



ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В НОВОМ ТЫСЯЧЕЛЕТИИ

Екатеринбург
2017

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования «Российский государственный профессионально-педагогический
университет»

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В НОВОМ ТЫСЯЧЕЛЕТИИ

Материалы

VI международной научно-практической конференции
28 февраля 2017 г., Екатеринбург

Екатеринбург
РГППУ
2017

УДК 796.011 (082)

ББК 45 я 431

П 78

Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VI международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 февраля 2017 г./ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т». 2017.- 525 с

Материалы сборника отражают широкий круг современных проблем развития физической культуры и спорта. Рассматриваются методология, конструктивные подходы, образовательные инициативы здоровьесберегающего образовательного процесса и физкультурно-оздоровительной работы для различных возрастных социальных групп населения.

Предназначена для преподавателей и студентов педагогических вузов и колледжей, руководителей и педагогов образовательных учреждений.

Под общей редакцией канд. пед. наук, доц., С.В. Гурьева

© ФГАОУ ВО «Российский
Государственный профессионально-
педагогический университет», 2017
© Коллектив авторов, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Блохин В.Н. (г. Горки, Беларусь)</i> ПРОБЛЕМЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ СПОРТА В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ.....	16
<i>Голомозина Е.С., Сыренова Д.С., Шурхавецкая Л.П. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ЮСТИЦИИ В ПЕРИОД УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	19
<i>Гурьев С.В. (г. Екатеринбург, Россия)</i> МОНИТОРИНГ ПОЛНОТЫ И КАЧЕСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗе.....	22
<i>Екимова А.В., Чуркина В.С. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ИССЛЕДОВАНИЕ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ КАЧЕСТВОМ ЭЛЕКТРОННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПЛАТФОРМЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА SERVQUAL.....	27
<i>Фалькова Н.И., Ушаков А.В. (г. Донецк, ДНР)</i> ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА ПОЗВОНОЧНИКА СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ В ПРОЦЕССЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	32
<i>Габидуллина Д.Р., Носова Н.С. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ЗДОРОВЬЕ КАК ВАЖНЫЙ АСПЕКТ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА.....	36
<i>Мяшин Г.Ю. (г. Владикавказ, Россия)</i> МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ОПТИМИЗАЦИИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ.....	40
<i>Кожедуб М.С., Севдалев С.В. (г. Гомель, Беларусь)</i> ИЗМЕНЕНИЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАЛЕТОВ В РАЗНЫХ ФАЗАХ ОМЦ.....	44
<i>Евгения С.Г., Дарья С.С., Лариса П.Ш. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ЮСТИЦИИ В ПЕРИОД УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	48

<i>Карачев И.С., Усольцева С.Л. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ВЛИЯНИЕ НРАВСТВЕННОЙ КУЛЬТУРЫ НА УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА.....	51
<i>Насырова Г.И. (г. Стерлитамак, Россия)</i> ЖЕНСКИЙ БОКС: ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТА В РОССИИ.....	54
<i>Насырова Г.И. (г. Стерлитамак, Россия)</i> СОВРЕМЕННАЯ СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА КАК СЛУЖБА МЕДИКО- БИОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ.....	58
<i>Тюканов Н.А., Мишинева С.Д. (г. Екатеринбург, Россия)</i> НАРОДНЫЕ ТАНЦЫ КАК СРЕДСТВО МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	62
<i>Горская И.Ю., Харитонова Л.Г. (г. Омск, Россия)</i> СПЕЦИФИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ КЛИМАТО-ГЕОГРАФИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ.....	67
<i>Зайцева Т.А., Ключева Ю.В., Сазанцев А.О., Борисов А.Н. (г. Самара, Россия)</i> ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ У СТУДЕНТОВ.....	72
<i>Горская И.Ю., Сергеева Н.В. (г. Омск, Россия)</i> МОРФОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС МУЖЧИН-БОБСЛЕИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ С УЧЕТОМ АМПЛУА.....	76
<i>Блохин В.Н. (г. Горки, Беларусь)</i> ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА В СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ.....	81
<i>Ярмак С.А., Симонова И.М. (г. Екатеринбург, Россия))</i> ЛЕСГАФТ О ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ.....	85
<i>Бугаевский К.А. (г. Запорожье, Украина)</i> БОРЬБА С НАРКОМАНИЕЙ, ПЬЯНСТВОМ И КУРЕНИЕМ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ЗЕРКАЛЕ КОЛЛЕКЦИОНИРОВАНИЯ.....	89
<i>Бугаевский К.А., Бугаевская Н.А. (г. Запорожье, Украина)</i> ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ РОССИИ И ЕЁ ПЕРВЫЕ ОЛИМПЕЙЦЫ В ФИЛАТЕЛИИ И НУМИЗМАТИКЕ.....	94

<i>Бугаевский К.А. (г. Запорожье, Украина)</i> ПРИМЕНЕНИЕ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКОГО МАССАЖА В ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ЛЕЧЕНИИ ПРИ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКОЙ ПАТОЛОГИИ.....	99
<i>Юров И.А. (г. Москва, Россия)</i> ТРЕНИРОЧНЫЕ СБОРЫ ПЛОВЦОВ В СОЧИ.....	104
<i>Брадик Г.М., Гуцу В.Ф. (г. Тирасполь, ДНР)</i> НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СТАНОВЛЕНИЯ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ.....	106
<i>Горская И.Ю., Горский А.А. (г. Омск, Россия)</i> ОЦЕНКА КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ В ВМХ.....	109
<i>Борисов А.Н., Свистуненко А.А. (г. Самара, Россия)</i> КАК В САМАРЕ ИСПОЛЬЗУЮТ СРЕДСТВА ФИЗКУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ.....	114
<i>Мезенцева В.А. (г. Самара, Россия)</i> АДАПТИВНЫЙ СПОРТ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ	117
<i>Строгалева А.В., Гурьев С.В. (г. Екатеринбург, Россия))</i> ВОЗМОЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ГИПЕРТОНИЕЙ У МОЛОДЕЖИ.....	121
<i>Жукова Е.И. (г. Самара, Россия)</i> ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ АЭРОБИКИ.....	126
<i>Злодеева К., Богданова П., Гурьев С.В. (г. Екатеринбург, Россия))</i> ЙОГА КАК ОДНА ИЗ ДРЕВНЕЙШИХ СИСТЕМ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДУХА И ТЕЛА.....	129
<i>Мельникова А.В., Чуб Я.В. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ ЧЕРЛИДИНГА В ВУЗЕ.....	133
<i>Мокина Е., Пряничникова Е., Чернышева М., Гурьев С.В. (г. Екатеринбург)</i> СПОРТ КАК РАЗВЛЕЧЕНИЕ У СТУДЕНТОВ.....	136
<i>Шляпкина Н.С. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА.....	139

<i>Самофеева А., Гурьев С.В. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ.....	142
<i>Гурьев С.В. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ИНФОРМАЦИОННЫЕ КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	147
<i>Зангиева М.Ж. (г. Владикавказ, Россия)</i> КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ.....	153
<i>Лебедев Г.К. (г. Чайковский, Россия)</i> РАЗРАБОКА СТРУКТУРЫ И ПОДБОР МЕТОДИК ДЛЯ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ПРЫГУНОВ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПИНА ДЛЯ СДЮШОР «АИСТ» (г. НИЖНИЙ ТАГИЛ)	156
<i>Фалькова Н.И., Ушаков А.В. (г. Донецк, ДНР)</i> АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	161
<i>Павлов В.Е. (г. Омск, Россия)</i> ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НОРМ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»	165
<i>Бугаевский К.А. (г. Запорожье, Украина)</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭКСПРЕСС-МЕТОДА ПО Г.Л. АПАНАСЕНКО ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ.....	169
<i>Бугаевский К.А. (г. Запорожье, Украина)</i> ОСОБЕННОСТИ РЯДА РЕПРОДУКТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА У СПОРТСМЕНОВ-ТРИАТЛОНИСТОВ.....	173
<i>Гурьев С.В. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ЭЛЕКТРОННЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ К УЧЕБНИКАМ.....	178
<i>Бугаевский К.А., Бугаевская Н.А. (г. Запорожье, Украина)</i> СПОРТИВНАЯ СЛАВА ИЗВЕСТНЫХ СОВЕТСКИХ ГЕРОЕВ СПОРТА В ИЗЛОЖЕНИИ НУМИЗМАТИКИ И ФИЛАТЕЛИИ.....	181

<i>Дмитриева И.С. (г. Екатеринбург, Россия)</i> РАЗВИТИЕ ПРОИЗВОЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У СТУДЕНТОВ.....	198
<i>Евсеева Е.Я., Маруха М.В. (г. Бандеры, ПМР)</i> СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	201
<i>Мезенцева В.А. (г. Самара, Россия)</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ.....	205
<i>Грицюк Л.К. (г. Луцк, Украина)</i> ОТРАЖЕНИЕ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ РЕФОРМИРОВАНИЯ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ В НОВОМ ЗАКОНЕ УКРАИНЫ «О ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ»	210
<i>Лякишева А.В. (г. Луцк, Украина)</i> ВЛИЯНИЕ БОЛОНСКОГО ПРОЦЕССА НА МОДЕРНИЗАЦИЮ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ УКРАИНЫ.....	215
<i>Белая И.Д., Мишинева С.Д. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТА.....	221
<i>Белая И.Д., Мишинева С.Д. (г. Екатеринбург, Россия)</i> БЕГ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА.....	224
<i>Кирпич А.П., Касаткина М.А., Данилова Ю.Е., Тимилин К.Г. (г. Сочи, Россия)</i> ИСТОРИКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ-СТУДЕНТОВ СОЧИНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА.....	228
<i>Тимилин К.Г. (г. Сочи, Россия)</i> ОЦЕНКА ТЕКУЩЕГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ: МЕДЛЕННЫЙ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ МОЗГА.....	232
<i>Тимилин К.Г. (г. Сочи, Россия)</i> НАУЧНО-МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА.....	237
<i>Таскин Р.И., Симонова И.М. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ И ЗАЩИТА ИНФОРМАЦИИ В ИНДУСТРИИ СПОРТА.....	242

<i>Жукова Е.С., Мишинева С.Д. (г. Екатеринбург, Россия)</i> БЕГ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ВАЖНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ.....	245
<i>Носонбаева Ж.З., Марчук С.А. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ИНФОРМАТИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ.....	248
<i>Чурина Е.Д., Симонова И.М. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ В ВОЛЕЙБОЛЕ.....	252
<i>Корытько Н.А., Марчук С.А. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ КАК ФАКТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОГО СПЕЦИАЛИСТА.....	256
<i>Неверов А.М., Марчук С.А. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	259
<i>Ольшаков А.С., Брадик Г.М. (г. Тирасполь, ПМР)</i> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ.....	263
<i>Чепкина Н.А., Брадик Г.М. (г. Тирасполь, ПМР)</i> СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ.....	265
<i>Карачев И.С., Усольцева С.Л. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ МОЛОДЕЖНОМ ИНТЕРНЕТ-СООБЩЕСТВЕ.....	267
<i>Касьяненко А.Н., Букова С.А. (г. Ростов-на-Дону, Россия)</i> ПРОБЛЕМА АДАПТАЦИИ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ.....	270
<i>Мельников В.Р., Могильников Ю.В. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДИКИ КИНЕЗИОТЕРАПЕВТИКИ В ВОЛЕЙБОЛЕ	274
<i>Демешева Е.С., Могильников Ю.В. (г. Екатеринбург, Россия)</i> МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ.....	276

<i>Медведева С.А., Хамова А.Ю. (г. Екатеринбург, Россия)</i> РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	281
<i>Медведева С.А. (г. Екатеринбург, Россия)</i> РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ В ОНТОГЕНЕЗЕ КАК БАЗОВЫЙ ФАКТОР ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ.....	284
<i>Байсерикова Н.С. (п. Мамания, Республика Казахстан)</i> ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КАЗАХСКОЙ ГИМНАСТИКИ АЙКУНЕ.....	290
<i>Хоффман М.С. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ МЕТОДИК ТРЕНИРОВОК В БОДИБИЛДИНГЕ.....	297
<i>Леонтьева Е.Ю., Серова Н.Б. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ПОВЫШЕНИЕ ПОДВИЖНОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА У ЛЮДЕЙ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА.....	301
<i>Рябкова Н.И. (г. Екатеринбург, Россия)</i> СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ.....	304
<i>Скворцова П.А., Степина Т.Ю. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ.....	308
<i>Паначев В.Д., Панченко С.Л., Морозов А.П. (г. Пермь, Россия)</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ.....	312
<i>Дулаев М.К. (г. Грозный, Россия)</i> К ВОПРОСУ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СРЕДСТВ БОРЬБЫ ДЗЮДО В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ.....	317
<i>Кулько Е.И. (г. Горки, Беларусь)</i> ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ КАК СОЦИАЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ.....	322
<i>Шестаков С.А., Усольцева С.Л. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА УРАЛЕ В ДОРЕВОЛЮЦИОННЫЙ ПЕРИОД.....	324

<i>Пермяков О.М., Бараковских К.Н. (г. Екатеринбург, Россия)</i> СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ КАК СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА.....	328
<i>Варламова Н.А., Чудиновских А.В. (г. Екатеринбург, Россия)</i> НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ХОРЕОГРАФИИ.....	331
<i>Ильницкая Т.Н., Чудиновских А.В. (г. Екатеринбург, Россия)</i> СОПРЯЖЕННОЕ РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 9-11 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО СБОРА.....	335
<i>Филатов С.А., Линькова Н.А. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.....	339
<i>Шабухина Е.А., Линькова Н.А. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ФАКТОРЫ, СНИЖАЮЩИЕ ИНТЕРЕС СТУДЕНТОВ К СПОРТИВНЫМ ЗАНЯТИЯМ.....	342
<i>Шерышова А.Е., Линькова Н.А. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ВОЗДУШНАЯ ГИМНАСТИКА, ПОЛОТНА КАК ВИД СПОРТА.....	345
<i>Донченко Е.В., Степина Т.Ю. (г. Екатеринбург, Россия)</i> РОЛЬ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ИСТОРИИ РОССИЙСКОГО ГОСУДАРСТВА.....	349
<i>Старцева П.А., Пермяков О.М. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ХОККЕЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.....	352
<i>Кулько Е.И., Захаренко Т.А. (г. Горки, Беларусь)</i> ЗДОРОВЬСБЕРЕГАЮЩАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.....	355
<i>Потапов И.С. (г. Екатеринбург, Россия)</i> СТРУКТУРА КОМПЕТЕНЦИЙ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ-ШОССЕЙНИКОВ.....	358
<i>Неъматов Б.И. (г. Ташкент, Республика Узбекистан)</i> ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР В НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БОРЦОВ	362
<i>Макушева С.В. (г. Бишкек, Республика Кыргызстан)</i> РЕКРЕАЦИОННЫЕ ГОРНО-ПЕШЕХОДНЫЕ МАРШРУТЫ.....	367

<i>Каюмов М.М., Цирихова Е.В. (г. Новоуральск, Россия)</i> КАДРЫ ЧМ-2018: ПОДГОТОВКА И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА.....	370
<i>Малинин В.Г., Малинина Я.Ю. (г. Новоуральск, Россия)</i> ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.....	374
<i>Фоменко А.А. (г. Омск, Россия)</i> АЛГОРИТМ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИНТЕНСИВНОСТИ ПОЕДИНКА И СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ.....	378
<i>Корольков А.Н., Рипа М.Д. (г. Москва, Россия)</i> ПРОБЛЕМЫ КЛАССИФИКАЦИИ СПОРТСМЕНОВ С ОВЗ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ГОЛЬФОМ.....	383
<i>Лисаевич Е.П., Бусел Т.А. (г. Гомель, Беларусь)</i> АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ НА ДИСТАНЦИИ 200М КРОЛЕМ НА ГРУДИ.....	391
<i>Бакирова Ю.А., Петухова Е.В., Потапова Н.В. (г. Екатеринбург, Россия)</i> СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАЗНЫХ ЭПОХАХ.....	394
<i>Седоченко С.В., Бегидова Т.П. (г. Воронеж, Россия)</i> ИССЛЕДОВАНИЕ СЕНСОМОТОРНОЙ РЕАКЦИИ И КООРДИНАЦИИ ГИМНАСТОВ С СИНДРОМОМ ДАУНА.....	399
<i>Харун Е.С., Гейченко С.П., Старостина Е.В. (г. Киев, Украина)</i> АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ АВИАЦИОННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ.....	404
<i>Оргеева С.В., Коротя В.В., Пахомов В.И. (г. Киев, Украина)</i> ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ БУДУЩИХ ПИЛОТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ НА ОСНОВЕ МОДЕЛИ ИНТЕГРАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	407
<i>Панченко В.Ф., Орленко Н.А. (г. Киев, Украина)</i> ВЛИЯНИЕ УЧЕТА МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПРИ РАЗРАБОТКЕ НОРМАТИВОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.....	411

<i>Вржесневский И.И., Емец В.Т., Корчинский В.Л. (г. Киев, Украина)</i> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ИДЕНТИФИЦИРОВАТЬ ПЕДАГОГИКУ ФИЗИЧЕСКИХ УСИЛИЙ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ КАК ОТДЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ.....	415
<i>Дейнеко И.В., Хачатрян В.В., Ракитина Т.И. (г. Киев, Украина)</i> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ МИНИ-ФУТБОЛ.....	419
<i>Скидан И.В., Свирская Т.Ф., Чернощев А.Г. (г. Киев, Украина)</i> РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ.....	422
<i>Орленко Н.А., Коротя В.В., Веліченко А.М. (г. Киев, Украина)</i> СПЕЦИФІКА ТА ПРОБЛЕМИ СИСТЕМНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ТА ДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ.....	427
<i>Ворошин И.Н., Ворошина К.Е. (г. Санкт-Петербург, Россия)</i> ПРИНЦИПИАЛЬНО НОВЫЙ ИНСТРУМЕНТ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПАРАЛИМПИЙСКИХ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИНАХ	432
<i>Селиверстов А.А. (г. Тирасполь, ПМР)</i> ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТА К ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	437
<i>Нагорнова А.Ю., Макарова Т.А. (г. Ульяновск, Россия)</i> К ВОПРОСУ О СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ.....	440
<i>Сапегина Т.А. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КОНФЛИКТНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ.....	445
<i>Алексеев Е.В., Носова Н.С. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ШАХМАТЫ НА ТРОИХ КАК ВИД СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.....	448
<i>Ольховская Е.Б. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ОРГАНИЗАЦИЯ МОНИТОРИНГА ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ.....	453

<i>Базарова Е.О., Носова Н.С. (г. Екатеринбург, Россия)</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ С ПОКАЗАТЕЛЯМИ НОРМ ГТО.....	457
<i>Миронова С.П. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ФОРМЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	459
<i>Ханевская Г.В., Лоцманова А.К. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СОЦИАЛЬНАЯ СИЛА РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО СОЗНАНИЯ.....	461
<i>Кузнецова Е.А., Сергеев Е.А. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ВЛИЯНИЕ БЕГА И СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ.....	466
<i>Гемадинов Ф.Б., Сергеев Е.А. (г. Екатеринбург, Россия)</i> СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКА ГОНЩИКА.....	471
<i>Красноперова Т.В., Ворошин И.Н., Киселева Е.А. (г. Санкт-Петербург, Россия)</i> ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММ ПО АФК С УЧЕТОМ СЕНСИТИВНЫХ ПЕРИОДОВ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННОЙ СТРУКТУРЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА.....	474
<i>Андреев С.А., Балалаева М.В. (г. Екатеринбург, Россия)</i> СПОРТ В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ СТУДЕНТОВ.....	478
<i>Захаренко Т.А., Кулько Е.И. (г. Горки, Беларусь)</i> УЧЕБНЫЙ СТРЕСС: ПРИЧИНЫ И ПРОЯВЛЕНИЯ.....	480
<i>Курыло О.В. (г. Горки, Беларусь)</i> РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРАГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ.....	484
<i>Захаренко Т.А. (г. Горки, Беларусь)</i> ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ.....	488

<i>Арпентьева М.Р. (г. Калуга, Россия)</i> МЕДИТАТИВНАЯ МУЗЫКА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ ЛФК И СПОРТА.....	492
<i>Арпентьева М.Р. (г. Калуга, Россия)</i> МЕЛОЛИСТИКА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ ЛФК И СПОРТА	499
<i>Пегов В.А., Тарасевич К.А., Бутова И.В. (г. Смоленск, Россия)</i> ВОПРОСЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ СРЕДСТВАМИ КИНОИСКУССТВА И СМК.....	505
<i>Саматова З.Р. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УШУ И РЕФЛЕКСИЯ В САМОРАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ.....	510
<i>Веденина О.А., Сартова К. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ.....	515
<i>Котельников С.А. (г. Екатеринбург, Россия)</i> МЕТОДИКИ РАБОТЫ С УЧАЩИМИСЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП.....	518
<i>Мисюра А.А., Гусинец Е.В. (г. Гомель, Беларусь)</i> ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА С УЧАЩИМИСЯ 5-Х КЛАССОВ.....	521

ГЕОГРАФИЯ УЧАСТНИКОВ VI МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-
ПРАКТИЧЕСКОЙ ИНТЕРНЕТ КОНФЕРЕНЦИИ «ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В НОВОМ ТЫСЯЧЕЛЕТИИ». РГППУ.
Екатеринбург, 28 февраля 2017 год

№ п/п	Страна	Город
1	Российская Федерация	Москва Екатеринбург Омск Нижний Тагил Челябинск Сочи Самара Чайковский Владикавказ Стерлитамак Ростов-на-Дону Грозный Пермь Новоуральск Воронеж Санкт- Петербург Ульяновск Калуга Смоленск Тольятти
2	Донецкая народная республика	Донецк
3	Приднестровская Молдавская Республика	Тирасполь Бендеры
4	Украина	Запорожье Херсон Луцк Киев
5	Республика Узбекистан	Ташкент
6	Беларусь	Гомель Горки
7	Республика Казахстан	пос. Мамания
8	Республика Кыргызстан	Бишкек

ПРОБЛЕМЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ СПОРТА В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Блохин Виктор Николаевич,

*магистр исторических наук, старший преподаватель,
Белорусская государственная сельскохозяйственная академия,
г. Горки, Беларусь*

Аннотация. Статья рассматривает проблемы популяризации спорта среди молодежи. Занятие физической культурой вносит важный вклад в укрепление здоровья населения и повышение качества человеческого капитала. Семья, учреждения образования и государство могут повлиять на мировоззрение молодежи и рост популярности спорта.

Ключевые слова: спорт, популяризация, молодежь, здоровье, проблемы.

Abstract. The article considers the problem of popularization of sports among young people. Physical training makes an important contribution to the strengthening of public health and improving the quality of human capital. Family, educational institutions and the state can influence the worldview of young people and the growing popularity of the sport.

Index terms: sport, promotion, youth, health, problems.

Формирование физической культуры человека как научно-практическая проблема требует изучения ее глубинной сущности. В теории физического воспитания уже давно сформулировано положение о необходимости разработки внутренней мотивации личности к физическим занятиям. При этом решающим фактором в приобщении к физической культуре должно стать целенаправленное формирование и закрепление осознанной, основанной на глубоких знаниях и убеждениях, потребности молодых людей постоянно заботиться о своем здоровье [1].

Целью статьи является определение возможностей и ресурсов для популяризации спорта среди молодежи. Физическая культура и спорт играют важную роль в укреплении здоровья населения и повышении качества человеческого капитала.

Здоровый образ жизни будущего поколения – это одна из самых актуальных проблем сегодняшнего дня. Каждая страна ждет будущего от своего нового поколения, которое будет здоровым, способным работать, защищать Родину, жить в соответствии с требованиями общества и своей индивидуальностью. А это значит, что главное внимание должно быть направлено на детей, подростков, молодежь, то есть именно на тот возраст, когда человек начинает делать выбор, что ему интересно и более доступно, а значит, занятия физической культурой и спортом должны стать доступными и интересными каждому. Проблема состоит в том, что на сегодняшний момент молодежь проявляет недостаточный интерес к занятиям спортом и не стремится к здоровому образу жизни.

Молодежь славится своими спортивными достижениями и успехами. С другой стороны, физическая культура и спорт являются той сферой, которая в значительной мере обеспечивает физическое здоровье всего населения. В связи с этим, для решения проблемы вовлечения молодежи в физическую культуру и спорт необходима организация эффективной физкультурно-оздоровительной работы. Физическая культура по своей сущности явление массовое, вовлекающее

в сферу своего влияния, хотя и с разной степенью активности, большинство членов общества.

Для того, чтобы общество осознало важность профилактических мер, позволяющих укрепить и сохранить свое здоровье, необходимо повысить социальную значимость физической культуры и спорта, важность физической активности; сформировать взгляд на физическую культуру и спорт, как на факторы здорового образа жизни. Исходя из того, что включенность человека в активные занятия физической культурой и спортом на протяжении всей жизни во многом определяется его отношением к ним, а также осознанной необходимостью формирования здорового образа жизни, из всего комплекса предлагаемых мер в качестве приоритетного направления необходимо выделить целенаправленную пропаганду физической культуры и формирование здорового образа жизни. Речь идет о создании массовой информационно-пропагандистской кампании, использующей широкий спектр разнообразных средств и проводящейся с целью формирования престижного имиджа спортивного стиля жизни, ценности собственного здоровья и здоровья окружающих.

Необходима государственная поддержка целевого обеспечения спортивными изданиями по физической культуре и спорту и литературой массовых, школьных и вузовских библиотек, которые из-за недостатка финансовых средств практически лишены возможности приобретать эти издания. Пропаганда должна адресоваться непосредственно человеку, убедительно показывать приоритетное значение физической культуры и спорта в воспитании населения, профилактике болезней, продлении активного долголетия, в борьбе с наркоманией, курением, употреблением алкоголя, другими негативными явлениями.

Автором в 2016 году было проведено социологическое исследование методом анкетного опроса на тему «Жизненные ценности молодежи». В исследовании приняли участие 150 респондентов – студенты Белорусской государственной сельскохозяйственной академии.

64% респондентов отметили, что хотели бы читать качественную спортивную литературу в периодическом отделе библиотеки вуза.

45% студентов заявили, что никогда не покупают печатные периодические издания, т.к. для них это слишком дорого.

Знания о спорте, правильных физических нагрузках, здоровом питании 79% опрошенных ищут в сети Интернет.

37% студентов недовольны низким качеством спортивного инвентаря в бесплатных спортивных секциях вуза. Данная проблема связана с объемами финансирования и требует безусловного решения.

Кроме этого, в Белорусской государственной академии распространенной практикой стала организация спортивных залов или площадок в каждом студенческом общежитии. Такой подход нашел одобрение и поддержку среди студентов. 83% опрошенных поддерживают создание в общежитиях тренажерных залов и спортивных комнат.

Организация спортивных залов в общежитиях повышает доступность спорта для молодежи, является важным социальным проектом. Увлечение спортом должно способствовать снижению проявления девиантного поведения в молодежной среде.

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

- повышение ответственности родителей за здоровье и физическое состояние детей;
- поиск и рациональное использование целевых и спонсорских финансовых возможностей в интересах развития детского и молодежного спорта;
- совершенствование программно-методического и организационного обеспечения физического воспитания в учебных заведениях;
- внедрение новых эффективных форм и методов организации спортивных занятий;
- создание индустрии недорогих, но практичных и гигиеничных товаров и тренажеров для занятий физической культурой;
- массовое издание популярной литературы, видео и компьютерных программ;
- разработка социальных программ и проектов, направленных на вовлечение молодежи в занятия спортом;
- создание при образовательных учреждениях комплексных физкультурно-спортивных центров, включающих спортивный зал, бассейн, плоскостные сооружения [2].

Для формирования мотивации к занятиям физической культурой, необходима актуализация педагогических воздействий на все компоненты личности молодых людей, ориентация на гуманистические и демократические идеалы. Подобная направленность учебного процесса определяет технологию личностно ориентированного физкультурного образования: обеспечивающую освоение учащимися базовых ценностей физической культуры (духовных, нравственных, интеллектуальных, информационных, двигательных). Технология личностно-ориентированного физкультурного образования включает:

- формирование у учащихся принципов и навыков здорового образа жизни;
- использование в учебном процессе различных вариантов личностно развивающих и здоровьесберегающих методик в зависимости от интересов и мотивации учащихся;
- приобретение учащимися знаний, умений и навыков, необходимых для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Таким образом, популяризация спорта среди молодежи является актуальной комплексной задачей, которую должны решать родители, учреждения образования, общественные организации и государство. Для повышения роли спорта

в молодежной среде необходимо проведение широкой пропагандистской кампании, направленной на создание соответствующего мировоззрения, а также вложение средств в расширение доступа молодежи к спортивному инвентарю и секциям.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Дутов С.Ю.* Формирование мотивации к занятиям физической культурой у старшеклассников // Вестник ТГУ. – 2012. Выпуск 11 (115). С. 218-221.
2. *Столярова К.Н., Кузнецова Л.В.* Повышение мотивации молодежи к занятиям физической культурой и спортом [Электронный ресурс] // <http://elib.sfu-kras.ru/bitstream/handle/2311/10891/s026-036.pdf;jsessionid=2CAB4C714A5DE1D3C3082C09C5514C8D?sequence=1> (дата обращения: 01.02.2017).

THE LITERATURE

1. *Dutov S.Y.* Formation of motivation to physical training at senior pupils // Vestnik TSU. - 2012 Issue 11 (115). Pp 218-221.
2. *Stoliarova K.N., Kuznetsova L.V.* Increasing the motivation of young people to physical culture and sports [Electronic resource] // <http://elib.sfu-kras.ru/bitstream/handle/2311/10891/s026-036.pdf;jsessionid=2CAB4C714A5DE1D3C3082C09C5514C8D?sequence=1> (date treatment: 01/02/2017).

PROBLEMS PROMOTION OF SPORTS AMONG YOUTH

Viktor Nikolaevich Blokhin,
Master of historical sciences, senior lecturer,
Belarusian State Agricultural Academy,
g. Gorki, Belarus

УДК 378.046.2

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ЮСТИЦИИ В ПЕРИОД УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Евгения Сергеевна Голомозина,
Дарья Содномовна Сыренова,
Лариса Павловна Шурхавецкая
Уральский государственный юридический университет,
г. Екатеринбург

Аннотация. Физическое и психическое здоровье необходимо рассматривать в динамике, а именно как процесс, изменяющийся на протяжении жизни человека.

Ключевые слова: Эмоциональная напряженность, депрессия, стресс, тестирование, физические упражнения, учебный процесс.

Abstract. Physical and mental health need to be considered, namely, a process that varies throughout a person's life.

Index terms: temotsinalnaya tension, depression, stress testing exercise, the training process.

Переход из школы в высшее учебное заведение, новые образовательные процессы и экзаменационная сессия, как правило, сопровождается значительным нервно-психическим напряжением студентов, которое неизменно сказывается на

результатах обучения. Эмоциональные состояния является одним из центральных звеньев в цепочке познавательных процессов у студентов. Они обуславливают восприятие и обработку поступающей информации. Именно поэтому в учебном процессе важно не упускать моменты перенапряжения и стараться активизировать резервные возможности, которые помогут исправить ситуацию.

Так же необходимо уделять внимание на трудности и психические барьеры, возникающие в учебном процессе. В этой связи особую значимость приобретает исследование эмоциональной напряженности среди студентов и помощь адаптации им в высшей школе.

Исследование проводилось в два этапа. Вначале учебного года и в период сессии. На первом этапе было протестировано 92 студента 3 курса Института Юстиции Уральского государственного Юридического Университета. Для опроса применялась «Методика оценки эмоциональной напряженности» Г.Ш. Габреевой, позволяющая выявить влияние тревожности на успешность учебной деятельности. Балльная оценка результатов анкетирования проводилась с использованием шкалы показателя тревожности, включающей три уровня.

Взятых респондентов мы поделили по половому признаку. Наблюдение осуществлялось за здоровыми студентами, которые не имеют отклонений в психическом развитии. Результаты тестирования приведены в табл.

Тревожность является свойством личности, она содержит такие личностные элементы, как беспокойство, напряженность, чувство страха, мнительность, преувеличение значимости воспринимаемой информации, ожидание опасности. В состоянии тревожности происходит сильное психоэмоциональное напряжение, поэтому наличие высокой тревожности является фактором риска развития различных заболеваний сердечно-сосудистой, пищеварительной, нервно-психической системы организма [2].

Уровень напряжения студентов третьего курса в период учебной
эмоционального деятельности

Уровень эмоционально го напряжения	Девушки, %		Юноши, %	
	В начале учебного года	В период сессии	В начале учебного года	В период сессии
Высокий				
Средний				
Низкий				

Исследование в начале учебного года имеет важное и решающее значение для понимания эмоционального здоровья студентов. Повышенная напряженность, эмоциональный дискомфорт становятся причиной нарушения внимания, снижения работоспособности, повышения утомляемости, нарушений сна, что препятствует их успешной учебной деятельности (6% девушки и 3% юноши). Средние показатели находятся на уровне комфортного состояния

обучающихся (90% девушки), низкий показатель (88% юноши) свидетельствует о неблагоприятной адаптации студентов к условиям обучения.

Изменение эмоционального напряжения у студентов происходит на протяжении всего учебного процесса. Есть пики и есть падения. Каждый из нас знает, что такое экзаменационная сессия и что она в себе таит. Бессонные ночи и тома учебной литературы, которые нужно выучить за самый короткий период времени. Еще не начавшийся экзамен уже таит в себе «опасность», которая выражается в бурных эмоциях, что не может не отражаться на состоянии и здоровье студента. Результат исследования в период сессии показал. Высокий уровень тревожности (88 % у девушек и 78 % у юношей) может провоцировать различные функциональные нарушения невротического характера. Именно на этой стадии особенно важно принять меры первичной профилактики, направленные на предупреждение невротических расстройств у студентов [2]. Студенты, получившие высокие показатели имеют целый ряд характерных признаков, свидетельствующих о высокой психической напряженности и о не сформированности системы самоуправления: неверном предвидении, неверной оценке своих возможностей и реальных успехов в учебной деятельности, неадекватном самоконтроле.

На основе полученных результатов можно предложить следующие рекомендации по преодолению эмоционального напряжения:

- Занятия физической культурой на свежем воздухе.
- Хорошо снимают тревогу и повышают стрессоустойчивость силовые упражнения на различные мышечные группы, танцевальная и степ аэробика. Специально разработанный элективный курс «Оздоровительный тренинг», помогает студентам на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре, правильно подобрать, спланировать и выполнить физические упражнения. Выплеснуть отрицательные эмоции, справиться с повседневным стрессом, снизить агрессию и нервозность. Повысить концентрацию внимания, увеличить скорость реакции, улучшить координацию движения [3].

Преподавателю физической культуры необходимо формировать у студентов мотивации к самостоятельным занятиям двигательной активности в период сессии.

В отличие от высокой тревожности, низкая, наоборот, требует внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Студентам можно предложить участие в спортивных праздниках и соревнованиях, связанных с созданием острой ситуации, ответственности, принятия нестандартного решения.

Для эффективной подготовки студентов к будущей профессии необходимо наличие у них высокой мотивации к учёбе при оптимальном функциональном состоянии организма. Только в этом случае возможно достижение максимального уровня знаний при минимальных потерях психического и физического здоровья студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Габреева Г.Ш. Практикум по психологии состояний; учебное пособие / Под. ред. проф. А. О. Прохорова. – СПб Речь, 2004 – 480с.

2. Косякова О.О. Влияние эмоциональной устойчивости студентов педвузов на эффективность их учебной деятельности / О.О. Косякова // Вестник ТвГУ. Серия, Педагогика и психология, 2008. – Т. 1. – С. 130-140.

3. Тетранова, А.И. Оценка уровня тревожности студентов в период экзаменационной сессии / А.И. Тетранова, А.В. Мороз, Л.П. Шурхавецкая // Физическая культура, спорт и здоровье. – Йошкар – Ола: Изд – во Мар–ГУ, 2015. – №26. – С.176

PSYCHO-EMOTIONAL STATE STUDENTS OF THE INSTITUTE OF JUSTICE DURING THE TRAINING ACTIVITIES

*Eugene S. Golomozina,
Daria Sodnomovna Syrenova,
Larisa Pavlovna Shurhavetskaya
Ural State University of Law,*

УДК 796

МОНИТОРИНГ ПОЛНОТЫ И КАЧЕСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗе

*Гурьев Сергей Владимирович,
кандидат педагогических наук, доцент
Российский государственный профессионально-педагогический
университет, г. Екатеринбург*

Аннотация: мониторинг в системе образования - это механизм, с помощью которого осуществляется длительное отслеживание образовательного процесса для определения его соответствия стандартизированным нормам (желательным результатам) образовательной деятельности с целью принятия адекватных управленческих решений. Мониторинг является важнейшим фактором управления реализацией основной образовательной программы.

Целью мониторинга полноты и качества реализации основной образовательной программы является комплексный анализ результативности деятельности педагогического коллектива в данной области.

Ключевые слова: мониторинг, образовательный процесс, физическое воспитание.

Abstract: Education monitoring is the mechanism by which the long-term monitoring of the educational process to determine its compliance with standardized regulations (desired results) educational activities in order to make adequate decisions. Monitoring is an important control factor in the realization of the basic educational program. The purpose of monitoring the completeness and quality of the implementation of the basic educational program is a comprehensive analysis of the effectiveness of the teaching staff work in this area.

Keywords: monitoring, educational process, physical education.

Термин **мониторинг** (от английского *monitor* - контролировать, проверять) в общенаучном смысле означает постоянное наблюдение за каким-либо процессом с целью выявления его соответствия желаемому результату или первоначальным предположениям.

В педагогике под мониторингом подразумевают целенаправленное, спе-

циально организованное, планомерное, непрерывное диагностическое отслеживание образовательного процесса в целом и отдельных его элементов. Целью мониторинга является обеспечение условий для принятия адекватных управленческих решений по коррекции образовательного процесса на основе анализа собранной информации. Мониторинг включает диагностику, прогнозирование и коррекцию развития личности в процессе образования.

Таким образом, мониторинг в системе образования - это механизм, с помощью которого осуществляется длительное отслеживание образовательного процесса для определения его соответствия стандартизированным нормам (желательным результатам) образовательной деятельности с целью принятия адекватных управленческих решений. Мониторинг является важнейшим фактором управления реализацией основной образовательной программы.

Целью мониторинга полноты и качества реализации основной образовательной программы является комплексный анализ результативности деятельности педагогического коллектива в данной области.

Критериями мониторинга полноты и качества реализации основной образовательной программы являются:

- численный и количественный состав обучающихся;
- нормативно-правовое обеспечение образовательного процесса;
- учебно-методическое сопровождение образовательного процесса;
- уровень обученности учащихся высшей школы;
- состояние здоровья обучающихся;
- уровень развития личностных качеств, обучающихся;
- уровень воспитанности обучающихся;
- уровень физического развития и здоровья студентов;
- состояние и результативность внеурочной деятельности студентов;
- кадровое обеспечение выполнения программы.

Приведенные критерии применяются при проведении комплексного мониторинга полноты и качества реализации основной образовательной программы. Комплексный мониторинг включает:

- анализ документации;
- посещение учебных занятий, мероприятий внеурочной работы и дополнительного образования;
- проведение диагностических срезов, тестирование, наблюдения, анкетирования.

Полученные в результате диагностики результаты обрабатываются, подвергаются качественному и количественному анализу, фиксируются в итоговых таблицах, что позволяет сделать итоговый вывод о полноте и качестве реализации педагогическим коллективом образовательного учреждения.

Мониторинг эффективности реализации образовательным учреждением Программы воспитания и социализации обучающихся.

Применительно к данной Программе мониторинг представляет собой *систему диагностических исследований*, направленных на комплексную оценку результатов эффективности реализации образовательным учреждением Программы воспитания и социализации обучающихся.

В качестве **основных показателей** и объектов исследования эффективности реализации образовательным учреждением Программы воспитания и социализации обучающихся выступают:

1. Особенности развития личностной, социальной, экологической, трудовой (профессиональной) и здоровьесберегающей культуры обучающихся.

2. Социально-педагогическая среда, общая психологическая атмосфера и нравственный уклад студенческой жизни в образовательном учреждении.

Основные принципы организации мониторинга эффективности реализации образовательным учреждением Программы воспитания и социализации обучающихся:

- *принцип системности* предполагает изучение планируемых результатов развития обучающихся в качестве составных (системных) элементов общего процесса воспитания и социализации обучающихся;

- *принципы личностно-деятельностного и социально-деятельностного подходов* ориентируют исследование эффективности деятельности образовательного учреждения на изучение процесса воспитания и социализации обучающихся в единстве основных социальных факторов их развития — социальной среды, системы воспитания, деятельности личности, ее внутренней активности;

- *принцип объективности* предполагает формализованность оценки (независимость исследования и интерпретации данных) и предусматривает необходимость принимать все меры для исключения пристрастий, личных взглядов, предубеждений, корпоративной солидарности и недостаточной профессиональной компетентности специалистов в процессе исследования;

- *принцип детерминизма (причинной обусловленности)* указывает на обусловленность, взаимодействие и влияние различных социальных, педагогических и психологических факторов на воспитание и социализацию обучающихся;

- *принцип признания безусловного уважения прав* предполагает отказ от прямых негативных оценок и личностных характеристик обучающихся.

Образовательное учреждение должно соблюдать моральные и правовые нормы исследования, создавать условия для проведения мониторинга эффективности реализации образовательным учреждением Программы воспитания и социализации обучающихся.

Методологический инструментарий мониторинга воспитания и социализации обучающихся.

Методологический инструментарий мониторинга воспитания и социализации обучающихся предусматривает использование следующих методов:

Тестирование - исследовательский метод, позволяющий выявить степень соответствия планируемых и реально достигаемых результатов воспитания и социализации обучающихся путем анализа результатов и способов выполнения обучающимися ряда специально разработанных заданий.

Опрос - получение информации (с ее последующим анализом), заключённой в словесных сообщениях обучающихся. Для оценки эффективности деятельности образовательного учреждения по воспитанию и социализации обучающихся используются следующие виды опроса:

- *анкетирование* — эмпирический социально-психологический метод получения информации на основании ответов, обучающихся на специально подготовленные вопросы анкеты;

- *интервью* — вербально-коммуникативный метод, предполагающий проведение разговора между исследователем и обучающимися по заранее разработанному плану, составленному в соответствии с задачами исследования процесса воспитания и социализации обучающихся. В ходе интервью исследователь не высказывает своего мнения и открыто не демонстрирует своей личной оценки ответов, обучающихся или задаваемых вопросов, что создаёт благоприятную атмосферу общения и условия для получения более достоверных результатов;

- *беседа* — специфический метод исследования, заключающийся в проведении тематически направленного диалога между исследователем и учащимися с целью получения сведений об особенностях процесса воспитания и социализации обучающихся.

Психолого-педагогическое наблюдение - описательный психолого-педагогический метод исследования, заключающийся в целенаправленном восприятии и фиксации особенностей, закономерностей развития и воспитания обучающихся. В рамках мониторинга предусматривается использование следующих видов наблюдения:

- *включенное наблюдение* — наблюдатель находится в реальных деловых или неформальных отношениях с обучающимися, за которыми он наблюдает и которых он оценивает;

- *узкоспециальное наблюдение* — направлено на фиксирование строго определенных параметров (психолого-педагогических явлений) воспитания и социализации обучающихся.

Одним из методов исследования воспитания и социализации обучающихся является **психолого-педагогический эксперимент**.

В рамках мониторинга психолого-педагогическое исследование предусматривает внедрение в педагогическую практику комплекса различных самостоятельных эмпирических методов исследования, направленных на оценку эффективности работы образовательного учреждения по воспитанию и социализации обучающихся.

Основной **целью** исследования является изучение динамики процесса воспитания и социализации обучающихся в условиях специально-организованной воспитательной деятельности на основе разработанной Программы.

В рамках психолого-педагогического исследования следует выделить три этапа:

Этап 1. *Контрольный этап исследования (диагностический срез)* ориентирован на сбор данных социального и психолого-педагогического исследований до реализации образовательным учреждением Программы воспитания и социализации обучающихся.

Этап 2. *Формирующий этап исследования* предполагает реализацию образовательным учреждением основных направлений Программы воспитания и социализации обучающихся.

Этап 3. *Интерпретационный этап исследования* ориентирован на сбор

данных социального и психолого-педагогического исследований после реализации образовательным учреждением Программы воспитания и социализации обучающихся. Заключительный этап предполагает **исследование динамики** воспитания и социализации обучающихся.

Для изучения динамики процесса воспитания и социализации обучающихся и эффективности реализуемой школой программы результаты исследования, полученные в рамках контрольного этапа эксперимента (до апробирования основных направлений воспитательной программы), изучаются в сравнении с экспериментальными данными интерпретационного этапа исследования (после апробирования основных направлений воспитательной программы). Таким образом, при описании динамики процесса воспитания и социализации студентов используются результаты контрольного и интерпретационного этапов исследования.

Критериями эффективности реализации образовательным учреждением программы воспитания и социализации обучающихся является **динамика** основных показателей воспитанности и уровня социализации обучающихся:

1. Динамика развития личностной, социальной, экологической, трудовой (профессиональной) и здоровьесберегающей культуры обучающихся.
2. Динамика (характер изменения) социальной, психолого-педагогической и нравственной атмосферы в образовательном учреждении.

При изучении динамики процесса воспитания и социализации обучающихся необходимо назвать критерии, которые положены в основу исследования. Такими критериями, в частности, могут быть следующие.

1. *Положительная динамика (тенденция повышения уровня нравственного развития обучающихся)* — увеличение значений выделенных показателей воспитания и социализации обучающихся на интерпретационном этапе по сравнению с результатами контрольного этапа исследования (диагностический этап).

2. *Отсутствие положительной динамики.* Возможный вариант - увеличение отрицательных значений показателей воспитания и социализации обучающихся на интерпретационном этапе по сравнению с результатами контрольного этапа исследования (диагностический этап).

3. *Устойчивость (стабильность) исследуемых показателей духовно-нравственного развития, воспитания и социализации, обучающихся* на интерпретационных и контрольных этапах исследования. Устойчивость этой группы показателей может являться одной из характеристик положительной динамики процесса воспитания и социализации обучающихся.

Причинами отсутствия положительной динамики, появления тенденций отрицательной динамики процесса развития, воспитания и социализации, обучающихся может стать несоответствие содержания, методов воспитания и социализации, обучающихся возрастным особенностям развития личности, формальное отношение со стороны преподавателей и неблагоприятный психологический климат в образовательном учреждении. Результаты проведенного мониторинга позволяют получить ответы на вопрос о результативности деятельности педагогического коллектива в данной области.

ИСТОЧНИКИ И ЛИТЕРАТУРА

Источники

Официальный сайт Министерства образования и науки РФ – <http://www.mon.gov.ru/>

Сайт Федеральный государственный образовательный стандарт - <http://www.standart.edu.ru/>

Литература

1. Вербицкий А.А., Ларионова О.Г. Личностный и компетентности подходы в образовании: проблемы интеграции. – М.: Логос, 2011.
2. Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. – М., 2009.
3. Иванова Е.О., Осомоловская И.М. Теория обучения в информационном обществе. – М.: Просвещение, 2011.
4. Педагогический энциклопедический словарь /Г. ред. Б.М. Бим-Бад.- М.: Большая Российская энциклопедия, 2002.

MONITORING COMPLETENESS AND QUALITY OF EDUCATIONAL PROGRAMS ON PHYSICAL TRAINING IN HIGH SCHOOL

Sergey Guriev,

PhD, Associate Professor

Russian State Vocational Pedagogical University, Yekaterinburg

УДК 378.046.

ИССЛЕДОВАНИЕ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ КАЧЕСТВОМ ЭЛЕКТРОННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПЛАТФОРМЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА SERVQUAL

Екимова Алла Владимировна

старший преподаватель кафедры физвоспитания

Чуркина Виктория Сергеевна - студент

кафедра «Управление персоналом и социология»,

Уральский государственный университет путей сообщения

г. Екатеринбург

Аннотация: в статье описана образовательная платформа дистанционного обучения Blackboard Learn, внедренная в Уральском государственном университете путей сообщения (УрГУПС). Использование данной системы в дополнении к традиционной форме обучения дает больше возможностей как студентам, так и преподавателям: улучшение качества обратной связи, возможность студентов восстанавливать упущенный материал, не выходя из дома, доступность обучения и т.д. Одно из самых важных достоинств системы - это отслеживание успехов студента как им самим, так и преподавателем. Благодаря этой функции студент получает возможность вовремя исправить негативную ситуацию, не доводя ее до критического состояния.

Ключевые слова: образовательная система, исследование качества продукта, дистанционное обучение, система Blackboard Learn, метод SERVQUAL

Abstract: The article describes the educational platform Blackboard Learn distance learning introduced in Ural State University of Railway Transport (USURT). Using this system, in addition to the traditional form of training gives you more opportunities to both students and teachers: improving the quality of feedback, the ability of students to recover lost material, without leaving the house, the

availability of education, etc. One of the most important advantages of the system - it is tracking student progress as they themselves and the teacher. With this feature, the student gets an opportunity in time to correct the negative situation, not bringing it to a critical state.

Index terms: the education system, quality of product research, distance learning, Blackboard Learn system, the SERVQUAL method

Современный период развития российского образования характеризуется процессами совершенствования компьютерных средств обучения на основе современных информационных технологий, которые в образовании играют все более существенное значение. Среда дистанционной поддержки обучения позволяет реализовать дистанционную подготовку учащихся, создать дополнительную мотивацию к обучению, обеспечить учет, контроль и планирование обучения на уровне учебного заведения, групп учащихся, каждого учащегося.

Поэтому исследования в области разработки электронных курсов с использованием инструментальных средств систем дистанционного обучения продолжают носить актуальный характер, так как разрабатываемые электронные курсы являются одной из составляющих частей современного учебно-методического обеспечения.

В данной статье рассматривается система Blackboard Learn Уральского Государственного Университета Путей Сообщения (УрГУПС). Из TOP-200 лучших университетов мира по версии The World University Rankings за 2011 г. в настоящее время более 70% используют системы и решения компании Blackboard [1]. Система является достаточно новой и не до конца известной для студентов и преподавателей – его главных пользователей, поэтому было решено исследовать именно этот продукт для его дальнейшего усовершенствования.

В апреле 2016 года авторами статьи было проведено исследование, по выявлению уровня удовлетворенности качеством программного продукта, поддерживающего образовательный процесс в нашем вузе.

Объектом исследования выступила система Blackboard Learn, предметом исследования стал уровень удовлетворенности качеством программного продукта «Blackboard Learn. **Целью** исследования является выявление фактора недовольства продуктом Blackboard Learn, который является важным для пользователей, а инструментом для измерения уровня удовлетворенности качеством услуги использовался метод SERVQUAL.

Концепция «SERVQUAL» представляет собой модель, предназначенную для помощи в оценке клиентского сервиса. Собственно, это можно увидеть и в самом названии – «SERV» (Service — Сервис) и «QUAL» (Quality – Качество).

Модель «SERVQUAL» нашла широкое применение внутри сферы услуг с целью понимания особенностей восприятия целевой аудитории касемо её потребностей в сервисе, а также с целью измерения качества услуг, предоставляемых самой организацией. Впоследствии этот метод стал широко применяться не только при оценке сервиса, но и при оценке качества товара, также специалисты по управлению персоналом используют этот инструмент для оценки уровня удовлетворенности трудом работников организации.

Так или иначе, можно сделать вывод, что с помощью этого инструмента имеется возможность оценивать уровень удовлетворённости- качеством, сервисом, условиями работы.

При использовании данного инструмента создается анкета для потребителей исследуемой услуги или для руководства персонала. В анкете отображается некоторое количество факторов, по которым можно оценить качество услуги либо труда персонала. Каждый из этих факторов предлагается оценить по двум критериям: важность и удовлетворенность. Шкала выбирается исследователем самостоятельно.

После получения данных анкет исследователь обрабатывает их следующим образом: для каждого критерия необходимо вычислить процент важности и неудовлетворенности, разделив шкалу оценок на положительные и отрицательные. Посчитав в колонке важности количество положительных оценок необходимо разделить их на количество анкет и умножить на сто процентов.

Так же и для неудовлетворенности, но считая только отрицательные оценки.

Фактор	Важность	Неудовлетворенность
Удобство использования	88,03%	2,56%
Понятность системы	82,05%	45,30%
Актуальность выкладываемой информации в системе	91,45%	0,00%
Полезность системы	82,91%	6,84%
Полнота предоставления информации (как много материала выкладывают Ваши преподаватели)	46,15%	5,98%
Стабильность работы системы	82,91%	29,06%
Разнообразие функционала	64,96%	23,08%
Необходимость системы (нужна ли Вам система как студенту)	81,20%	21,37%
Корректность тестовых заданий	86,32%	6,84%
Дизайн системы	82,91%	27,35%

Таким образом, получится таблица, исходя из данных которой можно сделать вывод о том, какой из факторов наиболее важен и неудовлетворителен, что позволит руководителем организации исправлять более точно негативные моменты.

Нет смысла тратить ресурсы на исправление неважных и незначимых для потребителя факторов, ведь это никак не отражается на его удовлетворенности, а вот факторам, которые являются значимыми для пользователей продукта/услуги и по ним высказаны негативные мнения стоит уделить значительное внимание. Анкета приведена в таблице.

Анкета

Уважаемый студент!

Просим Вас ответить на вопросы, посвященные изучению уровня удовлетворенности качеством образовательной среды BlackBoard. Данное исследование проводится в образовательных целях. Анкета анонимная. Все материалы будут использованы в обобщенном виде.

Ваше мнение для нас очень важно!

1. Пользуетесь ли Вы образовательной системой BlackBoard?

1. Да
2. Нет

Если вы используете данную систему, то заполните, пожалуйста, представленную ниже таблицу.

Оцените по пятибалльной шкале насколько важен данный фактор для оценивания услуги и насколько вы удовлетворены им:

- 1 – Совсем не важен/удовлетворен
- 2 – Скорее не важен/удовлетворен
- 3 – Затрудняюсь ответить
- 4 – Скорее важен/удовлетворен
- 5 – Очень важен/полностью удовлетворительное

В опросе участвовало 117 студентов УрГУПС. В результате исследования (Таблица 2) было выявлено три самых важных и наименее удовлетворительных фактора на взгляд пользователей системы:

1. Стабильность системы (29,06 % недовольных);
2. Дизайн системы (27,35 % недовольных);
3. Понятность системы (45,3 % недовольных).

Наглядно удовлетворенность качеством программного продукта представлена на рис. 1.

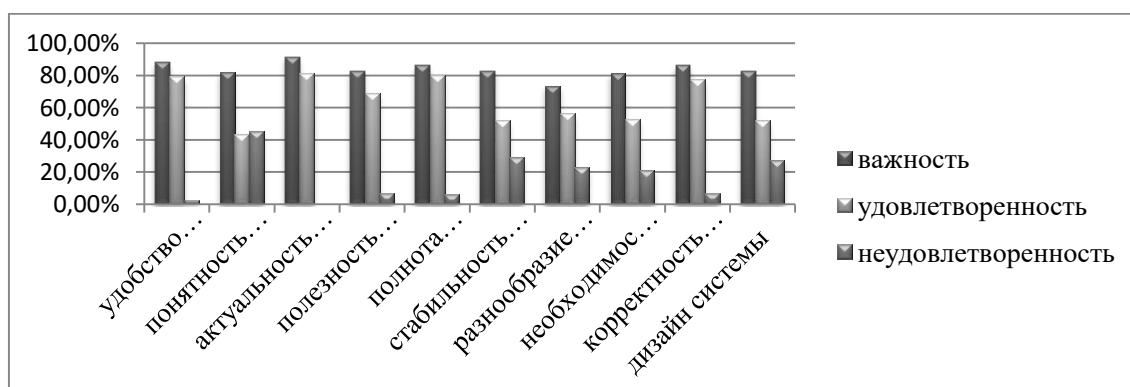


Рис. 1. Качество программного продукта, по мнению пользователей

Большинством пользователей продукта была отмечена нестабильная работа системы. Это может быть связано с тем, что в УрГУПС система появилась относительно недавно и еще не до конца подстроена под технические возможности вуза.

Вторым неудовлетворительным фактором оценки продукта можно отметить дизайн системы. Для того чтобы студент по-настоящему включился в работу, нужно, чтобы задачи, которые ставятся перед ним в ходе учебной деятельности, были не только понятны, но и внутренне приняты им, т. е. чтобы они приобрели значимость и интерес для учащегося, более того **гармоничный** дизайн создает комфорт и уют.

Последним фактором является понятность системы. Мы предполагаем, что такая неудовлетворенность этим фактором вызвана отсутствием единой системы обучения работе в системе BlackBoard Learn у студентов.

В результате проведенного исследования авторы предлагают провести ряд мероприятий, которые помогут повысить уровень удовлетворенности пользователей программы, что, в свою очередь, сыграет свою роль в удовлетворенности основной услугой вуза, а именно качеством предоставления образовательной услуги.

Предложения и мероприятия.

Для устранения такой проблемы как нестабильность системы предлагаются такие мероприятия как:

1. Обращение к разработчикам сайта с указанием ошибок в системе.
2. Обращение к IT-специалистам, которые могут выявить неполадки в системе, из-за чего происходят сбои и устранить их.

Для решения проблемы «неудовлетворенность дизайном системы» можно:

1. Провести мониторинг среди популярных сайтов у студентов и позаимствовать дизайн и интерфейс у них.
2. Провести конкурс среди студентов «твой дизайн для BlackBoard» лучший из них отправить разработчикам.

И для повышения уровня понятности системы можно организовать открытую лекцию на которой будут объясняться все функции, возможности и преимущества системы BlackBoard Learn.

Таким образом, в статье был представлен анализ уровня удовлетворенности качеством образовательной платформы, внедренной в рамках вуза. Выявленные недостатки системы, по нашему мнению, не являются критичными, так как самый высокий показатель неудовлетворенности составляет только 45 %, два других не дотягивают и до трети пользователей. По остальным же факторам было высказано удовлетворительное мнение, это позволяет нам сделать вывод об общей удовлетворительной оценке данного программного продукта, конечно же, при условии доработки выявленных недостатков.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеев А.Н. методическое издание: исследование систем управления 2-е издание –МИЭМП, 2014 – 36 с.
2. Копанева, И. Н. Как измерить удовлетворенность потребителя / И. Н. Копанева // Методы менеджмента качества. 2003. № 6. С. 21-26.

3. Сухова О. В. Савиновских А. В. Качественная характеристика источников получения информации для исследования систем управления. // Высшая школа. № 12. 2016 г. стр. 13-16

4. Сухова О. В. Савиновских А. В. Методическая разработка этапов исследовательского проекта, обеспечивающего качество управленческих решений в организации. // Высшая школа. № 12. 2016 г. стр. 8-12

5. Шестопалова О.Н. Методика и техника социологических исследований. Курс лекций для студентов специальности 080505 – «Управление персоналом».

SATISFACTION SURVEY AS AN ELECTRONIC EDUCATIONAL PLATFORM USING THE METHOD OF SERVQUAL

Ekimov Alla Vladimirovna

Senior Lecturer of the Department of Physical Education

Churkin Victoria S. - student

chair «Personnel Management and Sociology»

Ural State University of Railway Transport

Yekaterinburg city

УДК 378.172:796

ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА ПОЗВОНОЧНИКА СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ В ПРОЦЕССЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Фалькова Наталья Ивановна,

*кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, профессор
кафедры физического воспитания*

Ушаков Андрей Владимирович,

*кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания Донбасской юридической академии,
г. Донецк*

Аннотация. В статье рассматриваются виды и причины возникновения сколиоза, а также средства его профилактики в процессе оздоровительной физической культуры.

Ключевые слова: сколиоз, физическая культура, оздоровительная гимнастика, профилактика, комплексы.

Abstract. This article discusses the types and causes of scoliosis, as well as a means of prevention in the process of improving physical training.

Index terms: scoliosis, physical education, improving gymnastics, prevention systems.

Введение. Гиподинамический фактор и психологическое напряжение учебной деятельности усугубляют имеющиеся у значительного числа студенческой молодежи морфофункциональные отклонения со стороны позвоночника, которые годами прогрессируют, что неблагоприятно сказывается на функциональных возможностях организма, повышает утомляемость, деформирует фигуру, ведет к возникновению психологических и социальных проблем.

Особенно неблагоприятно вышеперечисленные факторы воздействуют на студентов с уже имеющимися нарушениями и заболеваниями позвоночника, так как последние снижают их функциональные возможности, ограничивая сферу физической тренировки. Необходимость укрепления здоровья и профилактики функциональных заболеваний позвоночника актуальна и не вызывает никакого сомнения. Вопрос заключается в том, как это осуществить наиболее эффективно и экономично.

Цель исследования. Рассмотреть виды заболеваний позвоночника и методы профилактики средствами гимнастики в процессе оздоровительной культуры.

Задачи исследования.

1. Рассмотреть виды и причины сколиоза позвоночника.
2. Определить средства гимнастики для профилактики сколиоза позвоночника.

Методы исследования. Теоретический анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования. Сколиоз представляет собой сложное заболевание, не только связанное с искривлением позвоночника и торсией позвонков, но и сопровождающееся значительными морфофункциональными изменениями опорно – двигательного аппарата, органов грудной клетки, брюшных и тазовых органов. В зависимости от направления дуги искривления позвоночника различают правосторонние и левосторонние сколиозы, а в зависимости от локализации и протяженности искривления – шейный, грудной, поясничный, груднопоясничный, комбинированный сколиозы.

Сколиозы могут быть как врожденными, так и приобретенными. Врожденные искривления позвоночника возникают вследствие нарушений формирования скелета во время внутриутробного развития ребенка. Причинами нарушения внутриутробного развития могут быть как неправильное питание матери, так и ее вредные привычки, отсутствие физических нагрузок и лечебной физкультуры. Приобретенные же сколиозы возникают вследствие некоторых болезней, травм, нарушений осанки. Также сколиоз может формироваться во взрослом возрасте у представителей профессий, связанных с длительным пребыванием в одной позе. Приобретенные сколиозы делят на 4 основные группы [2]:

1. Ревматические - возникают внезапно, причиной является сильное сокращение мышц на здоровой стороне при наличии воспалительных заболеваний мышц или межпозвоночных суставов (таких как миозит, спондилоартрит);
2. Рахитические - причинами являются слабость мышц, длительное ношение на руках и сидение в школе;
4. Паралитические - наблюдаются после детского паралича и других нервных заболеваний;
5. Привычные - причиной является привычная плохая осанка.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура, как один из компонентов общей физической культуры, связана с направленным использованием

физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин [1].

Оздоровительно-профилактической гимнастике в последнее время отводится важное место в процессе оздоровления студентов.

Оздоровительная гимнастика – это система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния организма до необходимого уровня. Задачей оздоровительной гимнастики является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, которые гарантируют стабильное состояние здоровья.

Частные задачи оздоровительной гимнастики [3]:

- улучшение функционального состояния и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы;
- улучшение деятельности и профилактика заболеваний дыхательной системы;
- улучшение показателей общей физической работоспособности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, мышечной системы, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- регуляция обменных процессов;
- повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды, укрепление иммунитета.

Для профилактики и лечения сколиоза, разработаны специальные комплексы, имеющие в своем составе статические и динамические упражнения.

Профилактические и лечебные комплексы оздоровительной гимнастики, при заболеваниях сколиозом, состоят из нескольких частей: разминки, упражнений лежа на спине, лежа на животе, и стоя. Отдых между упражнениями проходит в исходном положении, то есть, если упражнение выполняется, лежа на спине, отдых, также в этом положении. Многие упражнения можно выполнять, самостоятельно, но при сколиозах с большой деформацией позвоночника необходимо заниматься со специалистом [2].

В вводной части комплексов применяются упражнения в положении стоя, направленные на удержание различных поз, потягивание и скручивание. Упражнения проводятся в невысоком темпе, средней амплитуде и в сочетании с фазами дыхания.

В основной части комплексов рекомендуется проводить упражнения, как стоя, так и лежа. Упражнения стоя проводятся как у гимнастической стенки, так и с разными предметами (преимущественно с гимнастической палкой). Упражнения на спине предназначены в основном для укрепления мышц брюшного пресса. Такими упражнениями являются: "вытяжение" позвоночника, «велосипед» (движение ногами имитирующие езду на велосипеде), «ножницы» (скрестные горизонтальные махи ногами). Упражнения на животе предназначены, в основном, для укрепления различных мышц спины. Такими упражнениями являются: вытяжения, скольжения, прогибы с разными точками опоры, имитация

плавания брассом, а также удержание различных поз с отягощениями. Упражнения на боку проводятся, в основном на стороне сколиоза. Такими упражнениями являются: «ножницы» и удержание различных поз.

В заключительной части комплексов рекомендуются упражнения стоя на четвереньках и висы (полувисы) на гимнастической стенке. При выполнении полувиса поворачиваются лицом к стенке, ставят ноги на перекладину и сгибают в коленных и тазобедренных суставах. В основе биомеханики этого упражнения лежит, с одной стороны, вытяжение и расслабление поверхностных мышц спины, с другой - активизация глубоких мышц, препятствующих растяжению позвоночника. Кроме того, устраняются излишние прогибы в позвоночном столбе, и позвоночник принимает более выпрямленное положение.

Гимнастические упражнения для профилактики сколиоза и других заболеваний позвоночника, рекомендуется выполнять, как в процессе занятий по физической культуре, так и во время физкультурных пауз в учебном процессе студентов.

Вывод. Занятия гимнастикой, активный образ жизни, использование разнообразных упражнений способствуют оздоровлению позвоночника, улучшают кровоснабжение тканей, укрепляют мышцы и связки, снимают напряжение, уменьшают нагрузку на межпозвоночные диски и тем самым предупреждают развитие сколиоза и связанных с ним болей. Комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции сколиоза дают мягкое, постепенное вправление сместившихся позвонков, укрепление всего организма в целом, стимуляцию обменных процессов, улучшение психологического, эмоционального состояния занимающегося, укрепление его самооценки.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Дубровский В.И.* Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд. [Текст] / В.И. Дубровский, Т.В. Хутиев. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 608 с.: ил.
2. *Красикова И.С.* Сколиоз. Профилактика и лечение. [Текст] / И. С. Красикова — Санкт-Петербург, Корона-Век, 2011 г.- 192 с.
3. *Попов П.А.* Оздоровительная гимнастика [Текст] / П.А. Попов. - М., Изд-во Третья медицина, 1998. - 96 с.

PREVENTION OF SCOLIOSIS SPINE GYMNASTICS MEANS DURING PHYSICAL CULTURE

Falkova Natalia,

PhD in physical education and sport, associate professor of the Department of Physical Education

Andrey Ushakov,

*PhD, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education of the Donbass Academy of Law,
Donetsk*

УДК 378.17

ЗДОРОВЬЕ КАК ВАЖНЫЙ АСПЕКТ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА

Габидуллина Дина Рустемовна,

студентка четвертого курса,

Носова Наталья Сергеевна, преподаватель,

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург

Аннотация: в работе представлена проблема здоровья студентов с позиции разных авторов. Показана взаимосвязь здоровья студентов и их будущей профессиональной деятельности, необходимость создания условий, способствующих формированию у студента потребности к самоуправлению познавательной деятельностью с целью сохранения здоровья, высокой работоспособности и производительности труда.

Ключевые слова: здоровье, вуз, физическое воспитание, профессиональная деятельность.

Abstract: this paper presents a health problem of students from the perspective of different authors. The relationship of the health of students and their future professional Dey-telnosti, the need to create conditions conducive to the needs of the student to self-management cognitive activity to maintain zdo-decontaminated high efficiency and productivity.

Keywords: health, higher education, physical education, professional Dey Flow rate.

Высочайшие темпы развития общества и его информационная насыщенность предъявляют высокие требования к подготовке высококвалифицированного специалиста, конкурентоспособного на рынке труда, который помимо профессиональных знаний и умений, должен обеспечиваться высоким уровнем здоровья.

Первые шаги к профессионализму работника начинаются с его обучения профессии. Подчеркивая связь здоровья и будущей профессиональной деятельности, Б.Г. Акчурина [1] отмечает, что физическое здоровье отражает такую степень физического развития студента, которая позволяет наиболее полно реализовывать свои творческие возможности, является необходимым условием построения и развития общественных отношений.

Достаточно емкое определение здоровья как физического, психического и социального благополучия, по мнению В.А. Коваленко нуждается в коррекции, когда речь заходит о здоровье профессиональном [4]. На первый план в трактовке здоровья в этом случае выходят психофизические показатели, обеспечивающие взаимодействие биологической составляющей и социально-технической среды. При этом одни авторы отмечают, что при рассмотрении будущей профессиональной деятельности студента необходимо учитывать его состояние здоровья, наличие необходимых резервов физических и функциональных возможностей организма для своевременной адаптации, уровень физической работоспособности и психофизической готовности, которые позволяют наиболее полно реализовать творческие возможности (М.Я. Виленский, В.С. Макеева, 2003; Ю.И. Евсеев, 2003; В.И. Ильинич, 2005; Э.М. Казин, 2000; В.А. Коваленко, 2002; В.С.

Макеева, 2004). Другие авторы обращают внимание на то, что физическое здоровье является необходимым элементом его личностной структуры, необходимым условием развития общественных отношений [1]. С точки зрения Б.Н. Чумакова [6], здоровье в рыночных условиях необходимо считать наиболее важным из аспектов профессионализма. Имеется в виду, прежде всего, адаптационные возможности организма студента к той или иной профессиональной деятельности. Сюда относятся и особенности физического (соматического) здоровья, количество которого можно определить с помощью специальных тестов.

Анализ научной литературы показывает, что в последнее время отмечается резкое ухудшение физического и психического здоровья студенческой молодежи, что обусловлено низким уровнем санитарно-гигиенической культуры, ухудшением экологической и экономической обстановки, неправильным образом жизни, недостаточной двигательной активностью и другими факторами.

Проблема здоровья студента остается актуальной в современных условиях, что связано с новым пониманием роли вузов в подготовке кадров для общественного производства. Это отражено в программных документах, принятых в последнее время государственными органами, где в решении проблемы оздоровления студенческой молодежи высшей школы отводится одна из ключевых ролей в Концепции демографического развития Российской Федерации до 2015 года и в Национальной доктрине образования Российской Федерации. Вместе с тем, функционирующая на фоне социально-экономических, духовно-нравственных, экологических потрясений система вузовского образования не в достаточной мере ориентирует студентов на формирование, укрепление и восстановление здоровья.

Результаты здоровья молодежи различных регионов Российской Федерации свидетельствуют о росте количества выпускников школы, имеющих различные заболевания, что проявляется на I курсе в высших учебных заведениях. В различных вузах России число студентов с отклонениями в состоянии здоровья колеблется в пределах от 25 до 88% и более к общему студенческому контингенту. Это, прежде всего, связано с разными регионами, экологией и спецификой вуза. Исследования работ разных авторов показали, что в технических вузах количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья возросло с 1980 по 2015 годы с 4–5% до 40%, а в гуманитарных вузах – с 12% до 88% и выше. На наш взгляд, такая разница объясняется тем, что традиционно до настоящего времени сохраняются повышенные требования к студентам, поступающим в университет технического профиля.

За последние годы происходит увеличение количества студентов, отнесенных по состоянию здоровья, в специальную медицинскую группу. Независимо от профиля вуза сегодня в структуре заболеваемости студентов доминирующими являются заболевания сердечно-сосудистой системы, нарушения опорно-двигательного аппарата, органов зрения, пищеварения, также отмечается рост числа болезней мочеполовой системы, эндокринной системы, нарушения обмена веществ, нервной системы и кровообращения.

Необходимо отметить, что наличие разнообразия заболеваний у студентов, меняющего количественного соотношения студентов с различными заболеваниями в разных вузах, на разных факультетах и в разные годы, по мнению ряда авторов, затрудняет выработку единых подходов в организации учебных занятий по физическому воспитанию. Как показывает практика, организация учебных занятий с такими студентами осложняется отсутствием в большинстве вузов соответствующей материально-технической базы, инвентаря, оборудования, компетентности преподавателей.

За последние 10 лет проблема здоровья еще более обострилась. О чем свидетельствует значительный рост количества студентов освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья и отнесенных по медицинским показаниям в группы лечебной физической культуры до 10%, а также возрастает количество студентов, имеющих по разным причинам инвалидность – инвалиды детства III и II групп.

Одним из факторов, влияющих на повышение уровня здоровья студентов, является высокий уровень физической подготовленности. Однако, многочисленные публикации свидетельствуют, что у большинства студентов физическая подготовленность находится на низком уровне, а общепринятая методика занятий по физическому воспитанию приводит хотя и к положительному, но несущественному, ее изменению на младших курсах и стабилизации или снижению на старших.

Как следствие этого, выявлена проблема, которая заключается в том, что нормативы федеральной программы по физической культуре к окончанию технического вуза не выполняет до 30–50% студентов, а в некоторых гуманитарных вузах до 80%. Это указывает на большую вариативность в показателях физической подготовленности студентов различных вузов.

В исследованиях В.А. Уварова, Н.К. Ковалева, Т.А. Булавиной установлено, что за последние 10 лет в базовых показателях физической подготовленности студенческой молодежи наблюдается выраженная отрицательная динамика, особенно в годы социально-экономических кризисов [5].

Вместе с тем, анализ практики физического воспитания в вузах свидетельствует о негативном отношении студентов, их родителей, а также администрации к физической культуре. Катастрофически падает интерес к занятиям физическими упражнениями из-за устаревших методов и подходов, и особенно, в отношении обязательных видов спорта, рекомендованных для включения в программы по физической культуре: отдельным беговым дисциплинам легкой атлетики, лыжным гонкам. Сегодня интересы молодежи лежат в области таких видов спорта, как сноуборд, тай-бо, шейпинг, калланетика, танцевальная аэробика, аэроденс, футбол, стритбол и т.д.

В свою очередь, программа дисциплины «Физическая культура», реализуемая в высших учебных заведениях России, ориентирована не только на освоение ценностей физической культуры в процессе физкультурно-образовательной деятельности, но и на достижение физического, духовного и психического здоровья студента.

Следует отметить, что, несмотря на директивные установки, физическая культура, как учебная дисциплина, в прикладной своей части не выполняет оздоровительных задач, о чем свидетельствуют экспериментальные данные о состоянии здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи. Так же вызывает сомнение целесообразность и эффективность реализации во всех вузах страны унифицированной программы по физической культуре. В своих работах В.С. Леднев отмечает, что необходимы такие стандарты, которые закрепляли бы демократические начала в образовании, защищали интересы студента и творчество преподавателя и в то же время сохраняли необходимому обществу уровень образования, единство образовательного пространства страны. Требование достаточной гибкости стандартов, в части их регионального компонента и большой вариативности использования средств для их реализации.

По мнению В.И. Загвязинского [2], у любого образовательного учреждения должно оставаться достаточное «вариативное пространство» для планирования, оперативного маневра, учета реальной ситуации в отношении учебной дисциплины. При этом должен, безусловно, соблюдаться приоритет сохранения нравственного, психического и физического здоровья студента. Очевидно, что стандарт любой ценой неприемлем. Если овладение стандартом связано с серьезными издержками здоровья [3], то должны быть найдены оптимальные условия, которые бы способствовали формированию у студента потребности к самоуправлению познавательной деятельностью с целью оздоровления.

Сегодня как никогда профессиональный рост специалиста, его социальная востребованность, зависят от умения оперативного управления состоянием своего здоровья, которое, в свою очередь, зависит от приобретения индивидуальных знаний.

На современном этапе требуется изменить отношение к образовательной подготовке в вузе, которая должна способствовать формированию готовности студентов к самоуправлению познавательной деятельностью в сфере оздоровительной физической культуры и творческую реализацию ее после окончания учебного заведения.

От того, как построен образовательный процесс по физической культуре, зависит здоровье студенческой молодежи и их дальнейшая профессиональная деятельность. Поэтому стоят вопросы развития и внедрения такой системы физического воспитания, которая сможет переориентировать познавательную деятельность с традиционной цели – простого усвоения знаний, приобретения умений и навыков – на развитие средствами физической культуры активно-преобразующего отношения к получаемой информации, способности выстраивать индивидуальный здоровый стиль жизни и его возможности корректировать как в процессе обучения в вузе, так и в будущей профессиональной деятельности с целью сохранения здоровья, высокой работоспособности и производительности труда.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акчурин Б.Г. Физкультурная деятельность как форма воспроизводства духовного и социального здоровья / Б. Г. Акчурин // Теория и практика физической культуры, 2009. № 12. С. 13–16.

2. Загвязинский В.И. Теория обучения: современная интерпретация: учеб.

пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2001. – 192 с.

3. Коледа Физическая культура в формировании личности студента /В. А. Коледа. Минск: БГУ, 2004. – 167 с.

4. Коваленко В.А. Физическая культура в обеспечении здоровья и профессиональной психофизической готовности студентов / В сб.: Физическая культура и спорт В Российской Федерации (студенческий спорт). – М.: «Полиграф-сервис», 2002 – С. 43 – 46.

5. Уваров В.А. Анализ изменения физической подготовленности, физического развития и здоровья студентов за последнее десятилетие/ В.А. Уваров, Н.К. Ковалев, Т.А. Булавина: сб. материалов междунар. конф М.: МГУ, 2000. – ЧГ 1256 с.

6. Чумаков Б.Н. Валеология. М., 2004. – 340 с.

HEALTH AS AN IMPORTANT ASPECT OF PROFESSIONAL FUTURE SPECIALIST

Gabidullina Dean Rustemovna,
a fourth-year student,
Natalia S. Nosov, a teacher,
Ural State University of Railway Transport,
Yekaterinburg city

УДК 37.017

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ОПТИМИЗАЦИИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ

Мяшин Герман Юрьевич
старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта
Северо-Осетинский государственный педагогический институт
г. Владикавказ

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме повышения эффективности управления учебно-тренировочным процессом, оптимизации развития скоростно-силовых качеств, с учетом возрастных особенностей юных волейболистов.

Ключевые слова: физическое воспитание, волейбол, учебно-тренировочный процесс, физические качества, скоростно-силовые способности, средства специальной физической подготовки, уровень развития двигательных способностей.

Abstract. The paper contains theoretical and methodological materials on the issue of increase of efficiency of management of educational-training process, optimization of development speed-power qualities, based on the account of age features of young volleyball players.

Key words: physical education, volleyball, educational-training process, the physical qualities of speed-strength abilities, the means of special physical preparation, the level of development of motor abilities.

Волейбол является одним из эффективных средств решения задач физического воспитания, укрепления здоровья школьников, формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости мальчиков и девочек [1].

Изучение двигательной активности современных школьников, позволяют заключить, что дефицит физической активности отрицательно сказывается на развитии детского организма, поэтому занятия волейболом на школьных уроках повышают работоспособность, оказывают положительное воздействие на развитие организма, успеваемость, психические процессы, социальную активность и поведение учащихся [3].

Современный волейбол характеризуется атлетичностью, быстрой сменой игровых ситуаций, в которых решающими показателями являются: возможность выполнить сильный нападающий удар, поставить высокий блок, принять сильную подачу, подстраховать своих партнеров. Причем, все это происходит при постоянном единоборстве соперникам на фоне лимита времени владения мячом, где каждая ошибка игрока или команды наказывается штрафным очком.

Современные правила игры в волейбол заставляют тренеров подбирать в команды игроков высокого роста с развитой скоростью реакции и техникой выполнения игровых приемов, обуславливающих стабильность проведения тактических действий.

Повышение результативности игры в волейбол ряд ученых и практиков связывают с умением игроков стабильно выполнять нападающие удары. Другие говорят о важности хорошо поставленных защитных действий.

Абсолютное же большинство авторов сходятся на том, что современные волейбольные команды нуждаются, прежде всего, в игроках не только высокого роста, физически подготовленных, умеющих играть комбинационно, максимально выполняя установку тренера на каждую игру, но и способных при этом в полной мере проявить уровень своей физической и технико-тактической подготовленности. В то же время, если среди ученых и практиков сформировалась достаточно устойчивая позиция в решении вопросов о системе подготовки игроков высокого класса, то в вопросах о наиболее эффективных путях подготовки спортивного резерва такого однозначного мнения пока нет [5].

Противоречия во мнениях о путях развития волейбола, введение новых правил игры, различные подходы к построению процесса подготовки поставили целый ряд вопросов в определении прогностических информативных показателей предрасположенности игроков к занятиям волейболом и повышению эффективности управления учебно-тренировочным процессом. Возможность решения этих проблем видится в индивидуализации и специализации средств и методов подготовки, оптимизации соотношения частных объемов физической и технической подготовки на основе учета возрастных особенностей состояния и подготовленности юных волейболистов, что обуславливает необходимость проведения дополнительных исследований [2].

Целью нашей работы мы определили экспериментально обосновать методику комплексного развития скоростно-силовых качеств, основанную на учете возрастных особенностей юных волейболистов, на этапе начальной подготовки.

Рассматривая физические качества человека и методику их развития в процессе занятий конкретным видом спорта, следует учитывать, что в каждом виде спортивной деятельности роль различных физических качеств в ходе формиро-

вания высокого уровня тренированности неодинакова. Другими словами, структура физической подготовленности спортсменов различной специализации существенно отличается. Скоростно-силовые способности необходимы для выполнения упражнений, требующих проявления не только силы, но и высокой скорости движений. Однако они рассматриваются не как производное от качества силы и быстроты, а как самостоятельные двигательные способности человека, требующие адекватных и специфических средств и методов развития [4].

Следует отметить, что высокий уровень развития скоростно-силовых способностей оказывает значительное положительное влияние на уровень физической и технической подготовленности спортсменов. Происходит это потому, что основу процесса совершенствования скоростно-силовой подготовленности спортсменов в спортивных играх составляют упражнения, моделирующие наиболее типичные проявления скоростно-силовых способностей в игре [6].

Для выявления наиболее эффективных методических приемов развития скоростно-силовых способностей юных волейболистов, проводилось экспериментальное исследование. С этой целью проводился формирующий эксперимент, в ходе которого в экспериментальной группе использовались комплексы упражнений для направленного развития скоростно-силовых качеств юных волейболистов. Эксперимент был направлен на апробацию предлагаемой методики и определение ее целесообразности.

На всем протяжении педагогического эксперимента материал для экспериментальной группы планировался и излагался в учебно-тренировочных занятиях по определенной программе. Суть его состояла в том, что в каждом мезоцикле подготовительного периода экспериментальной программы первый микроцикл планировался с преимущественной направленностью упражнений на скоростную подготовку, второй микроцикл - на скоростно-силовую подготовку, третий - на силовую подготовку, а четвертый имел преимущественную направленность и соединял все три предыдущих.

На основе тщательного учета возраста, уровня физического развития и подготовленности, занимающихся в ходе эксперимента был разработан и апробирован комплекс физических упражнений, направленных на всестороннюю физическую подготовку юных волейболистов. Этот комплекс упражнений был разбит на три большие группы:

1) группа средств общей физической подготовки, в которую вошли обще-развивающие упражнения и упражнения из других видов спорта;

2) группа средств специальной физической подготовки специально-подготовительные, подводящие и технические, и тактические упражнения скоростно-силового характера;

3) группа специальных физических упражнений с отягощениями, используемых по «методу круговой тренировки» для развития взрывной силы [5].

Таким образом, решая вопросы комплексной физической подготовки, мы вместе с тем имели в виду, что эта подготовка должна быть направлена на всестороннее развитие юных волейболистов. Кроме этого, данное распределение имело некоторые признаки, специализированной подготовки, необходимой для достижения в будущем высоких спортивных результатов. Средствами для такой

подготовки явились специальные и вспомогательные упражнения. К средствам специальной физической подготовки экспериментальной группы относилось большинство видов скоростного бега, прыжков, ускорений, скоростно-силовых упражнений для рук, ног. Измерение уровня развития двигательных способностей юных волейболистов было проведено в начале и в конце педагогического эксперимента с целью сравнения уровня их развития в экспериментальной и контрольной группе, а также для того чтобы убедиться в эффективности примененной методики.

Анализ данных контрольного тестирования показал прирост показателей двигательных способностей в обеих группах, но в экспериментальной группе показатели двигательной подготовленности намного выше, чем в контрольной группе. Прирост результатов двигательной подготовленности юных волейболистов контрольной группы в среднем составил 8%, а в экспериментальной группе – 21%. Таким образом, можно предположить, что применение в учебно-тренировочном процессе методики, направленной на развитие двигательных способностей волейболистов 12-13 лет в более значительной степени повлияло на уровень их развития, что и подтвердило выдвинутую в работе гипотезу.

Разработанная методика комплексного развития скоростно-силовых способностей на этапе начальной подготовки создает, на наш взгляд, благоприятные условия для долгосрочной адаптации организма юных волейболистов 12-13 лет к специфическим тренировочным нагрузкам, выражающиеся в повышении уровня их физического развития, физической, технической и скоростно-силовой подготовленности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Ю.Н. Клещева, А.Г. Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. М.: ФиС, 270 с.
2. Железняк Ю.Д. Кунянский В.А. Чачин А.В.; Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. М.: Терра - Спорт, Олимпия Пресс, 2005.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. М.: Физкультура и спорт, 2004 – 192 с
4. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.
5. Подготовка юных волейболистов. / Учебное пособие для тренеров ДЮСШ. Под общей редакцией Ю.Д.Железняка. М.: ФиС, 2006.
6. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002 – 608 с.

METHODS OF OPTIMIZATION SPEED-STRENGTH TRAINING YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS OF 12-13 YEARS

Herman Y. Myashin

*Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sport
North Ossetian State Pedagogical Institute
Vladikavkaz*

ИЗМЕНЕНИЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЕТОК В РАЗНЫХ ФАЗАХ ОМЦ

Кожедуб Марина Станиславовна,

магистр педагогических наук,

Севдалев Сергей Владимирович,

кандидат педагогических наук, доцент,

*учреждение образования «Гомельский государственный университет
имени Ф. Скорины» г. Гомель*

Аннотация. В статье представлены результаты анкетирования высококвалифицированных легкоатлетов, а также данные, полученные в ходе исследований психофизиологического состояния и особенностей функционирования организма спортсменок во всех фазах менструального цикла.

Ключевые слова: психофизиологическое и психоэмоциональное состояние, фазы менструального цикла, женский организм, тренировочный процесс.

Abstract. The article presents the results of the survey highly athletes, as well as data obtained from studies of psychophysiological state and functioning of the organism athletes in all phases of the menstrual cycle.

Index terms: psycho-physiological and psycho-emotional state, the phase of the menstrual cycle, the female body, the training process.

На современном этапе развития спорта актуальность проблемы подготовки женщин-спортсменок обусловлена тем, что в процессе спортивной подготовки недостаточно внимания уделяется особенности влияния нагрузок различного объема и интенсивности на женский организм. В частности, не учитывается цикличность функций гипоталамо-гипофизарно-овариально-адреналовой системы, то есть овариально-менструальный цикл (ОМЦ).

Менструальный цикл (МЦ) представляет собой типичный биологический процесс, происходящий в женском организме. Биоритм менструального цикла, как временного периода от первого дня предыдущей менструации до первого дня следующей, сохраняется на протяжении всего репродуктивного периода. Длительность цикла, как правило, постоянна: 21, 26, 28, 31, 36 дней.

Однако, ОМЦ может характеризоваться определенной вариабельностью: наступление первой фазы не всегда стабильно, что, как правило, связано с психическими перегрузками.

В спортивной практике, на наш взгляд, целесообразно пользоваться классификацией С.А.Ягунова, А.Р.Радзиевского, делящей ОМЦ на 5 фаз. I фаза – менструальная (1-5-й дни); II фаза – постменструальная (6-12-й дни); III фаза – овуляторная (13-15-й дни); IV фаза – постовуляторная (16-24 дни); V фаза – предменструальная (25-28 дни). Эти пять фаз, которые имеются в каждом цикле независимо от его длительности, являются последствиями гормональных и морфологических изменений в гипофизе, яичниках и матке.

Между тем, каждая из фаз отличается определенной концентрацией эстрогенов в крови, что обуславливает изменения в деятельности ЦНС, и следовательно, определяет спортивную работоспособность [2, 5].

Целью работы стало исследование изменений психофизиологического состояния легкоатлеток в разные фазы МЦ.

Методы исследования: анализ учебно-методической литературы, анкетирование, психофизиологические методы исследования, методы математической статистики. В исследовании приняли участие 15 высококвалифицированных спортсменок – легкоатлеток, специализирующихся в беговых видах и многоборье в возрасте 18-27 лет, из них: 4 – мастера спорта международного класса, 11 – мастеров спорта, со стажем тренировок не менее 8 лет.

Для изучения особенностей протекания ОМЦ нами было проведено анкетирование, которому предшествовало определение фазы цикла (календарный метод) каждой спортсменки для проведения исследования в динамике МЦ.

Анализ анкетных данных позволил получить следующие результаты: средний возраст опрошенных – 20, 5 лет. Легкой атлетикой начали заниматься в возрасте 9,5 лет. Возраст менархе у опрошенных спортсменок варьирует от 12 до 15 лет, что в пределах физиологической нормы.

В процентном соотношении: у 38% – первая менструация началась в 12 лет, соответственно у 30 % – в 13 лет, у 17 % – в 14 лет, у 12 % – в 15 лет, и в другое время у 3 % опрошенных. Время менархе, по мнению ряда специалистов, свидетельствует о степени полового созревания и общего физического развития девушек-спортсменок [3, 4]. Можно заключить, что все опрошенные начали заниматься спортом до наступления первой менструации.

Согласно анкетным данным, длительность ОМЦ у большинства (43,6%) спортсменок – 27-29 дней, у 27,5% – 21-23 дня, у 21,7% – 23-25 дней и у 7,2 % – 30-32 дня. Продолжительность менструации составляет $4,8 \pm 0,62$ дня, что в пределах физиологической нормы.

Интересными для рассмотрения стали показатели самочувствия, субъективную оценку которому дали девушки в предменструальной и менструальной фазах цикла. О головной боли в предменструальной фазе сообщили 18 % опрошенных, в менструальной – данный показатель отметили лишь 2%. Нагрубание молочных желез в предменструальные фазы испытывают подавляющее большинство – 95 %.

Период предменструальной фазы сопровождается снижением работоспособности у 39 % а, в менструальный период ее отметили 90 % девушек. И 42 % спортсменок ощущают боль в малом тазу в данный период цикла.

Неоднозначным вопросом для спортсменок является влияние на результат соревнований совпадение времени их проведения с менструальной фазой ОМЦ. При субъективной оценке спортсменками результатов своей соревновательной деятельности в данную фазу мы получили результаты, которые представлены на рис. 1.

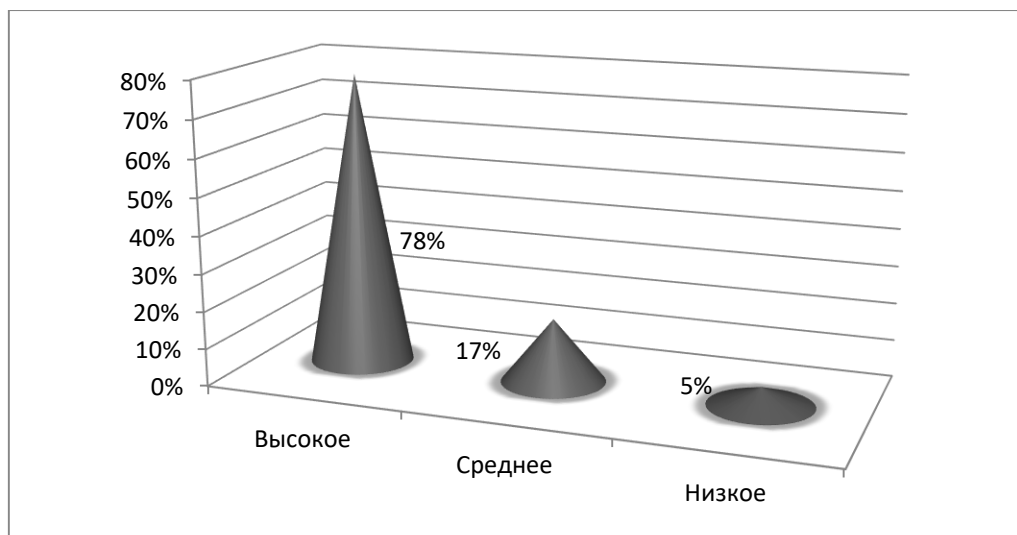


Рисунок 1– Оценка влияния менструальной фазы ОМЦ на результат соревновательной деятельности (%)

Так, 78% спортсменок отметили высокое негативное влияние менструальной фазы ОМЦ на спортивный результат. Полученные данные свидетельствуют о существенном воздействии гормональных изменений, которые происходят в женском организме в определенные фазы ОМЦ, на функциональное и психоэмоциональное состояние, что в свою очередь негативно отражается на спортивном результате.

Полученные данные о психоэмоциональном состоянии свидетельствуют о следующем. На повышенную утомляемость в I фазе жалуются более 80 % опрошенных, во II – 15 %, в III – 52% девушек, в IV – менее 10%, и в V – 72% спортсменок. Появление необоснованной раздражительности отметили в I фазе цикла – 60 % анкетированных, во II – лишь 9 %, в III – 49 %, в IV – 12%, в V – 67% девушек.

Итоговый анализ анкетных данных позволяет сделать заключение о достаточно высокой степени влияния гормональных изменений, происходящих в женском организме в период МЦ на функциональное и психоэмоциональное состояние легкоатлетов, что, в свою очередь, может оказать негативное воздействие на спортивный результат. Вышесказанное обуславливает необходимость учитывать при планировании тренировочного процесса биологические особенности женского организма и происходящие в нем изменения на протяжении всего МЦ. Это позволит индивидуализировать все этапы тренировочного процесса путем планирования нагрузки и своевременного внесения необходимых корректив, что послужит достижению максимальных результатов.

Важно подчеркнуть, что психоэмоциональное состояние является одним из определяющих факторов успешности спортсменки как в соревновательной, так и в тренировочной деятельности [1].

Для выявления изменений психоэмоционального состояния легкоатлетов в динамике МЦ мы провели опрос по методике САН, которая представляет собой тест, отвечая на вопросы которого испытуемые соотносили свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале, состоящей из индексов (3 2 1 0 1 2

3) и расположенной между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Полученная по каждой шкале сумма позволила выявить функциональное состояние спортсменок в каждую из фаз МЦ.

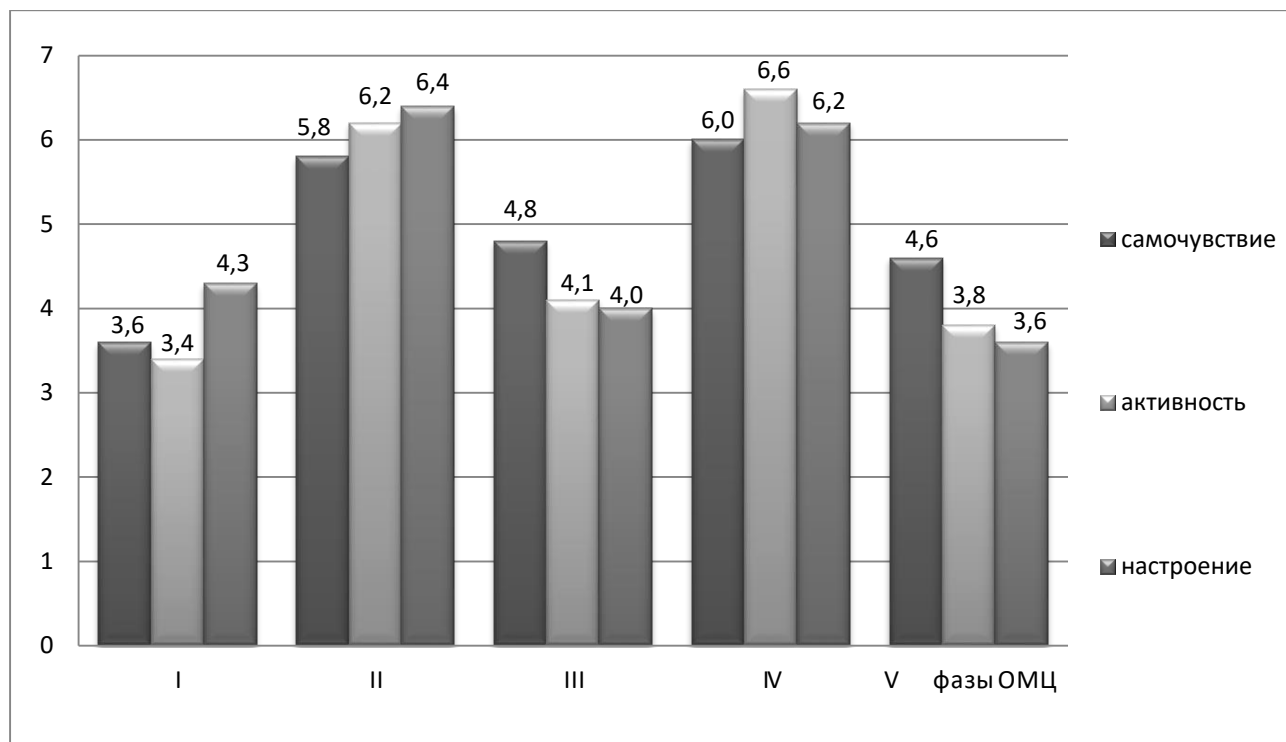


Рисунок 2 – Соотношение показателей по тесту САН

Анализируя средние данные по группе спортсменок, представленные на рис. 2, можно заключить следующее: существенный подъем психоэмоционального состояния происходит во II (постменструальную) и IV (постовуляторную) фазы, на что указывает повышение по всем трем параметрам. Средний бал составляет соответственно 6,1 и 6,2. Увеличение утомляемости, которое отображается в явном снижении самочувствия, понижении активности и ухудшении настроения девушек, наблюдается в I (менструальной), V (предменструальной) фазах МЦ. Схожие характеристики присущи и III (овуляторной) фазе МЦ, но в меньшей степени.

Таким образом, из полученных нами данных представляется возможным сделать вывод о существенном изменении психоэмоционального состояния высококвалифицированных легкоатлеток на протяжении овариально-менструального цикла.

Эти сведения позволят тренеру и спортсменке правильно оценить текущее состояние организма в динамике ОМЦ, что будет способствовать преодолению возможных сложностей, периодически возникающих в соответствии с определенными фазами цикла. Тренер, знающий особенности психоэмоционального состояния спортсменки, может применить адекватные конкретной ситуации пе-

дагогические воздействия, направленные на снижение физических и эмоциональных нагрузок в менструальной, предменструальной и овуляторной фазах ОМЦ.

При планировании тренировочного процесса необходимо учитывать биологические особенности женского организма и происходящие в нем изменения на протяжении всего ОМЦ. Это позволит индивидуализировать этапы тренировочного процесса путем планирования адекватной нагрузки и своевременного внесения необходимых корректив, что послужит оптимизации тренировочной деятельности высококвалифицированных легкоатлетов и достижению ими максимальных результатов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов, Спб, Питер, 2003, 384 с.
2. Радзиевский А. Р. Особенности адаптации женского организма к напряженной физической (спортивной) деятельности / А. Р. Радзиевский. - К.: КГИФК, 1984. – С. 59–64.
3. Похолечук Ю. Т. Современный женский спорт / Ю. Т. Похолечук, Н. В. Свечникова. – Киев: Здоров'я, 1987. - 191 с.
4. Шахлина Л. Я.-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л. Я.-Г. Шахлина. – Киев: Наукова думка, 2001. – 326 с.
5. Ясько Л.В. Характеристика психофизиологического состояния квалифицированных спортсменок, специализирующихся в фехтовании на шпагах, на протяжении специфического биологического цикла женского организма. Педагогіка, психологія та мед. - біол. пробл. фіз. виховання і спорту, Х., 2002, № 13, С. 96–101.

CHANGES PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATE HIGHLY LEGKOALETOK IN DIFFERENT PHASES OF THE CMC

Kozhedub Marina Stanislavovna,

master of Education,

Sevdalev Sergey Vladimirovich,

Ph.D., Associate Professor,

Educational Establishment "Gomel State University named Skorina"

Gomel

УДК 378.046.2

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ЮСТИЦИИ В ПЕРИОД УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Евгения Сергеевна Голомозина, Дарья Содномовна Сыренова

Лариса Павловна Шурхавецкая,

Уральский государственный юридический университет,

г. Екатеринбург

Аннотация. Физическое и психическое здоровье необходимо рассматривать в динамике, а именно как процесс, изменяющийся на протяжении жизни человека.

Ключевые слова: Эмоциональная напряженность, депрессия, стресс, тестирование, физические упражнения, учебный процесс.

Abstract. Physical and mental health need to be considered, namely, a process that varies throughout a person's life.

Index terms: Emotsionalnaya tension, depression, stress testing exercise, the training process.

Переход из школы в высшее учебное заведение, новые образовательные процессы и экзаменационная сессия, как правило, сопровождается значительным нервно-психическим напряжением студентов, которое неизменно сказывается на результатах обучения. Эмоциональные состояния является одним из центральных звеньев в цепочке познавательных процессов у студентов. Они обуславливают восприятие и обработку поступающей информации. Именно поэтому в учебном процессе важно не упускать моменты перенапряжения и стараться активизировать резервные возможности, которые помогут исправить ситуацию. Так же необходимо уделять внимание на трудности и психические барьеры, возникающие в учебном процессе. В этой связи особую значимость приобретает исследование эмоциональной напряженности среди студентов и помощь адаптации им в высшей школе. Исследование проводилось в два этапа. Вначале учебного года и в период сессии. На первом этапе было протестировано 92 студента 3 курса Института Юстиции Уральского государственного Юридического Университета. Для опроса применялась «Методика оценки эмоциональной напряженности» Г.Ш. Габреевой, позволяющая выявить влияние тревожности на успешность учебной деятельности.

Балльная оценка результатов анкетирования проводилась с использованием шкалы показателя тревожности, включающей три уровня. Взятых респондентов мы поделили по половому признаку. Наблюдение осуществлялось за здоровыми студентами, которые не имеют отклонений в психическом развитии. Результаты тестирования приведены в табл.

Тревожность является свойством личности, она содержит такие личностные элементы, как беспокойство, напряженность, чувство страха, мнительность, преувеличение значимости воспринимаемой информации, ожидание опасности. В состоянии тревожности происходит сильное психоэмоциональное напряжение, поэтому наличие высокой тревожности является фактором риска развития различных заболеваний сердечно-сосудистой, пищеварительной, нервно-психической системы организма [2].

Уровень напряжения студентов третьего курса в период учебной
эмоционального деятельности

Уровень эмоционального напряжения	Девушки, %		Юноши, %	
	В начале учебного года	В период сессии	В начале учебного года	В период сессии
Высокий				
Средний				
Низкий				

Исследование в начале учебного года имеет важное и решающее значение для понимания эмоционального здоровья студентов. Повышенная напряженность, эмоциональный дискомфорт становятся причиной нарушения внимания, снижения работоспособности, повышения утомляемости, нарушений сна, что препятствует их успешной учебной деятельности (6% девушки и 3% юноши). Средние показатели находятся на уровне комфортного состояния обучающихся (90% девушки), низкий показатель (88% юноши) свидетельствует о неблагоприятной адаптации студентов к условиям обучения.

Изменение эмоционального напряжения у студентов происходит на протяжении всего учебного процесса. Есть пики и есть падения. Каждый из нас знает, что такое экзаменационная сессия и что она в себе таит. Бессонные ночи и тома учебной литературы, которые нужно выучить за самый короткий период времени. Еще не начавшийся экзамен уже таит в себе «опасность», которая выражается в бурных эмоциях, что не может не отражаться на состоянии и здоровье студента. Результат исследования в период сессии показал. Высокий уровень тревожности (88 % у девушек и 78 % у юношей) может провоцировать различные функциональные нарушения невротического характера.

Именно на этой стадии особенно важно принять меры первичной профилактики, направленные на предупреждение невротических расстройств у студентов [2]. Студенты, получившие высокие показатели имеют целый ряд характерных признаков, свидетельствующих о высокой психической напряженности и о не сформированности системы самоуправления: неверном предвидении, неверной оценке своих возможностей и реальных успехов в учебной деятельности, неадекватном самоконтроле.

На основе полученных результатов можно предложить следующие рекомендации по преодолению эмоционального напряжения.

Занятия физической культурой на свежем воздухе.

Хорошо снимают тревогу и повышают стрессоустойчивость силовые упражнения на различные мышечные группы, танцевальная и степ аэробика. Специально разработанный элективный курс «Оздоровительный тренинг», помогает студентам на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре, правильно подобрать, спланировать и выполнить физические упражнения. Выплеснуть отрицательные эмоции, справиться с повседневным стрессом, снизить агрессию и нервозность. Повысить концентрацию внимания, увеличить скорость реакции, улучшить координацию движения [3].

Преподавателю физической культуры необходимо формировать у студентов мотивации к самостоятельным занятиям двигательной активности в период сессии.

В отличие от высокой тревожности, низкая, наоборот, требует внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Студентам можно предложить участие в спортивных праздниках и соревнованиях, связанных с созданием острой ситуации, ответственности, принятия нестандартного решения.

Для эффективной подготовки студентов к будущей профессии необходимо наличие у них высокой мотивации к учёбе при оптимальном функциональном состоянии организма. Только в этом случае возможно достижение максимального уровня знаний при минимальных потерях психического и физического здоровья студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Габреева Г.Ш. Практикум по психологии состояний; учебное пособие / Под. ред. проф. А. О. Прохорова. – СПб Речь, 2004 – 480с.
2. Косякова О.О. Влияние эмоциональной устойчивости студентов педвузов на эффективность их учебной деятельности / О.О. Косякова // Вестник ТвГУ. Серия, Педагогика и психология, 2008. – Т. 1. – С. 130-140.
3. Тетранова, А.И. Оценка уровня тревожности студентов в период экзаменационной сессии / А.И. Тетранова, А.В. Мороз, Л.П. Шурхавецкая // Физическая культура, спорт и здоровье. – Йошкар – Ола: Изд – во Мар–ГУ, 2015. – №26. – С.176

PSYCHO-EMOTIONAL STATE STUDENTS OF THE INSTITUTE OF JUSTICE DURING THE TRAINING ACTIVITIES

**Eugene S. Golomozina,
Daria Sodnomovna Syrenova
Larisa Pavlovna Shurhavetskaya,
Ural State University of Law,**

УДК 37.034

ВЛИЯНИЕ НРАВСТВЕННОЙ КУЛЬТУРЫ НА УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

**Карачев Илья Сергеевич,
Усольцева Светлана Леонидовна**
кандидат педагогических наук, доцент
Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург

Аннотация: в статье раскрыты понятия нравственной культуры и ее влияние на здоровье людей. Можно все более уверенно говорить о негативном воздействии на организм таких эмоций как ненависть, зависть, агрессия и др.

Ключевые слова: здоровье, культура, нравственность, личностные качества, нравственные ценности.

Abstract: The article reveals the concept of moral culture and its impact on people's health. You can all the more confidently to speak about the negative effects on the body such emotions as hatred, jealousy, aggression etc.

Index terms: health, culture, morality, personality, moral values.

Здоровье является достоянием не только личности, но всего общества в целом. Встречаясь или расставаясь с близкими людьми, мы всегда говорим пожелания крепкого здоровья, как главного условия полноценной жизни. Непосредственной обязанностью каждого человека является сохранение и укрепление

своего здоровья. Однако знание правил здорового образа жизни в большинстве случаев не заканчивается их соблюдением.

Формирование у населения социально значимых потребностей здорового образа жизни – одна из главных задач воспитания гармонично развитой личности, духовно-нравственной и физически совершенной.

По нашему мнению, важной частью здоровья человека является его духовная или нравственная культура, которая включает в себя нравственные качества личности, выражающиеся в его истинных нравах.

Говоря о нравственности и нравах, нельзя забывать и о морали, поэтому хотелось бы уточнить нашу точку зрения и, что мы понимаем под этими понятиями. Достаточно полный анализ нравственной культуры и соответственно, ее составляющих (морали, нравственности, нравов) проведен в многочисленных работах профессора Франц А.С.

По ее мнению мораль это «...духовное образование, сложившееся в обществе на основе опыта взаимодействия людей и представляющее собой императивную систему идеалов, принципов и критериев оценок поступков людей, формирующих морально-психологические установки людей на добро и запреты на проявления ими зла. Нравственность также, как и мораль, представляет собой духовное образование, суть ее составляют выработанные человечеством представления об оптимальных нормах поведения людей, посредством которых можно реализовать требования морали. Нравственность формирует общественные и индивидуальные установки людей на достойное выполнение моральных предписаний. ...Мораль и нравственность можно соотнести как сложившиеся в представлениях людей требования к их поведению (мораль) и средства выполнения этих требований (нравственность). Обусловленное моралью и нравственностью поведение людей проявляется в нравах как принятых социальной общностью нормам и формах поведения людей. ... Мораль и нравственность можно представить как духовные предпосылки функционирования нравственной культуры, а нравы как ее практическое проявление» [4].

В настоящее время в России выявлено четыре типа нравственной культуры: традиционный, аристократический, прагматический и нигилистический [3]. Каждый тип культуры имеет свою систему нравственных ценностей, который влияет на образ жизни человека. В соответствии с типовыми особенностями нравов они оказывают как положительное, так и отрицательное воздействие на организм. В нашей работе мы рассмотрим два типа, которые по нашему мнению, оказывают полярное влияние на здоровье человека.

Анализ научной литературы показал, что сформированные у человека установки морали оказывают существенное воздействие на деятельность эндокринной системы, увеличивая или уменьшая выработку гормонов, оказывающих влияние на уровень здоровья человека [1].

В качестве примера приведем следующее, испытывая негативные эмоции, в организме у человека происходит выброс гормона адреналина, который не только увеличивает в разы мышечную силу, но и разрушительно воздействует на внутренние органы и системы. Рассмотренные под таким углом постулаты священного писания: «не судите, и не будете судимы; не осуждайте, и не осуждены

будете; прощайте, и прощены будете» [2], мы понимаем, что такие проявления как ненависть, зависть, агрессивность, т.е. негативные эмоции, разрушают человека не только духовно, но и затрагивают физиологические процессы в организме.

Сдерживающим фактором негативизма в обществе всегда существовала мораль, разделяя принятые в обществе представления на добро и зло. Добро мораль рекомендует, а зло, как саморазрушающую форму, решительно запрещает.

Однако существующие в обществе нормы морали не всегда оказывают положительное влияние на общество. В качестве доказательства можно привести современную молодежь и ее нравы.

Мы видим переоценку ценностей, к сожалению, на первое место выходят нигилистические нравы. Для данного типа поведения характерны агрессивность, конфликтность, раздражительность, излишняя самоуверенность, мстительность, бесцеремонное поведение, привычка возмущаться, использовать в разговоре ненормативную лексику. Возведенные перечисленные выше качества в ранг нравственных ценностей и как следствие этого, принятые к исполнению людьми, особенно молодежью, они пагубно влияют на уровень работоспособности и здоровья.

С противоположной стороны нигилистических нравов стоит аристократический тип нравственной культуры. На сегодняшний день в нем включен весь положительный опыт общества по сохранению и формированию духовно-нравственного и телесного здоровья.

Именно здесь важнейшей ценностью является сохранение и укрепление здоровья. Характерные черты данного типа – это великодушие, бережное отношение к окружающей среде и людям, воздержание от негативных оценок, возмущения, избегание конфликтов и т.д.

Конфликтность считается самым разрушительным нравственным качеством, которое влияет на виды деятельности человека. Выходом из подобных ситуаций у людей с аристократическим типом нравственной культуры стали такие реакции, как юмор и такт [5]. В связи с этим, для формирования здорового образа жизни наиболее эффективной по нашему мнению, считается аристократическая культура.

Исходя из этого, в процессе приобщения населения к нравственной культуре, необходимо оказывать помощь в оценке потенциала аристократического типа нравственной культуры и разрушительного влияния на здоровье человека нигилистических нравов. Нравственная культура позволяет не только устанавливать межличностные отношения в коллективе и семье, но и повышает работоспособность человека. Полученные знания о различных системах нравственных ценностей позволят оказывать положительное воздействие на формирование гармоничной личности.

Учитывая значимость нравственной культуры в формировании навыков здорового образа жизни, мы видим необходимость в дополнении образовательного стандарта дисциплинами этико-культурологической направленности, начиная с дошкольного и заканчивая вузовским.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ашастин Б.В. Нравственная культура человека как духовная предпосылка здоровьесбережения [Текст] / Б.В. Ашастин, С.Л. Усольцева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, № 11 (129), Научно-теоретический журнал, СПб: НГУ, 2015. С. 36-38.
2. <http://www.patriarchia.ru/bible/lk/6> Новый завет: Евангелие от Луки, 6:37. [Электронный ресурс] (дата обращения 2.02.17).
3. Толстой Л.Н. Дневники 1847-1894 [Текст] / Л.Н. Толстой. - Собр. Соч.: В 22 т. - М.: Худож. лит., 1985. С. 18.
4. Франц А.С. Нравственная культура: кризис или нетрадиционный способ функционирования? [Текст] / А.С. Франц // Известия Уральского государственного университета, 2004. № 31. С. 251-259.
5. Франц А.С. Российские нравы: истоки и реальность (Азбука этического плюрализма) [Текст] / Франц А.С. – Екатеринбург: Урал. ун-та, 1999. 214 с.

INFLUENCE MORAL CULTURE ON THE LEVEL OF HUMAN HEALTH

Karachev Ilya,

Usoltseva Svetlana L.

PhD, Associate Professor

Ural State University of Railway Transport

Yekaterinburg city

УДК 796.83

ЖЕНСКИЙ БОКС: ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТА В РОССИИ

Насырова Гульшат Ильдаровна, студентка,

Северюков Николай Николаевич

Стерлитамакский филиал Башкирского Государственного Университета,

г. Стерлитамак

Аннотация. Женский бокс – один из самых популярных видов единоборств в мире. Его мотивация (интерес к наиболее популярному и одновременно загадочному виду спорта, феминизм, улучшение материального положения, совершенствование физической формы, повышение уверенности в себе, приобретение навыков эффективной самообороны). Физиологические, психологические и функциональные особенности тренировочного процесса в женском боксе.

Ключевые слова: бокс, боксер, любительский и профессиональный бокс, поединок, раунд, весовая категория, личное и командное первенство, чемпионаты Европы и мира, Олимпийские Игры.

Abstract. Women's Boxing is one of the most popular martial arts in the world. His motivation (interest in the most popular and mysterious sport, feminism, the improvement of material conditions, improving physical fitness, improving confidence, acquisition of skills of effective self-defense). Physiological, psychological and functional features of training process in women's Boxing.

Keywords: Boxing, boxer, Amateur and professional Boxing, fight, round, weight class, personal and team championship, European and world Championships, Olympic Games

Современный женский спорт развивается бурно и стремительно. Уже никого не удивляет участие женщин в соревнованиях самого высокого ранга,

установление ими высочайших рекордов даже в нетрадиционных видах спорта – двухсуточные марафонские забеги спортсменок, женские спортивные поединки на борцовских коврах и боксерских рингах.

Женщины, как известно, включились в спортивное движение намного позже мужчин. Это обусловлено не только особыми свойствами женского организма, но и социально-историческими факторами эволюции мужского и женского спорта. Если в начале XX в. женщины только впервые приняли участие в олимпийских играх, то в мужском спорте уже сложилась система селекции и подготовки выдающихся спортсменов. С тех пор женщины медленно, но неуклонно начали осваивать накопленные знания и методику спортивной тренировки, что позволило им ускоренно овладевать традиционно мужскими видами спорта.

На современном этапе развития женский бокс, который с 2012 года включён в Олимпийскую программу, получил признание на мировой арене. Актуальной проблемой является усиление глобальной конкуренции в этом виде спорта со стороны ведущих мировых держав. Завоевание высших олимпийских наград – одна из самых предпочтительных возможностей для страны заявить о себе на международном уровне.

Исследуя женский бокс, следует иметь в виду, что этот вид спорта при всей своей популярности (выступления лучших боксеров привлекают огромное внимание общества, в т. ч. политических и экономических элит) служит также предметом непрестанной критики: он опасен настолько, что может привести к убийству.

Становление и эволюция женского бокса в России

С середины 90-х гг. XX столетия появился любительский бокс среди женщин и в России. Первая сборная команда в основном состояла из девушек, занимающихся популярным, но не имеющим отлаженной организационной структуры вида спорта – кикбоксинга (остальные представительницы – лыжницы, легкоатлетки, гимнастки).

В 1997 г. российские спортсменки стали участницами международных соревнований в Афинах и обыграли своих соперниц. Первая слава досталась Т. Чалой, З. Кутдюсовой и Ю. Воскобойник.

В этом же году в маленьком городке Чепинг (Швеция) полным триумфом сборной России завершился первый в истории любительского бокса официальный розыгрыш Кубка Европы среди женщин. Россиянки выиграли восемь из десяти разыгранных золотых медалей. И хотя сборная России на 90 процентов состояла из девушек – кикбоксерш, это был настоящий триумф. Обладательницами высших наград стали М. Кривошапкина (45 кг), Е. Карпачева (51 кг), Ю. Немцова (57 кг), Т. Чалая (60 кг), И. Синецкая (63,5 кг), Ю. Воскобойник (67 кг), О. Славинская (71 кг) и Н. Рогозина (75 кг). На долю остальных стран (Кубок Европы завоевали «леди» из 12 стран) золотые медали достались Х. Сахин (48 кг) из Турции и К. Гелцидоу (54 кг) из Греции.

1999 год знаменателен тем, что состоялся первый российский чемпионат по женскому боксу. В нем участвовало 44 спортсменки из 15 регионов страны.

В этом же году на втором Кубке Европы, проведенном во Франции, российская команда опять завоевала первое общекомандное место, а О. Васильева (54 кг), Т. Чалая (57 кг), И. Синецкая (67кг), Н. Рогозина (75 кг) и О. Домулджанова (81 кг) получили золотые медали.

С 2001 г. сборная команда России по боксу (женщины) принимает участие в регулярно проводимых Чемпионатах Европы и мира и занимает в них достаточно высокие места в личных и общекомандных зачетах: во всех восьми состоявшихся чемпионатах Европы по боксу среди женщин, сборная команда России завоевывала первое место в общекомандном зачете; на последнем – восьмом Чемпионате мира были разыграны 36 путевок на Олимпийские игры в трех весовых категориях: 48-51 кг, 57-60 кг, 69-75 кг(россиянки выбрали максимальную квоту из трех олимпийских лицензий).

На современном этапе развития олимпийского бокса в мире 10 национальных команд претендовали на награды самого высокого достоинства на Олимпийских играх 2016 г. в Рио-де-Жанейро, а представители более 20 стран имели шансы бороться за медали в личном зачете.

Основными конкурентами в командной борьбе были представители Северной и Южной Америки: США, Канада, Бразилия, Венесуэла, а также Китай и Индия. Особо хочется отметить КНР, где созданы специализированные спортивные интернаты и центры олимпийской подготовки, в которых работа осуществляется по принципу круглогодичного централизованного тренировочного процесса.

При подготовке к Олимпиаде 2016 г. первоочередной задачей являлся отбор и формирование новой команды. Однако на сегодня пока руководством АИБА не объявлено о включении в Олимпийскую программу 2016 г. дополнительно еще трех весовых категорий. Кроме того, начнут действовать новые правила, в которых увеличен возрастной ценз до 40 лет. Также до сих пор неизвестно, каким образом будет проходить отбор на предстоящие Олимпийские Игры. Для успешного выступления Российских спортсменок на Олимпиаде в Бразилии, уже сегодня необходимо вносить коррективы в отношение к женскому боксу на федеральном, региональном и муниципальном уровнях и приступить к реализации некоторых первоначальных предложений:

1. Открыть отделение женского бокса при каждой СДЮШОР по боксу;
2. В мастерские турниры по боксу среди мужчин включить участие женщин, в олимпийских весовых категориях;
3. Создать центр централизованной спортивной подготовки (ЦЦСП) для основного и резервного составов олимпийской сборной команды России с круглогодичным тренировочным циклом, с финансированием из федерального бюджета и спонсоров;
4. Организовать обучение тренеров для работы с женщинами;
5. Разработать методические пособия по женскому боксу;
6. Выделить средства из бюджетов разных уровней для проведения двух женских международных турниров (основной состав) и одного международного турнира (молодёжный состав) в России;

7. Внести изменения в единую спортивную квалификацию РФ в раздел «Женский бокс».

Молодёжная женская сборная команда России находится в хорошей спортивной форме и показывает высокий уровень выступления на всероссийских и международных соревнованиях: большинство учебно-тренировочных сборов проходили совместно с взрослой сборной командой, что позволяет молодёжи быстрее адаптироваться к новым более высоким требованиям спортивного мастерства.

В перспективах развития женского бокса уже намечены первоочередные шаги по улучшению качества женского бокса. Представлять Россию на мировой арене в ближайшем будущем будут молодые спортсменки, которые должны накопить достаточно большой опыт международных соревнований.

Итак, подведу итоги сказанному.

Много споров, восхищения и непонимания было и будет на пути развития женского бокса. Зародившись почти триста лет назад в славной Великобритании, женский бокс не был признан до конца прошлого века и имел популярность лишь в узких кругах. Все изменила знаменитая «сексуальная революция» и ее «последовательница» – эмансипация. Теория «сексуального равенства» коснулась и бокса. Женщины стали активно требовать лицензии на боксерские поединки.

Женский бокс в России поднимается на все «новые высоты». В детских спортивных школах 40 регионов страны открыты отделения женского бокса, проводятся различные соревнования самого высокого уровня: чемпионаты, первенства, всероссийские и международные турниры. В настоящее время сборная команда по боксу (женщины) – серьезный конкурент для многих команд европейского и мирового ринга.

Полагаю, нет необходимости ни критиковать, ни защищать женский бокс, по мнению большинства, самый «варварский» вид спорта, одинаково осуждаемый и прославляемый. Для понимания мира бокса среди женщин необходимо погружение в него и изучение его изнутри.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бауман, А. Единоборки в старину. Античность. 05.03.03 [Электронный ресурс] // Клуб женских единоборств. – URL: <http://fscclub.com/history/zhened-old1.shtml>

2. Бауман, А. Единоборки в старину. Начало XX столетия. 20.08.04 [Электронный ресурс] // Клуб женских единоборств. – URL: <http://fscclub.com/history/zhenedold3.shtml>

3. Бокс: энциклопедия / составители В.А. Марков, В.Л. Штейнбах. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Человек : Олимпия, 2011. – 656 с.

4. Вакан, Л. Социальная логика бокса в черном Чикаго: к социологии кулачного боя [электронный ресурс] / Л. Вакан // Логос № 3 (54/2006). Философско-литературный журнал. Философия спорта. 54/2006. – URL: <http://magazines.russ.ru/logos/2006/3/va7.html>

5. История женского бокса [Электронный ресурс] // Бойцовский клуб «Titanhealth». – URL: http://www.rus-box.ru/history_woman.html
6. История развития женского бокса [Электронный ресурс] // Школа бокса «Юность». – URL: <http://boxschool.ru/index.php/istoriya-razvitiya-zhenskogo-boksa>
7. Не слабый пол: женский бокс. 01.11.09 [Электронный ресурс] // viromiro. – URL: <http://viromiro.livejournal.com/242295.html>
8. Черкасова, М. История женского бокса. Как все начиналось... 04.02.13 [Электронный ресурс] // Спорт обзор. – URL: <http://www.sportobzor.ru/boks/istoriya-zhenskogoboksa>.

WOMEN'S BOXING: HISTORY OF THE SPORT IN RUSSIA

Nasyrova Gulshat Ildarovna, student,

Sevrikov N.N.

Sterlitamak branch of Bashkir State University of Press,

Sterlitamak

УДК 796.01:61

СОВРЕМЕННАЯ СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА КАК СЛУЖБА МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

Насырова Гульшат Ильдаровна, студентка,

Севрюков Николай Николаевич

*Стерлитамакский филиал Башкирского Государственного Университета,
г. Стерлитамак*

Аннотация. В данной статье названы и проанализированы основные причины, из-за которых спортивная медицина так и не стала официальным, самостоятельным направлением науки и практики, соответствующим требованиям спорта. Дано определение спортивной медицины будущего. Определены ее цели, задачи и основные составляющие. Предложен путь создания современной службы медико-биологического обеспечения подготовки квалифицированных спортсменов. Выявлены глобальные недостатки современного медико-биологического и спортивно-педагогического высшего образования. Указаны направления решения проблем, существующих в сфере высшего спортивного и спортивно-медицинского образования. Очерчен необходимый объем знаний и практических навыков современного спортивного врача и приведены основные научные дисциплины курса подготовки спортивных врачей.

Ключевые слова: спорт, спортивная медицина, спортивный врач, подготовка спортивных врачей.

Abstract. This article identified and analyzed the main reasons because of which sports medicine had never become official, independent area of science and practice relevant to sport. The definition of sports medicine in the future. It describes the goals, objectives and main components. The suggested way to create a modern service of medical and biological training of qualified athletes. Global identified the shortcomings of modern medical-biological and sport-pedagogical higher education. Indicate the direction of solving the existing problems in higher education sports medical education. Outline the necessary knowledge and practical skills of modern sports doctor and the basic scientific discipline training of sports doctors

Keywords. sports, sport medicine, sport doctor, training of sport doctors.

Последние два десятилетия охарактеризованы все более возрастающим год от года и на сегодняшний день достигшим своего апогея недоверием тренеров к нынешней «спортивной медицине». Однако снижение значимости «спортивной медицины» в единственной области человеческой деятельности, благодаря которой эта специальность собственно и может существовать, не вызывает сочувствия. Нынешние «спортивные врачи» должны понимать, что изначальная причина создавшейся ситуации - не в предвзятости и не в менталитете тренеров, а в неспособности в течение уже нескольких десятилетий официальной отечественной «спортивной медицины» соответствовать своему назначению.

И основная ее проблема всегда состояла в том, что «спортивная медицина» изначально была представлена лишь отдельно существовавшей спортивной травматологией и допотопным врачебным контролем, не отвечающим требованиям даже «массового спорта». «Спортивная медицина», едва зародившись, уже в 70-х годах XX века остановилась в своем развитии, а к середине 80-х фактически перестала существовать. Одной из причин этой, долгое время никем не признаваемой «смерти», стало несоответствие содержания медицинской специальности «Лечебная физическая культура и спортивная медицина» требованиям спорта. Вообще, «лечебная физическая культура» («ЛФК») – раздел клинической медицины, занимающийся лечением и профилактикой заболеваний методами физической культуры и одновременно - раздел физической культуры, в котором рассматривают физические упражнения для восстановления здоровья больного человека и его трудоспособности. Соответственно: «ЛФК» - отдельная медицинская специальность, не имеющая непосредственного отношения к спорту, которая в реальной спортивной медицине может быть лишь ее частью в составе службы медицинской реабилитации спортсменов. Согласно одному из существующих определений, спортивная медицина является отраслью медицинской науки и практики, призванной заниматься проблемами охраны здоровья людей, занимающихся физической культурой и спортом. Автор многочисленных книг по «спортивной медицине» профессор Г.А. Макарова (2002), «возмущаясь» по поводу существующего в нашей стране объединения «ЛФК» со «спортивной медициной», предлагает взять на вооружение принятое за рубежом определение: «Спортивная медицина – объединение всех теоретических и практических направлений, объектом исследований и профессиональной деятельности которых являются лица, занимающиеся физической культурой и спортом». Но даже элементарный анализ этих определений «спортивной медицины» дает возможность подвергнуть сомнению их состоятельность, поскольку физическая культура и спорт – две различные ветви общечеловеческой культуры, кардинально различающиеся в целях, задачах, средствах и методах достижения целей и решения задач. Еще римский врач Клавдий Гален (129-201 г. н. э.), которого сегодня не совсем обоснованно считают первым спортивным врачом (он, в том числе, занимался лечением гладиаторов), осознавал разницу между оздоровительными и спортивными физическими упражнениями.

Сегодня существует насущная необходимость создания единой специализированной службы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов, которая «охватывала» бы весь спорт (от «детско-юношеского» до «элитного»). Но создание такой службы упирается, прежде всего, - в отсутствие квалифицированных кадров. То есть – в отсутствие спортивных врачей как таковых. Сегодня ни в России, ни за рубежом не существует ни одного учебного заведения, реально занимающегося обучением требуемых спорту специалистов по медико-биологическому обеспечению подготовки спортсменов. В основе специального образования любого врача лежат базовые дисциплины, без которых он не может состояться как врач: анатомия, физиология, биохимия и др. Однако спортивный врач должен изучить эти дисциплины еще и в разрезе специфики спортивной деятельности человека. Так, спортивный врач обязан досконально знать спортивную морфологию. Но программа курса нормальной анатомии медицинских институтов не предусматривает даже поверхностного ознакомления с тонкостями спортивной морфологии. Спортивному врачу абсолютно необходимы глубокие знания системной физиологии (а не просто - частной физиологии, преподаваемой сегодня в медицинских и спортивных ВУЗах). На самом деле организм спортсмена совершенно определенно «отвечает» на тренировочную нагрузку в соответствии с законами физиологии и только знание этих законов позволяет тренеру с высокой точностью прогнозировать как результат каждой отдельной тренировки, так и результат тренировочных микро- и макроциклов. В спорте такой целостной и предельно специфичной функциональной системой может являться специфический двигательный акт (сумма двигательных актов) спортсмена, характеризующийся, прежде всего, конечным (спортивным) результатом данного акта. К слову: с этих позиций любое «лабораторное» тестирование и его результаты, полученные вне непосредственной спортивной деятельности испытуемого, могут быть лишь отдаленно информативны в плане оценки уровня готовности атлета к выполнению этой конкретной спортивной деятельности. При этом именно индивидуальный результат конкретной спортивной деятельности конкретного спортсмена является единственным истинным критерием оценки уровня его специальной спортивной готовности. Любые дополнительные результаты проводимых исследований (педагогические, медико-биологические, психологические), полученные даже в процессе выполнения спортсменом специфических (по отношению к его соревновательной деятельности) двигательных актов, позволяют в лучшем случае оценить готовность к этой конкретной деятельности отдельных компонентов данной функциональной системы (конкретного поведенческого, двигательного акта).

Спортивная медицина обязана изучать и наблюдать спортсмена, прежде всего, – в процессе осуществления им этой специфической спортивной деятельности, а спортивный врач вместе с тренером должен готовить его именно к этой деятельности. Спортивный врач обязан знать особенности течения биохимических процессов в организме спортсмена – без этих знаний трудно ожидать от врача грамотных рекомендаций, в том числе - по проблемам восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок. Но,

следует сказать, что спортивные биохимики (Н.И. Волков и др.), сконцентрировавшись в своих исследованиях на частных проблемах, до настоящего дня не сумели предложить спортивным врачам и педагогам сколь либо приемлемые основания для создания принципов построения и проведения комплексных восстановительных мероприятий.

Спортивный врач обязан владеть методами современной психодиагностики. Современная спортивная медицина – это отдельная специфическая область медицинской науки и практики, отвечающая за медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов. Это абсолютно конкретное и точное определение медицины спорта уже десятилетие игнорируется так называемыми «специалистами по спортивной медицине», поскольку, будь это определение официально принято, последние из-за своего несоответствия и неспособности соответствовать реальным требованиям специальности тут же оказываются вне ее. Основная цель спортивной медицины – медико-биологическая подготовка спортсменов к участию в соревнованиях. Единственная возможность предотвратить следующие трагедии – уже упоминавшийся выше постоянный мониторинговый контроль за состоянием здоровья атлетов, за переносимостью ими тренировочных нагрузок и за уровнем динамически меняющейся функциональной готовности спортсменов, работающим порой буквально на износ. Для контроля за медико-биологическим обеспечением подготовки профессиональных спортсменов должна быть создана экспертная комиссия из ведущих специалистов Центра профессиональной подготовки и переподготовки спортивных врачей. Эта комиссия должна быть наделена правом (на основании результатов регулярных проверок работы спортивно-медицинских служб спортивных клубов) выносить решение об отзыве сертификатов отдельных спортивных врачей и о лишении лицензий бригад по медико-биологическому обеспечению подготовки спортсменов. Только создав соответствующую всем требованиям современного спорта службу медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов, можно поднять отечественный спорт на достойную высоту и избежать многочисленных трагедий, которые давно уже коснулись и российского спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – М.: Медицина, 1975. – 477 с.
2. Анохин, П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы / П.К. Анохин. – М.: Наука, 1980. – 197 с. 20
3. Блеер, А.Н., Профессиональный взгляд тренера на цели, задачи и проблемы современной спортивной медицины / А.Н. Блеер, Н.А. Чистова, Т.Н. Кузнецова, С.Е. Павлов // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 12. – С. 28-32.
4. Верхошанский, В.Ю. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки / В.Ю. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 7. – С. 41-54.

5. Волков, Н.И. Закономерности биохимической адаптации в процессе спортивной тренировки: учебное пособие для слушателей Высшей школы тренеров ГЦОЛИФКа / Н.И. Волков. – М., 1986. – 63 с.

6. Гаркави, Л.Х. Адаптационные реакции и резистентность организма / Л.Х. Гаркави, Е.Б. Квакина, М.А. Уколова. – 2-е изд., доп. – Ростов на-Дону: Ростовский ун-т, 1979. – 128 с.

7. Городенский, Н.Г., Павлов С.Е., Шармина С.Л. Нейроэргометрия - новый метод оценки уровня здоровья // Бюллетень N 4 ЦОА-РГАФК / Специальный выпуск: “Медико-биологические проблемы спорта”. - Москва, 1998. - С. 100-118.

MODERN SPORTS MEDICINE AS A SERVICE BIOMEDICAL PROVIDE TRAINING FOR ELITE ATHLETES

Nasyrova Gulshat Ildarovna, student,

Sevrikov N.N.

Sterlitamak branch of Bashkir State University, Sterlitamak

УДК 378.172

НАРОДНЫЕ ТАНЦЫ КАК СРЕДСТВО МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Тюканов Никита Алексеевич,

студент факультета управления процессами перевозок УрГУПС,

Мишневa Светлана Данисовна,

*старший преподаватель Уральского государственного университета
путей сообщения, г. Екатеринбург*

Аннотация. Статья содержит данные о влиянии физических упражнений, спорта и танцев на здоровье человека и на формирование его личностных качеств. Раскрывает положительные аспекты занятия танцами в вузе.

Ключевые слова: физическая культура, танцы, спорт, здоровье, музыка.

Abstract. The article contains the data about the influence of sports and dancing on human health and on the formation of his personal qualities. Reveals the positive aspects of dance classes.

Index terms: physical education, dance, sports, health, music.

В современном мире физическая культура рассматривается как одна из главных составляющих общей культуры общества, совокупность его достижений в разработке и оптимальном применении специальных средств, методов и условий физического совершенствования человека.

Физическая культура – предмет, который реализуется в процессе физического воспитания. Специфика физического воспитания заключается в том, что данный процесс направлен на формирование двигательных умений и навыков, то есть физических качеств человека. Таким образом, физическое воспитание – это целенаправленный процесс воздействия на человека при помощи спортивных упражнений, оздоровительных сил природы, а также гигиенических факторов. В общем, спортивные упражнения рекомендованы всем. Необходимо только правильно оценить свои способности и выбрать вид спорта, который будет приносить удовольствие. Любые движения полезны для организма человека, если

они соответствуют физическим способностям и их выполнение приносят удовольствие [1].

Физическая культура и спорт обладает колоссальным значением в развитии личности студента. Занятия спортом создают личность студента как органически целостную «систему», которая позволяет добиваться успехов в любых начинаниях, социально положительно держаться в любом коллективе, обладать всеми волевыми качествами, контролировать себя и свои поступки.

Хореография - это общечеловеческое, имеющее многолетнюю, даже многовековую историю развития явление. В её фундаменте лежит неодолимое стремление любого человека к ритмичному движению, необходимость выразить собственное эмоциональное состояние, языком пластики, гармонично связывая движение и музыку [2].

Искусство хореографии формирует эстетический вкус, воспитывает возвышенные чувства. В отличие от других искусств, танцы оказывают гигантское влияние и на физическое формирование человека.

В ходе хореографических уроков происходит гармоничное физическое развитие. В результате продолжительных занятий хореографией усиленно тренируются многие физические качества: возрастает подвижность в суставах, гибкость, сила мышц, выносливость. Для эффективного освоения сложных прыжков, равновесий, поворотов в танце очень важны дополнительные физические упражнения, которые направлены на развитие необходимых танцовщику качеств.

Народный танец воспитывает навык правильной выправки, гармонично развивая всё тело, раскрепощая движение. Добавление тренажа в занятие способствует тренировке опорно-двигательного аппарата, уравнивая право- и левостороннее развитие всех мышц корпуса и конечностей, развитию сложной координации движений, расширению двигательного диапазона, тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой системы, повышая этим жизненную активность организма.

Физическая нагрузка на организм во время тренировки профессиональных танцоров по своей насыщенности и объёму почти равняется нагрузке профессиональных спортсменов. Общеизвестно о воздействии двигательной активности на здоровье. Между суточной двигательной активностью и здоровьем танцовщиков существует сильная взаимосвязь. Для людей, занимающихся танцами, характерна гиперкинезия – чрезмерная двигательная активность. Основной причиной этому является ранняя и высокая плотность физических нагрузок на тренировках [3].

От очень высоких физических нагрузок у тех, кто решил заниматься танцами, в организме совершается ряд закономерных изменений: уменьшается его энергетические, ферментные и пластические ресурсы, происходит изменение химизма крови, накопление продуктов распада и т. д. Все это приводит к изменению общего состояния занимающегося, возникновению ощущения усталости, падению трудоспособности.

Очень важно подобрать правильную, наилучшую нагрузку, именно ту минимальную величину интенсивности, которая порождает приспособительные перестройки в организме. Более интенсивное воздействие ведет либо к перенапряжению, либо при повышенных требованиях, к превышению физических способностей, а в некоторых случаях и к срыву нормальной деятельности организма.

Одним из основных принципов считается системность чередования нагрузок и отдыха. От соблюдения этого принципа при обучении танцам в окончательном результате и зависит суммарный эффект тренировок. Оптимальным будет такой промежуток времени между нагрузками, который потребуется для появления фазы восстановления организма. При воспитании физических качеств не во всех случаях целесообразно пользоваться только оптимальными интервалами отдыха. В зависимости от ряда причин, при танцевальных занятиях в определенные моменты могут быть полезны и короткие интервалы для отдыха [4].

Таким образом, для осуществления принципа системного чередования нагрузки и отдыха в процессе обучения танцу, является создание точной последовательности воздействий на организм человека. Данными требованиями определяются такие методические пути реализации принципа как:

- рациональная повторность заданий;
- рациональное чередование нагрузок и отдыха;
- повторность и вариативность заданий и нагрузок.

Основной формой организации физического воспитания людей, занимающихся танцами, могут быть занятия народными танцами. Занятия могут проводиться в группе, либо в индивидуальном порядке.

Длительность занятия зависит от того, сколько лет человек занимается танцами, от его возраста занимающихся и поставленных перед ним задач. Например, в первый год обучения, в группе начальной подготовки, рекомендуется использовать 4-6 часов в неделю.

Одежда для занятий не должна стеснять движений, должна хорошо пропускать воздух. Поэтому лучше, чтобы она была из натуральных тканей. Обычно, это легенсы, майка (топ) или купальник – для девушек и велосипедки и облегающая майка для юношей. На ногах должна быть специальная обувь (чешки, танцевальные тапочки, джазовки, сапоги, туфли).

На начальном этапе обучения танцам достаточно эффективными будут выполнения простых физических упражнений. Далее необходимо максимально разнообразить упражнения, использовать различные исходные положения, скорость и амплитуду движения, и т.д. Основная задача в занятиях – формирование большего количества простых двигательных навыков.

Общая физическая подготовка тех, кто занимается танцами, содействует овладению различными моторными умениями и навыками.

Ход восприятия учащимися программного материала, связанного с формированием моторных навыков, относительно можно разделить на три этапа:

- стадия начального уяснения;
- стадия детализации – освоения;

- стадия закрепления и совершенствования двигательного действия – усвоения.

Возможность сформулировать свои эмоции в движении, внимательно прослушивая музыку, в большой степени влияет на способность контролировать свои движения и делать их более гармоничными. Взаимосвязь музыки и движения тесно объединяет эмоционально-духовное состояние и физическое. Связь духовного состояния и физического очень необходимо человеку.

Музыкальная деятельность привлекает своей эмоциональной окрашенностью, возможностью активно выразить отношение к музыке в движениях. Благодаря этой деятельности удовлетворяется естественная потребность в движениях. То есть, на музыкальных занятиях все желающие заниматься обучением танцам, приобретают музыкально-ритмические навыки.

Педагог, преподающий обучение танцам, обязан научить перед выполнением движения под музыку правильно занять исходное положение, соблюдать координацию движений рук и ног, следить за правильной осанкой. Главным правилом при этом является свобода, естественность, отсутствие всякого напряжения.

В ходе слушания музыки, занимающиеся узнают, какие чувства передаёт музыка, о чём и как она рассказывает. Огромное значение в музыкальном обучении уделяется упражнениям.

Ритмичные движения помогают научиться владеть и управлять своим телом, координировать движения, согласовывая их с движениями других танцовщиков, учат пространственной ориентации, укрепляют основные виды движений, способствуют освоению элементов плясок, танцев, игр, углубляют навыки общения с различными предметами и объектами.

С первых занятий необходимо стремиться к созданию психологически правильной, подходящей обстановки. Музыка способна создать настроение, активизировать движение, содействовать развитию двигательных навыков.

Огромное влияние занятия танцами оказывают на здоровье человека:

- Танцы тренируют практически все мышцы тела и положительно влияют на суставную ткань.
- Тренируют мышцы спины и помогают формировать красивую осанку.
- Танцы формируют ровную красивую походку.
- Оказывают закаливающее и общеукрепляющее действие на организм, вследствие чего снижается частота простудных заболеваний.
- Занятия танцами тренируют дыхательную систему.
- Усиливают кровообращение, что в свою очередь увеличивает поступление кислорода в организм и благоприятно сказывается практически на всех внутренних органах и системах.
- Занятия танцами улучшают координацию движений и укрепляют вестибулярный аппарат.
- Положительно влияют на работу сердечнососудистой системы.
- Регулярные занятия танцами способствуют снижению веса. А вместе с тренировкой мышц фигура приобретает красивый подтянутый вид.

- Повышают работоспособность и выносливость организма.
- Регулярные занятия танцами со сложными движениями улучшают мозговую деятельность и память.

Занятия танцами положительно влияют на психическое состояние человека, так как помогают выработке гормонов счастья — эндорфинов. Танцы улучшают настроение, помогают бороться со стрессами, депрессиями, страхами, нервозностью. Занятия танцами под музыкальное сопровождение помогают снять физическое или умственное напряжение, например, у студентов во время сдачи экзаменов.

На основании вышеизложенного материала, мы провели исследование среди студентов Уральского университета путей сообщения.

Нас заинтересовало, каким образом связь между физическими упражнениями и занятиями танцами влияют на организм человека.

Нами был проведен интернет-опрос студентов УрГУПС с 1 по 3 курс.

В опросе приняло участие 258 человек, из них 150 девушек и 108 юношей. Им был задан вопрос, хотели бы вы на занятиях по физической культуре в университете изучать основы танцевального искусства взамен традиционных занятий?

Полученные результаты опроса видны на рисунке.

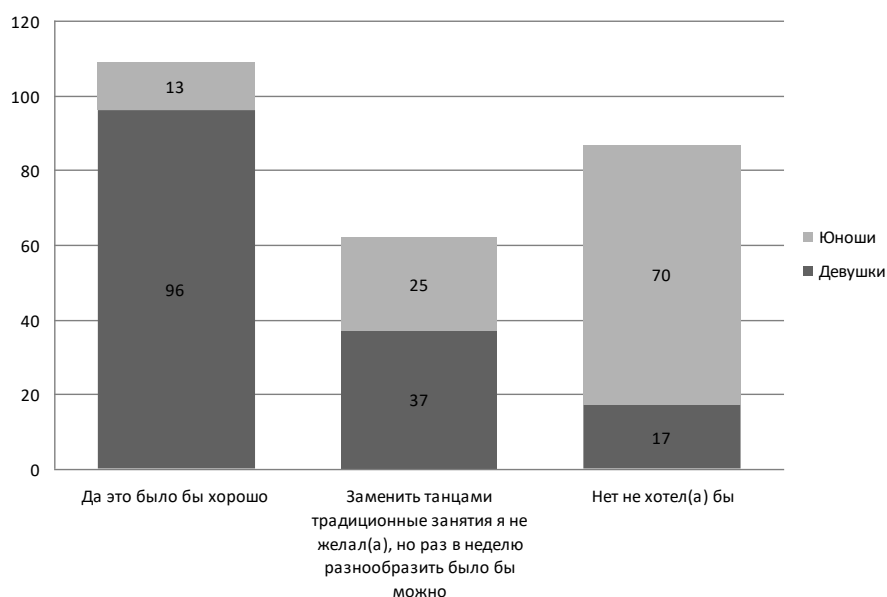


Рис. – Отношение студентов к обучению элементам танцев на занятиях по физической культуре в УрГУПС

Исходя из полученных данных опроса видно, что многие студенты хотели бы заниматься танцами во время занятий физической культурой в университете. Большинство из них - девушки. Юноши, в большинстве своем, предпочитают заниматься традиционными видами спорта.

Хотя, многие из них положительно отнеслись к тому, если бы танцами можно было заниматься на занятиях по физической культуре в своем университете.

ЛИТЕРАТУРА

1. Пятков В.В. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре: на материале педвузов: дис. канд. пед. наук. - Сургут, 1999. - 184 с.
2. Журова И.А. Влияние спорта на формирование личности. ИнтерЭкспо Гео-Сибирь. – 2014. – №2. – Т. 6.
3. Ромм В.В. Танец и здоровье / В.В.Ромм – МСА, 2005.
4. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. – М.: «Академия», 2002

FOLK DANCES AS A MEANS OF MOTIVATION OF STUDENTS PHYSICAL TRAINING

Tyukanov Nikita Alekseevich,
student traffic management faculty USURT,
Mishneva Svetlana Danisovna,

УДК 373.037:004(075)

СПЕЦИФИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ КЛИМАТО-ГЕОГРАФИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

Горская Инесса Юрьевна,
доктор педагогических наук, профессор,
Харитонов Людмила Григорьевна,
доктор биологических наук, профессор,
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Омск

Аннотация. В статье представлены результаты исследования специфики координационной подготовленности дошкольников Крайнего Севера. Изучен уровень развития основных координационных способностей, значимых для успешности двигательной, психомоторной, учебно-познавательной деятельности детей. Обоснована направленность коррекционных мероприятий в системе физического воспитания дошкольников, проживающих в экстремальных климатических условиях.

Ключевые слова: координационные способности, дошкольники, физическая культура, климато-географические условия.

Abstract. The article presents the results of the study the specifics of the coordination of preparedness of preschool children of the Far North. Studied the level of development of basic coordination skills that are relevant to the success of motor, psychomotor, educational and cognitive activity of children. The directions of corrective measures in the system of physical education of preschool children living in extreme climatic conditions.

Index terms: coordination abilities, preschool children, physical culture, climate and geographical conditions.

Введение. В последние десятилетия показатели физического состояния детского населения России снижаются, причиной чего является комплексное воздействие ряда генетических и средовых факторов. Забота о будущих поколениях россиян выражена на правительственном государственном уровне, при этом приоритет, безусловно, отдан профилактическим и оздоровительным тех-

нологиям, применять и внедрять которые необходимо на ранних этапах онтогенеза [2, 3, 5, 6]. Для обеспечения эффективности оздоровительной работы необходимо изучение комплекса параметров физического развития и физической подготовленности современных дошкольников с учетом половых, возрастных особенностей, а также климато-географических условий проживания. Это позволит разработать оценочные нормативы для показателей физического развития и физической подготовленности дошкольников, выявить «слабые» и «сильные» стороны этих параметров у каждого индивидуума, обосновать педагогические подходы развития и коррекции наиболее значимых двигательных способностей в возрасте, предшествующем школьному обучению. Возраст 5-7 лет характеризуется активным освоением новых видов деятельности, усложнением ранее освоенных видов деятельности, скачкообразными сдвигами в процессе формирования двигательной функции, необходимостью обеспечения физической, психологической, эмоциональной и интеллектуальной готовности к началу школьного обучения. Дети, проживающие в экстремальных климато-географических условиях, безусловно, имеют ряд особенностей, которые необходимо учитывать в процессе оценки и развития двигательных параметров, осуществления физкультурно-оздоровительной работы [7]. Успех в решении задачи эффективной дошкольной физической подготовки в значительной мере зависит от адекватной оценки параметров физического развития и физической подготовленности и последующем соответствии применяемых средств, методов и форм педагогического воздействия, их направленности и объема, грамотного контроля и своевременной коррекции физкультурно-оздоровительного процесса [1, 3, 4].

Показатели физического развития и физической подготовленности тесно взаимосвязаны с параметрами биологического, психологического, социального и интеллектуального состояния, зависят от генетических факторов, однако в значительной степени подвержены и средовым влияниям. Успешность будущей учебной деятельности старших дошкольников в значительной степени обеспечивается достаточным уровнем здоровья и физической подготовленности, особенно психомоторной ее составляющей, то есть координационными способностями.

Жизнь в условиях Крайнего Севера сопровождается воздействием комплекса чрезвычайно неблагоприятных природно-климатических факторов, которые, в свою очередь, увеличивают функциональную нагрузку на организм, что особенно тяжело переносится детским организмом [7]. Вместе с тем, занятия по физическому воспитанию в дошкольных образовательных учреждениях чаще всего проводятся без учета особенностей развития координационных способностей у детей, проживающих в данном регионе, что особенно важно для регионов с экстремальными условиями проживания.

Цель исследования. Изучение специфики координационной подготовленности старших дошкольников Крайнего Севера.

Исследовательский материал и методы. Исследование проведено на базе кафедры естественно-научных дисциплин СибГУФК с участием дошкольников 5-7 лет регионов Сибири и Крайнего Севера (количество испытуемых 1042 чел.). Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы,

педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, психомоторное тестирование, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Для изучения специфики координационной подготовленности детей 5-7 лет, проживающих на Крайнем Севере, использована разработанная в ходе исследования тестирующая программа, включающая 7 тестов для оценки способности к реагированию, ориентации в пространстве, ритмических, кинестетических способностей и способностей к сохранению равновесия. Полученные данные тестирования уровня развития координационных способностей (КС) дошкольников 5-7 лет, проживающих в условиях Крайнего Севера, были сопоставлены с нормативами, разработанными нами для детей, проживающих в Сибири, как наиболее близкими для использования в качестве ориентира сравнения (табл. 1). Анализируя уровень развития КС у дошкольников-северян, необходимо отметить, что данные способности наиболее низко развиты по сравнению с остальными физическими качествами детей данного региона.

В результате анализа полученных данных выявлено, что большинство из них находилось в пределах «ниже среднего уровня» (табл. 1). Так, в возрастной группе детей 5 лет отсутствовали показатели «выше среднего» во всех контрольных упражнениях. У дошкольников 6 лет только от 1 до 8 % показателей соответствовали уровню «выше среднего», 7 лет – от 2 до 9 %. Кроме того, не было зафиксировано показателей «высокого» уровня во всех возрастных группах по изучаемым видам КС.

Таблица 1

Уровень развития координационных способностей детей 5-7 лет, проживающих в регионах Крайнего Севера, в сравнении с нормативами, разработанными для Сибири (%)

Виды КС, контрольные упражнения	Возраст, лет								
	5			6			7		
	n=70			n=67			n=70		
	Ниже среднего	Средний уровень	Выше среднего	Ниже среднего	Средний уровень	Выше среднего	Ниже среднего	Средний уровень	Выше среднего
Способность к реакции, тест «Ловля линейки»	66	43	-	64	36	-	53	47	-
Способность к сохранению динамического равновесия, тест «Ходьба по гимнастической скамейке»	76	24	-	61	31	8	64	27	9
Кинестетическая способность, тест «Фишки», крупный диаметр	56	44	-	44	53	3	40	58	2
Ориентировочная способность, тест «Метание в цель»	63	37	-	58	41	1	63	34	3

Для более подробного изучения уровня развития базовых видов КС у дошкольников был проведен сравнительный анализ показателей внутри группы детей (без речевых нарушений и с нарушением речи), проживающих в регионах Крайнего Севера. Проведено сравнение двух выборок по t-критерию Стьюдента при 5 % уровне значимости (таблица 2).

Анализ результатов тестирования показал, что уровень развития координационных способностей у детей с нарушением речи достоверно отличается от практически здоровых сверстников ($p < 0,05$), что требует разработки специфических подходов в процессе контроля и развития координационной подготовленности.

Таблица 2

Сравнение показателей уровня развития координационных способностей дошкольников 5-7 лет, проживающих в регионах Крайнего Севера

Виды КС, контрольные упражнения		Возраст, лет		
		5	6	7
		n = 110	n = 107	n = 100
Способность к реакции, тест «Ловля линейки», см	1	46,3±6,3	38,3±6,1	32,2±4,7
	2	57,6±9,3*	47,9±9,2*	53,1±8,2*
Способность к сохранению динамического равновесия, тест «Ходьба по гимнастической скамейке», с	1	4,3±1,6	5,3±2,9	9,6±1,8
	2	1,7±0,7*	2,9±2,3*	2,5±2,2*
Дифференцировочная способность, тест «Точность воспроизведения 50 % максимального прыжка в длину», см	1	6,4±2,0	6,8±4,6	4,3±2,3
	2	8,7±2,7*	7,8±3,9*	8,4±1,7*
Максимальная частота движений рук, теппинг-тест, количество (4x10 с)	1	44±5	47±5	49±5
	2	37±5*	43±5*	45±3*
Кинестетическая способность рук, тест «Фишки» (крупный диаметр), с	1	17,4±2,5	16,2±5,5	15,8±3,8
	2	20,6±6,3*	20,2±3,8*	17,5±4,0
Кинестетическая способность рук, тест «Фишки» (средний диаметр), с	1	23,7±1,9	19,9±3,2	19,9±3,3
	2	31,1±5,4*	24,4±3,0*	22±5,3
Кинестетическая способность рук, тест «Фишки» (мелкий диаметр), с	1	16,3±1,7	16,0±1,7	14,9±2,6
	2	18,3±4,7*	17,4±2,3*	17,0±4,3*
Ориентационная способность, тест «Цветные кубики», с	1	10,8±1,2	8,0±0,7	7,6±1,0
	2	15,1±3,3*	10,6±2,5*	8,8±1,6*

Ориентационная способность, тест «Метание в цель», количество попаданий	1 2	3±1 2±1*	3±1 2±2*	5±1 3±2*
---	--------	-------------	-------------	-------------

Примечание - 1 – дети без нарушений речи; 2 – дети с нарушением речи; достоверность различий (*) $p < 0,05$

Выводы и перспектива дальнейших исследований в данном направлении. В процессе изучения показателей физического развития и координационной подготовленности дошкольников Крайнего Севера было выявлено несоответствие закону нормального распределения, характерному для результатов детей Сибирского региона. Сравнительный анализ двигательной сферы дошкольников-северян и сверстников Сибири позволил выявить наиболее выраженное снижение по показателям координационной подготовленности детей Крайнего Севера в сравнении с остальными показателями двигательных способностей. Сравнительный анализ результатов уровня развития КС у дошкольников с нарушением речи и их сверстников без речевых нарушений, проживающих в регионах Крайнего Севера, показал более низкие значения уровня развития КС у детей с нарушением речи. Наибольшие отличия зафиксированы в показателях, отражающих уровень развития способности к реакции и равновесию, что свидетельствует о необходимости разработки специфических педагогических технологий оценки и развития координационных способностей детей с учетом региона проживания.

Изучение влияния климатических факторов Крайнего Севера на уровень развития КС дошкольников в разные периоды года показало, что наиболее выраженные колебания выявлены в периоде максимально низких температур – с середины декабря до середины февраля. Выявлено, что в данный период происходит достоверное снижение всех изучаемых видов КС. Полученные сведения могут служить основой при разработке программ оценки, коррекции и развития КС у дошкольников, проживающих в неблагоприятных климатических условиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гаврилик, М.В. Особенности проведения занятий по физической культуре в процессе подготовки к обучению в школе / М.В. Гаврилик // Здоровье для всех: сборник статей V Международной научно-практической конференции, УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, 25-26 апреля 2013 г. / Национальный банк Республики Беларусь. – Пинск: ПолесГУ, 2013. – С. 22-24.

2. Зайцева, Н.В. Интегративный подход к умственному и физическому воспитанию дошкольников в контексте здоровьесберегающей парадигмы / Н.В. Зайцева // Здоровье для всех: сборник статей V Международной научно-практической конференции, УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, 25-26 апреля 2013 г. / Национальный банк Республики Беларусь. – Пинск: ПолесГУ, 2013. – С. 270-272.

3. Мухина, М.П. О преемственности физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста в условиях применения педагогической технологии / М.П. Мухина // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. – №7 (41), 2008. – С. 61-65.

4. *Петрукович, Н.П.* Учет генетической информации в структуре формирования рациональной двигательной активности дошкольников / Н.П. Петрукович // Здоровье для всех: сборник статей V Международной научно-практической конференции, УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, 25-26 апреля 2013 г. / Национальный банк Республики Беларусь. – Пинск: ПолесГУ, 2013. – С. 89-90.

5. *Поспелова, К.В.* Особенности развития физических качеств дошкольников / К.В. Поспелова, Ю.А. Кудряшова, О.В. Маякова // Молодые ученые – 2012: материалы Всерос. форума. – М.: Физическая культура, 2012. – Том 2. – С. 84-86.

6. *Селищева, Е.В.* Особенности физического воспитания подростков, проживающих на Крайнем Севере / Е.В. Селищева // Сборник материалов IX-ой Международной научно-практической конференции психологов спорта и физической культуры «Рудиковские чтения». – С. 295-297.

7. *Горская, И.Ю.* Сезонная динамика показателей координационных способностей дошкольников в условиях северного региона / И.Ю. Горская, Л.В. Ведерникова // Природные и интеллектуальные ресурсы Сибири (Сибресурс – 13 – 2007): Доклады (материалы) 13-й междунар. науч.-практ. конф., Кемерово, 1-3 окт. 2007 г. – Томск: САН ВШ, В-Спектр, 2007. – С. 374-376.

SPECIFICITY OF DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES PRESCHOOL CHILDREN LIVING IN EXTREME CLIMATIC AND GEOGRAPHIC CONDITIONS

Highland Inessa Yurevna,

doctor of pedagogical sciences, professor,

Kharitonov Lyudmila G.,

Doctor of Biological Sciences, Professor,

Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk

УДК 159.96

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ У СТУДЕНТОВ

Зайцева Т.А., Ключева Ю.В., Сазанцев А.О., Борисов А.Н.

ФГБОУ ВО Самарский Государственный Технический Университет,

г. Самара, Российская Федерация

Аннотация. В данной статье осуществлен анализ такого феномена как стресс; рассмотрены современные теории, раскрывающие сущность данного явления. Раскрыты формы проявления страха (испуг, тревога, состояние боязни, утомление), а также факторы, которые способствуют появлению данного феномена. Представлен комплекс практических упражнений как средство борьбы со стрессом у студентов.

Ключевые слова: стресс, физиология стресса, разновидности стресса, состояния страха студенты, физические упражнения.

Abstract. This article analyzes this phenomenon as stress; The modern theory, reveal the essence of this phenomenon. Disclosure forms of fear (fear, anxiety, fear state, fatigue), as well as

factors that contribute to this phenomenon. It presents a series of practical exercises as a means of dealing with stress in students.

Index terms: stress, physiology of a stress, kind of a stress, condition of fear students, physical exercises.

В условиях современного общества феномен стресса сопутствует постоянно жизни человека. Впервые, когда человек может встретиться с данным феноменом - во время обучения в школе и в дальнейшей в университете. Выбор будущей профессии, подготовка и прохождение вступительных экзаменов, недосыпание, подготовка к экзаменационной сессии и т.д. приводят к возникновению различных стрессовых ситуаций.

Целью данной работы является - обоснование понятия "стресс" и полезного влияния от занятий физической культуры в борьбе со стрессом у студентов.

На сегодняшний день создано большое число теорий стресса: например, философия стресса, и философия управления стрессом Г. Селье, и когнитивные теории стресса, и др.

Стресс изучают целый ряд различных наук: биология, медицина, физиология, психология, демография, юриспруденция и политология. В большинстве случаев, под стрессом понимают какое-либо напряжение или препятствие для функционирования организма, имеющее физический или психологический характер. Г. Селье как основоположником теории стресса стресс рассматривается как неспецифический ответ организма на предъявленное ему требование [1].

В целом в научном мире отношение к стрессу неоднозначно. Можно назвать различные точки зрения, диапазон которых достаточно широк: от призыва к борьбе со стрессом, до утверждения, подобных мнению Селье о том, что «стресса не следует избегать», что небольшое количество стресса необходимо в целях поддержания энтузиазма и мотивации.

Но уже в работах Г. Селье выделяются стадии динамики развития стресса, в рамках которых происходит развитие дистресса. Достаточно часто термином «стресс» подменяют понятие «дистресса», характеризующееся появлением признаков дезорганизации целенаправленного поведения, и за которым следует этап биологического и психологического истощения организма [1].

На сегодняшний день разрабатываются различные стратегии, направленные на преодоление психологического и физиологического стресса. В состоянии стресса, как правило, индивид пребывает в состоянии аффекта, испытывает при этом разного рода ярко выраженные эмоции: позитивные эмоции (радость, восторг) и негативные (гнев, страх, обида, раздражение, тревога и т. д.).

Существующие теории стресса говорят о том, что наиболее опасными являются не стрессовые ситуации, которые достаточно часто кратковременны, а следующая за ними реакция индивида на такую ситуацию. В случае, когда эмоции, вызванные стрессом, продолжительны, могут проявиться болезни, которые относят к группе психосоматических заболеваний.

В случае возникновения психосоматических заболеваний причиной физиологических функциональных расстройств выступают психологические от-

клонения от нормы, в том числе эмоциональный стресс, фрустрации и т. д. Другими словами, индивид, который применяет неправильные, неэффективные, недейственные когнитивные стереотипы может заболеть вполне в ответ на вызовы социальной среды.

Например, последствием продолжительной обиды стать может гастрит или даже язва желудка. При этом обида, как причина и объективный фактор, непродолжительна по времени. А стресс, являющийся следствием перенесенной психологической травмы, длиться может годами, как субъективное ее отражение.

Каждому знакомо ощущение стресса. Некоторыми учеными считается, что сегодня люди стрессу подвержены гораздо больше, чем ранее. Люди сегодня обладают эмоциональными реакциями, и для наших предков многие из этих реакций оказывались функционально полезными и адаптивными. Однако неоднократно было показано, что для организма стресс имеет больше негативных, чем позитивных последствий.

Интересно отметить, что социальные факторы имеют одно из решающих воздействий в стрессовой обстановке, поскольку выступают базой для формирования широких социальных мотивов поведения.

К внутренним факторам стресса относят психофизиологические и психологические факторы. Среди физиологических факторов, которые определяют характер поведения, тип нервной системы имеет важное значение. Различают три типа нервной системы: сильный, слабый и средний.

Известно, что обстановка эскалации отрицательных факторов вызывает серьезные психологические расстройства. Лица со средним типом нервной системы в аналогичных условиях снизят свою активность на короткое время. Индивиды с сильным типом нервной системы ощутимому психотравмирующему воздействию сложной обстановки не подвергаются.

Рассматривая психологические факторы, необходимо отметить, что в решающей степени поведение определяется направленностью личности, особенностями ее характера, воли, интеллекта, способностей и эмоций.

В целом стресс сопровождается энергетической мобилизацией организма и вызывает собой значительные изменения в дыхательных, сердечно-сосудистых, эндокринно-биологических и мышечно-двигательных функциях. Одновременно с этим происходят изменения в протекании психических процессов, мотивационные, эмоциональные сдвиги и др. [2]

Умеренный стресс способствует процессам мобилизации психических и физических возможностей, защитных сил организма, способствует активизации интеллектуальных процессов, интенсифицирует целесообразную деятельность.

Субъективно стресс осознается как переживание страха, гнева, обиды, тревоги, эйфории, отчаяния, тоски, нечеловеческой усталости и т.д. Страх представляет собой эмоцию, которая возникает в состоянии угрозы социальному или биологическому существованию индивида, направленную на источник реальной (мнимой) опасности [2].

Эмоция страха представляет собой полезное приобретение человечества в процессе филогенетического развития. Страх служит предупреждением

о предстоящей возможной опасности, дает возможность мобилизовать внутренние резервы и силы, необходимые для ее избегания или преодоления.

Переживание страха по содержанию проявляться может в виде страха смерти, боли, потери и др. Состояние страха варьировать может в достаточно широком диапазоне переживаний. Выделяют такие формы страха, как испуг, тревога, боязнь, аффективный страх, индивидуальная и групповая паника. Каждой из данных форм выполняется своя функция, и каждой свойственная специфическая динамика проявления [2].

Эмоциональная напряженность также является одним из факторов стресса и физиологически находит свое выражение в изменениях эндокринной системы. Например, при экспериментальных исследованиях установлено было, что люди, постоянно пребывающие в нервном напряжении, более тяжело переносят вирусные инфекции.

Таким образом, представляется возможным выделить основные аспекты психического стресса:

- это состояние организма, возникновение такого состояния предполагает взаимодействие между человеческим организмом и средой;
- это состояние, более напряженное, чем обычное мотивационное и для своего возникновения требует угрозы;
- явления стресса наступают тогда, когда недостаточно нормальной адаптивной реакции.

Эффективным способом в борьбе со стрессом являются занятия физической культурой. Специалисты предполагают, что именно занятия спортом и физическая активность являются эффективными способами в избежание нервных перегрузок и стресса.

Занимаясь физкультурой в университете, студенты проходят целый комплекс оздоровительных упражнений:

- бег "трусцой" в течении 10 минут, с перемежающейся ходьбой;
- дыхательные упражнения;
- комплекс общеразвивающих упражнений (элементы аэробики или ритмической гимнастики, которые выполняются под эмоциональное, музыкальное сопровождение);

Комплекс мер физического воздействия на организм, включающие: разминку, бег, быструю ходьбу, комплексы ЛФК, способствуют направить накопившиеся в течении недели гормоны стресса (адреналин, кортизол и т.д.) для выполнения мышечной работы, или ликвидировать их.

Это будет способствовать снятию спазмов, снижению избытка сахаров в крови и гормонов стресса, предотвращения предпатологических и патологических состояний (сахарный диабет, спазмы аккомодации (предшественники миопии), вегето-сосудистая дистония по гипертоническому типу, язвенные болезни желудочно-кишечного тракта и другие недуги, порождаемые стрессовыми реакциями организма).

Каждое занятие у студентов проходит под контролем: перед тем как приступить к занятиям каждый измеряет пульс, упражнения выполняются только

при эффективном аэробном пульсе 120-160 ударов в минуту (формула Е. Квапилика: 180 минус возраст студента в годах), АД преподаватель измеряет по показаниям. Эффект данные физические упражнения принесут, если их выполнять не реже трех раз в неделю.

Далее данный комплекс, разученный в университете, применяется дома как лекарство для оздоровления и профилактики негативных эмоций и плохого настроения. После занятий студенты получают заряд бодрости, оптимизма и хорошего настроения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Селье Г. Неизвестные силы в нас. М., 1992. 160 с.
2. Тимошенко Т.А. Проблема стресса (дистресса) и когнитивные теории // Инженерный вестник Дона. 2011. Т. 18. № 4. С. 72-74.

PSYCHOLOGY OF STRESS AND SPORTS AS A MEANS OF COMBAT STRESS IN STUDENTS

Zaitseva, TA, YV Klyuev, Sazantsev SA, Borisov AN
*FGBOU IN Samara State Technical University,
Samara, Russian Federation*

УДК 796.6

МОРФОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС МУЖЧИН-БОБСЛЕИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ С УЧЕТОМ АМПЛУА

Горская Инесса Юрьевна,
доктор педагогических наук, профессор,
Сергеева Надежда Викторовна, аспирант,
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Омск

Аннотация. В статье представлены результаты исследования специфики морфофункционального статуса бобслеистов высокой квалификации разного амплуа (пилоты, разгоняющие). Выявлены показатели, значения которых у пилотов и разгоняющих в бобслее достоверно различаются. Обоснованы способы использования полученных сведений для оптимизации медико-биологического контроля в бобслее.

Ключевые слова: морфологический статус, морфофункциональные показатели, бобслей, тренировочный процесс.

Abstract. The article presents the results of a study specific features of the morphofunctional status of highly qualified bobsleigh different roles (pilots, dispersing). Identified indicators whose values are the pilots and bobsled run on a significantly different. Substantiated ways to use the information obtained to optimize the medical and biological control in bobsleigh.

Index terms: morphological status, morphological and functional indicators, bobsleigh, the training process.

Введение. Анализ и обобщение научно-методической литературы позволяет свидетельствовать о необходимости движения в сторону полноценного научно-методического обеспечения подготовки в бобслее и повышения эффек-

тивности тренировочного процесса российских бобслеистов высокой квалификации. В настоящее время исследований, посвященных разным аспектам подготовки в бобслее, крайне недостаточно.

Успешность подготовки спортсменов в современных условиях зависит от эффективности методов организации, управления и контроля, рационального применения современных технологий в тренировочном процессе, учета индивидуальных, возрастных и морфофункциональных особенностей организма [1, 4]. Поэтому проблема определения и учета индивидуальных особенностей моторики спортсменов приобретает большое значение в процессе подготовки в экстремальных зимних видах спорта.

Проблема индивидуализации тренировочного процесса в связи с ростом спортивного мастерства становится все более актуальной. Рассматривая основы индивидуализации подготовки спортсмена, большинство исследователей и специалистов придают особое значение изучению внутривидовых изменений организма, которые имеют количественный и качественный характер.

Они отмечают неодинаковые типы пропорций и конституций тела у представителей разных видов спорта, считают, что силовые возможности спортсменов значительно зависят от индивидуальных морфологических способностей [1, 3].

Одним из факторов влияния на индивидуальную вариативность техники движений являются конституционные особенности спортсменов. Индивидуализация техники заключается в приведении ее в соответствие с теми конституционными особенностями физического развития и подготовки спортсмена, которые оказывают содействие повышению результата.

При этом отличительной особенностью современного этапа разработки данной проблемы следует признать стремление целого ряда авторов к изучению, прежде всего, характера взаимосвязи партнеров, отображая особенности строения тела спортсменов и структуры двигательных действий в условиях максимальной реализации функционального потенциала [1, 2, 3, 5].

Индивидуальные особенности строения тела спортсменов осуществляют значительное влияние на параметры координационной структуры и оказываются объективной причиной вариативности системы движений, которые следует учитывать при коррекции индивидуальной модели структуры движений спортсменов [5, 6].

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

В научно-методической литературе крайне недостаточно сведений о способах планирования и реализации скоростно-силовой подготовки экипажа в бобслее, о динамике показателей функциональной подготовленности в годичном

цикле на разных этапах многолетней спортивной подготовки бобслеистов, в том числе бобслеистов высокой квалификации. Практически отсутствуют эффективные методики построения тренировочного процесса в бобслее на основе учета индивидуальных и типологических особенностей пилотов и разгоняющих мужских и женских экипажей.

В этой связи, необходимо и целесообразно проведение исследований, направленных на получение качественных и количественных модельных характеристик бобслеистов высокой квалификации по морфологическим и морфофункциональным показателям и параметрам подготовленности пилотов и разгоняющих.

Цель исследования. Изучение специфики морфологического статуса пилотов и разгоняющих высокой квалификации в бобслее.

Исследовательский материал и методы. Исследования проводились на базе кафедры естественно-научных дисциплин СибГУФК г. Омска. В исследовании принимали участие члены сборной команды России по бобслею в количестве 20 человек (мужчины). Средний возраст – 27,9 лет. Уровень квалификации бобслеистов: ЗМС – 3 человека, МСМК – 8 человек, МС – 5 человек, КМС – 4 человека. Стаж занятий в бобслее (не учитывая стаж предыдущих занятий в других видах спорта) – 6-10 и более лет (средний стаж 7,4 лет).

В исследовании применены следующие методы: изучение и анализ специальной и научно-методической литературы, антропометрия, метод анализа состава тела (аппарат «Tanita»), анализ документации (дневники спортсменов – членов сборной России по бобслею, тренировочные планы, протоколы соревнований), методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Для изучения специфики морфологического статуса бобслеистов высокой квалификации, относящихся к пилотам или к разгоняющим, проведен сравнительный анализ показателей длины тела, массы тела, обхватных размеров, толщины жировой складки и соотношения компонентов тела (жирового, костного, мышечного). Также проведено сравнение индексов, характеризующих физическое развитие.

Проведенный анализ морфофункционального статуса бобслеистов высокой квалификации позволил выявить как черты сходства, так и различия анализируемых показателей пилотов и разгоняющих.

В частности, при сравнении морфологических параметров по большинству показателей достоверно значимых различий не выявлено, тогда как выявлены достоверно значимые различия при сравнении большинства морфофункциональных параметров пилотов и разгоняющих (табл. 1, рис. 1, 2).

Характер выявленных различий, по всей видимости, обусловлен спецификой типовой тренировочной и соревновательной деятельности и разными функциями, которые они выполняют в ходе прохождения дистанции.

Морфологические показатели у мужчин-бобслеистов высокой квалификации с учетом амплуа

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

Несмотря на отсутствие достоверно значимых различий по показателям длины и массы тела между пилотами и разгоняющими, анализ кожно-жировой складки свидетельствует о том, что ее значения выше в выборке пилотов (рис. 1). Различия статистически значимы по 8 показателям у мужчин. Это обусловлено различиями в компонентном составе тела пилотов и разгоняющих, что в свою очередь можно объяснить разными функциями во время прохождения дистанции.

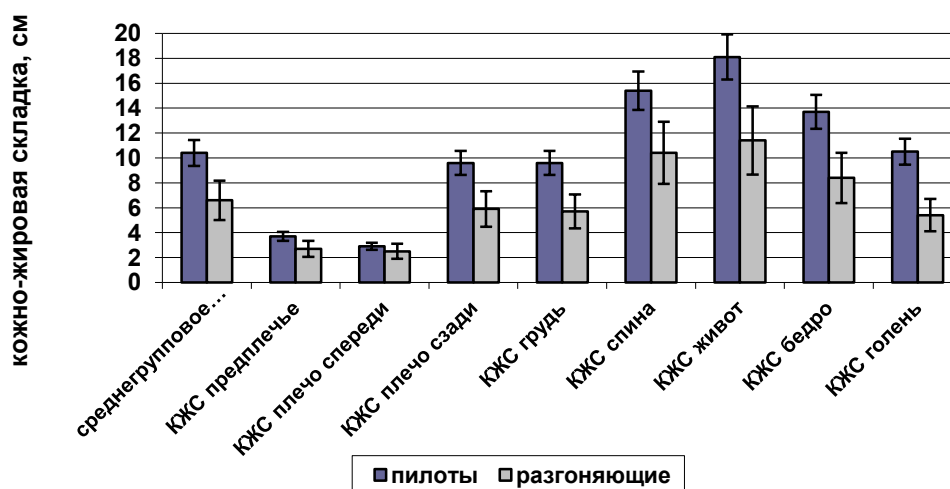


Рис. 1. Сравнение показателей кожно-жировой складки (см) у бобслеистов высокой квалификации с учетом амплуа (мужчины)

Анализ обхватных показателей тела свидетельствует об отсутствии достоверно значимых различий между значениями пилотов и разгоняющих по всем параметрам, исследуемым в выборке (рис. 2). При этом, абсолютные значения обхватных размеров тела бобслеистов высокой квалификации значительно выше средневозрастных норм.

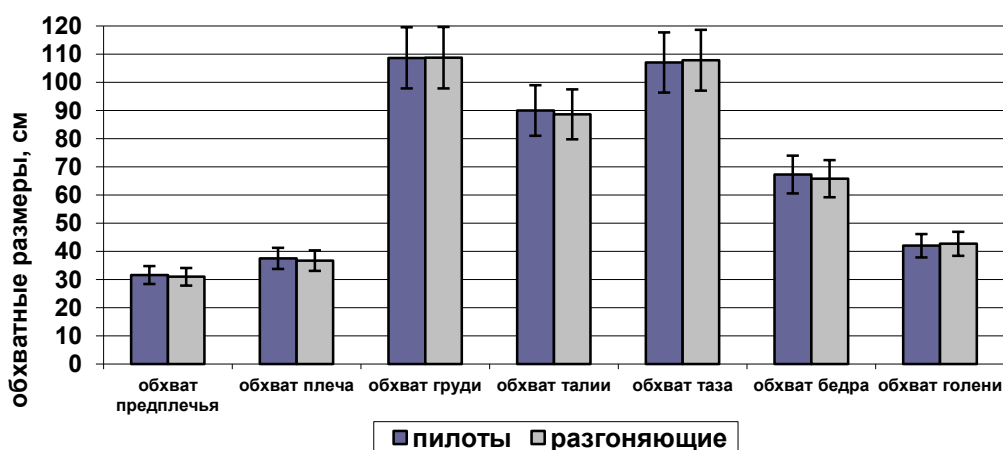


Рис. 2. Сравнение показателей обхватных размеров (см) у бобслеистов высокой квалификации с учетом амплуа (мужчины)

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

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

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

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова, Т.Ф. Лабильные компоненты массы тела - критерии общей физической подготовленности и контроля текущей и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам / Т.Ф. Абрамова, Т.М. Никитина, Н.И. Кочеткова. – М.: ООО«Скайпринт», 2013. – 132 с.
2. Арансон, М.В. Анализ зарубежных научных публикаций по зимним видам спорта / М.В. Арансон, Э.С. Озолин, Б.Н. Шустин // Итоги выступления спортивных сборных команд Российской Федерации на XXII Олимпийских зимних играх и XI Паралимпийских зимних играх 2014 года в г. Сочи: материалы

Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: итоговый сборник. – Москва, 2014. – С. 72-79.

3. Губа, В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 280 с.

4. Курашвили, В.А. Некоторые аспекты подготовки зарубежных сборных к Зимней Олимпиаде в г. Сочи / В.А. Курашвили // Заключительный этап подготовки спортивных сборных команд Российской Федерации к XXII Олимпийским зимним играм 2014 года в г. Сочи: материалы Всероссийской научно-практической конференции: итоговый сборник. – Москва: ФНЦ ВНИИФК, 2013. – С. 44-73.

5. Лоош, Э. Трек-метод в диагностике и тренировке психомоторно-координационных способностей в санном спорте и бобслее (перевод Ляха) / Э. Лоош // Физическая культура и спорт. – 2006. – № 5. – С 59-68.

6. Юрков, А.С. Средства и методы развития скоростно-силовых качеств спортсменов в бобслее / А.С. Юрков // Педагогические науки: журнал актуальной науч. информ. – М.: «Компания Спутник +», 2007. – № 6 (28). – С. 153-155.

MEN-MORPHOLOGICAL STATUS BOBSLEDDER HIGH QUALIFICATION IN VIEW OF ROLES

Highland Inessa Yurevna,

doctor of pedagogical sciences, professor,

Nadezhda Sergeeva, a graduate student,

Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk

УДК 37.017.7

ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА В СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Блохин Виктор Николаевич,

магистр исторических наук, старший преподаватель,

Белорусская государственная сельскохозяйственная академия,

г. Горки, Беларусь

Аннотация. Статья рассматривает значение спорта в современном обществе и в процессе социализации личности. Спортивные принципы основываются на гуманности и взаимопонимании, что соответствует приоритетам демократического общества. Спорт позитивно влияет на физическое и духовное развитие личности. Среди современных проблем развития спорта особое место занимает борьба с допингом и обеспечение благоприятных условий доступа молодежи к занятию спортом.

Ключевые слова: спорт, социализация, значение, важность, проблемы.

Abstract. The article examines the value of sport in modern society and in the process of socialization. Sport is based on the principles of humanity and mutual respect, which corresponds to the priorities of a democratic society. Sport has a positive impact on the physical and spiritual development of the person. Among the contemporary problems of development of sports occupies a special place the fight against doping and to ensure favorable conditions for young people's access to sport.

Index terms: sports, socialization, value, importance, problems.

Спорт как важный социальный феномен пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедея-

тельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. Феномен спорта обладает мощной социализирующей силой. Политики давно рассматривают спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе.

Целью статьи является определение роли спорта в условиях современного общества и его влияние на формирование личности.

Социологические опросы населения, особенно молодежи, занимающейся спортом, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о жизни и мире. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя, уважение к соперникам и умение взаимодействовать с различными людьми (в том числе с иностранцами, представителями иных культур).

Автором в 2016 году было проведено социологическое исследование методом анкетного опроса на тему «Жизненные ценности молодежи». В исследовании приняли участие 150 респондентов – студенты Белорусской государственной сельскохозяйственной академии.

83% участников опроса позитивно оценивают занятия спортом, считают это модным и полезным увлечением. В то же время, только 26% отметили, что регулярно посещают спортивные секции.

Таким образом, актуальной задачей является привлечение молодежи к практическому занятию спортом и физической культурой. Более 30% респондентов признались, что имеют вредные привычки. Поэтому необходимо воздействие образования, семьи, средств массовой информации на сознание молодых людей, с целью формирования здорового образа жизни. Ведь невозможно совмещение спорта и девиантного поведения в форме курения, пьянства, наркомании и т.д.

По своей природе спорт, несмотря на присущую ему соревновательность, гуманен, поскольку он способствует развитию личности, помогает раскрывать непознанные возможности человеческого организма и духа. Реализация гуманистического потенциала спорта не происходит сама собой и во многом зависит от того, в каких целях общество использует спорт.

Забота о развитии физической культуры и спорта является важнейшей составляющей социальной политики государства, обеспечивающей воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, дающей широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора [1].

Эффективность социализации посредством спортивной деятельности зависит от того, насколько ценности спорта совпадают с ценностями общества и личности. Например, можно проанализировать тесную взаимосвязь между такими ценностями современного общества, как равенство, свобода, демократия, индивидуализм, национализм и патриотизм, соблюдение внешних приличий в своем поведении, гуманизм, соревнование, дружба, сотрудничество, уважение существующего порядка, самоуважение, и ценностным содержанием спорта.

Социологи сделали заключение, что спорт аккумулирует в себе основные ценности демократического общества. Благодаря занятиям спортом или даже в процессе созерцания спортивных состязаний общественные ценности присваиваются индивидом, интериоризируются как личностные/

Однако, говоря о положительных моментах социализации средствами спорта, нельзя не сказать о негативных фактах развития современного спорта, которые серьезно повлияли на его ценности. Погоня за медалями и рекордами привела к возникновению таких негативных явлений в спорте, как стремление к победе любой ценой, допинг, ранняя специализация, жестокость, насилие и т.д. Поэтому все чаще возникает вопрос о гуманности современного спорта.

Процессы коммерциализации и профессионализации приняли чрезмерный и необратимый характер. В XX веке профессиональный спорт стал составной частью международного спортивного и олимпийского движения. Сегодня многие ученые, критикуя существующий путь развития международного спорта, пытаются найти новые модели соревновательной деятельности. Особенно важны такие исследования для массового и детского спорта.

Уже созданы концепции спартианского движения, спортизированного физического воспитания, валеологического и олимпийского воспитания молодежи. Это первые шаги, позволяющие сохранить и развивать гуманистические ценности спорта [2].

Первичная социализация спортсмена – это сфера межличностных отношений (например, спортсмен – тренер), вторичная социализация – сфера социальных отношений (например, спортсмен – федерация по виду спорта). Каждый агент первичной социализации выполняет множество функций (например, тренер – администратор, воспитатель, учитель), а вторичной – одну, две.

Спортсмен, как и любой другой человек, переживает несколько стадий социализации. В социологии, как правило, они связываются с отношением к трудовой деятельности. Если принять этот принцип, то можно выделить три основные стадии социализации: дотрудовую, трудовую и послетрудовую.

Современный спорт, выполняя многочисленные социальные функции, становится полифункциональным и многомерным. Ему по силам решение необычайно широкого круга задач, начиная с укрепления здоровья населения, отвлечения молодежи от пагубного влияния улицы, удовлетворения спроса на зрелищные услуги, экономических стимулов, защиты чести страны, формирования патриотизма и т.д. Многообразие социальных функций стало основанием для классификации и типологии разновидностей спорта, среди которых явно сформировались следующие направления:

- массовый спорт (народный, ординарный, «спорт для всех»);
- спорт высших достижений (олимпийский спорт, большой спорт);
- профессиональный (коммерческий) спорт.

Каждый, кто связывает свою жизнь со спортом, решает индивидуальные задачи в рамках тех возможностей, которые содержатся в той или иной разновидности спорта [1].

Так, массовый спорт позволяет человеку независимо от возраста сохранить здоровье, интересно проводить свободное время, разнообразить досуговую деятельность.

В то же время, занимаясь массовым спортом, важно помнить о социальной ответственности, рационально совмещать образовательную, трудовую и спортивную деятельность. Особенно это касается юных спортсменов. Необходимо найти оптимальный вариант для совмещения обучения в образовательной школе и спортивной подготовки.

Тренеры должны заботиться и о спортивной форме юных спортсменов, и воспитывать у них чувство социальной ответственности за свою будущую жизнь. Выдающийся спортсмен формируется не только на тренировках: учеба в школе, чтение книг, посещение музеев и театров, помощь родителям и младшим – необходимые условия для формирования личности спортсмена [3].

Высокая социальная ответственность ложится на спортсмена, достигшего профессионального мастерства даже на уровне мастера спорта, не говоря уже о членах сборной команды страны. Победы на Олимпийских играх, мировых чемпионатах, первенствах страны приносят спортсмену заслуженные славу, известность, почет. Он становится героем, кумиром молодежи. Образ жизни спортсмена становится моделью социального поведения.

В этой связи необходимо помнить о социальной ответственности спортсмена. Нужно понимать, что если он использует допинг, рекламирует некачественные товары, курит, употребляет наркотики или алкоголь, то тем самым «тиражирует» девиантное поведение, нанося непоправимый вред воспитанию спортивной смены.

Юное поколение, как правило, бездумно копирует поведение и образ жизни своих кумиров. Поэтому в детско-юношеском спорте так часто присутствуют социальные пороки, присущие большому спорту.

Другая сторона социальной ответственности спортсмена связана с противоречиями, которые обуславливаются личными и общественными интересами в сфере спорта. Спортсмен всегда стоит перед дилеммой: как не пропустить коммерческий старт и в то же время сохранить спортивную форму для успешного выступления за сборную страны. Некоторые спортсмены в погоне за гонорами отказываются выступать даже на Олимпийских играх [2].

В целях реализации новых социальных требований к системе физической культуры и спорта необходимо осуществить комплекс первоочередных мер по улучшению физкультурно-спортивной работы и формированию здорового образа жизни населения.

Таким образом, одной из главных функций государства является удовлетворение общих потребностей, в том числе потребностей в здоровом образе жизни и в занятиях физкультурой и спортом.

Сегодня необходимо разработать единую стратегию действий различных министерств и ведомств, общественных организаций, ученых и специалистов. Эта стратегия должна быть направлена на создание максимально благоприятных условий для оздоровления людей в трудовых коллективах, в образовательных учреждениях, по месту жительства, в местах отдыха.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барабанова А.И., Золотарева А.А. Социальная роль спорта в развитии общества [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://conf-v.narod.ru/A4.pdf> (дата обращения 25.01.2017).
2. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Физкультура и спорт. – 2007. – № 3. С. 17-25.
3. Малыгин В.Е., Заварин В.П. Роль детского спорта в процессе социализации личности // Молодой ученый. – 2014. – № 17. С. 515-517.

THE VALUE OF SPORT SOCIALIZATION

Viktor Nikolaevich Blokhin,

*Master of historical sciences, senior lecturer,
Belarusian State Agricultural Academy,
g.Gorki, Belarus*

УДК 796.011

ЛЕСГАФТ О ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Ярмак Сергей Александрович,

студент электротехнического факультета УрГУПС,

Симонова Ирина Михайловна,

*старший преподаватель Уральского государственного университета
путей сообщения,
г. Екатеринбург*

Аннотация: Статья содержит теоретические и методические материалы по применению физической культуры как условия физического воспитания, а также средства формирования и воспитания гармонично развитой личности.

Ключевые слова: Физическая культура, физическое воспитание, личность, жизнедеятельность, гармоничное развитие.

Abstract: This article contains theoretical and methodological materials on the use of physical training as a condition of physical education, as well as means of formation and education of harmoniously developed personality.

Index terms: Physical culture, physical education, identity, livelihoods, harmonious development.

Становление личности, как известно, это долгий и трудоемкий процесс, включающий в себя множество различных аспектов жизнедеятельности. В данной статье проведено исследование одного из аспектов, такого как физическая культура. Выявлена значимая роль ее в процессе воспитания и формирования личности.

Что же самое главное для человека в жизни? Каждый человек должен определить свое место в жизни, самоутвердиться, доказать себе и другим, на что он способен. Физическая культура помогает ему в этом. Только преодолевая препятствия, человек может понять, на что он способен и чего может достигнуть. Занимаясь физической культурой, человек сам ставит перед собой задачи, которые он должен решить и цели, которые он должен достигнуть. И на пути к этой цели, ему приходится проходить множество трудностей, препятствий, барьеров

и помех. У каждого человека, преодолевшего эти проблемы, появляется главное чувство - чувство самоуважения. Именно эти чувства и дают ему новые силы для того, чтобы совершенствоваться, стремиться к решению новых задач, ставить себе новые цели, путь к которым будет более долгим и трудным. В целеустремленном человеке воспитываются важные качества, такие как стойкость, твердость характера, выдержка и упорство на пути достижения своих целей. Все эти качества в будущем будут играть очень важную роль в жизни человека. Поэтому очень важно с раннего возраста приучать детей к занятиям физической культурой. О том, как это сделать много писал Петр Францевич Лесгафт [1].

Одной из ведущих идей научного мировоззрения и педагогической практики П.Ф. Лесгафта было гармоническое развитие человека, то есть в человеке должна развиваться и физическая и духовная стороны, посредством физических упражнений.

Петр Францевич Лесгафт говорил, что человек должен познать всю силу своего организма, научиться управлять своим телом. В человеке скрыт огромный потенциал, однако современные люди не используют и третьей части физических и умственных возможностей. Мы придумали компьютеры, чтобы они за нас вычисляли и проводили логические операции, мы развиваем высокие технологии, чтобы вещи делали за нас всю физическую работу.

Свою систему физических упражнений Лесгафт называет физическим образованием в отличие от физического воспитания.

Конкретной целью своей системы физического образования Петр Францевич ставит цель – «развить в ребенке любовь к труду. Ее надо развивать не ремеслом, так как это не имеет общеобразовательного значения, а путем правильной постановки физического образования».

Лесгафт писал, что телу необходимо постоянное движение: «основное средство физического образования – физическое упражнение», так же как и для развития логического мышления требуется постоянная умственная нагрузка. Физическое упражнение – едино, но является двухсторонним процессом духовного и физического совершенствования [2].

За всю свою жизнь человек проходит несколько ступеней социализации. Он усваивает информацию и руководствуется этическими принципами, в зависимости от культурного уровня. Институтами социализации являются семья, ясли, детский сад, школа, училище, институт, военная служба, работа в различных сферах. Школа – главный этап социализации. В ней происходит приобщения человека к самостоятельной и осознанной жизни. Как утверждал П.Ф. Лесгафт, в школе должна быть «не внешняя, мерами вынуждения дисциплина, а необходимо развить у ребенка нравственную дисциплину, умение владеть, управлять и подчинять свои действия разумным волевым отправлениям».

«Без мировоззрения человек является единицей человеческого стада, не обладает истинным достоинством человека и не может творчески проявляться, что именно и составляет главное человеческое достояние и, достижения чего должна содействовать школа» [3].

Созданная П.Ф. Лесгафтом русская система физического воспитания была, главным образом, направлена на всестороннее развитие личности. Физические

упражнения, кроме образования были нацелены на физическое развитие, совершенствование силы, быстроты, ловкости, выносливости. Самым важным Лесгафт считал принцип предвидения результата своих действий, человек должен осознавать то, что необходимо сделать в упражнении. В частности, широко практиковалось выполнение упражнений «со слов», без показа самого упражнения, чтобы у ученика возникало предварительное представление о результате и способе его достижения. Все это возможно только при четком и кратком объяснении какого-либо задания или упражнения. Большое внимание П.Ф. Лесгафт обращал на содержание физического образования, на использование упражнений и игр как метода познания. Он классифицировал физические упражнения по четырем основным группам:

- простые упражнения в движениях головой, туловищем, конечностями и сложные упражнения с разновидностями движений и метаний;
- упражнения с увеличивающимися напряжениями при двигательных действиях с палками и гирями, при метании деревянных и железных шаров, прыжках, борьбе, лазании, удержании равновесия;
- упражнения, связанные с изучением пространственных и временных отношений при беге в заданном темпе, прыжках на определенное расстояние и метании в цель;
- систематические упражнения в процессе простых и сложных игр, плавания, бега на коньках и на лыжах, в походах, на экскурсиях и в единоборствах.

П.Ф.Лесгафт утверждал, что в основу физического воспитания должны быть положены законы анатомии и физиологии человека. Важнейшим условием успешного преподавания физической культуры он считал соблюдение строгой последовательности в дозировке нагрузки, обязательный учет индивидуальных способностей учащихся.

Анатомо-физиологическая сущность человека определяется его деятельностью. Только постоянная деятельность утверждает и поддерживает в человеке его специфические качества и свойства. Вот почему упражнения, тренировку органов и систем Лесгафт считал необходимой предпосылкой для их нормального функционирования, для здоровой и активной жизни человека.

Лесгафт всегда стремился через ощущения и их проверку создать правильное представление об окружающем мире.

В сентябре 1872 г он начинает работать в качестве консультанта в гимнастическом заведении А.Г. Берглинда. Работая в этом учебном заведении, он мог на практике осуществлять те принципы и представления, которые впоследствии составляли научно- теоретические основы его рациональной гимнастики. Лесгафт утверждал, что в нравственном и физическом совершенствовании человека главную роль играют знания потребностей и возможностей человеческого организма. По словам Лесгафта, основой физического развития человека является связь физического и духовного. Выдающийся советский физиолог Л.А. Орбели, высоко оценивая заслуги П.Ф. Лесгафта в деле развития физического воспитания, назвал его методику «очеловеченной гимнастикой», требующей развития всего организма.

Курсы Лесгафта были одними из наиболее демократичных учебных заведений. Учебное заведение, получившее название Вольной высшей школы (ВВШ), торжественно открылось 13 февраля 1906 г. К 1907 г. число учащихся ВВШ превысило 2 тыс. человек. А в России ВВШ, завоевавшую огромную популярность, называли Курсами Лесгафта.

Выводы, сделанные Петром Францевичем Лесгафтом, подчеркивали, что в основу физического воспитания должны быть положены законы анатомии и физиологии человека. Важнейшим условием успешного преподавания гимнастики он считал соблюдение строгой последовательности в дозировке нагрузки, обязательный учет индивидуальных способностей учащихся. П.Ф. Лесгафт утверждал, что система физического воспитания должна состоять из небольшого количества естественных движений, таких как ходьба, бег, прыжки, метания, борьба, простые гимнастические упражнения, игры, экскурсии.

Система физического образования П.Ф. Лесгафта для своего времени была одной из передовых в мире. Многие ее положения имеют огромную значимость в физическом воспитании, как школьников, так и студенческой молодежи и не утратили своего значения до настоящего времени.

Национальный Государственный университет физкультуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, старейшее высшее учебное заведение в Санкт – Петербурге был основан Лесгафтом в 1896 году. С первых дней своего существования и по сегодняшний день он является одним из крупнейших центров научной, культурной и политической жизни России.

Анализируя ряд литературных источников, мы сделали вывод, что для гармоничного развития человека, одним из важнейших условий являются занятия физической культурой и спортом. Цель любого учебного заведения – всесторонне и гармонично развитая личность. В данном случае, в УрГУПС, эта цель тоже считается очень значимой. Гармонично развитая личность студента – это не только развитие его умственных и духовных способностей, но и его физическое развитие. Решению этих задач помогают множество различных мероприятий, которые ежегодно проводятся в университете. Например, в начале учебного года для первокурсников УрГУПС проводится «веревочный курс». Это мероприятие представляет собой комбинированную полосу препятствий, в которой каждой группе нужно работать сообща, чтобы преодолеть испытание. Кроме этого, по всем игровым видам спорта проводятся турниры первокурсников. Массовые мероприятия, которые так же, как и предыдущие, направлены на воспитание дружбы и чувства коллективизма среди студентов первых курсов - это «Вечерний забег с фонариками». Участие в забеге может принять любой желающий из студентов, что позволяет познакомиться с новыми людьми, не только из своей группы или факультета, а всего университета.

Помимо этого, наш университет принимает участие и в крупных спортивных мероприятиях, таких, как «Кросс нации». На базе нашего университета ежегодно проводится «Лыжня России». Такие мероприятия дают возможность студентам не только показывать спортивные результаты, но в первую очередь, познакомиться ближе, подружиться, научиться взаимопомощи и чувству товарищества.

ЛИТЕРАТУРА

- 1.Лесгафт П.Ф. О преподавании естественных наук в средних учебных заведениях
- 2.Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения /сост. И.Н. Решетень. – М., 1990.
- 3.Пономарёв Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. – М., 1970.

ABOUT LESGAFTA PHYSICAL EDUCATION STUDENTS

Yarmak Sergey,

student of Faculty of Electrical Engineering USURT,

Simonova Irina,

senior lecturer of the Ural State University of Railway Transport,

Yekaterinburg city

УДК 577.2

БОРЬБА С НАРКОМАНИЕЙ, ПЬЯНСТВОМ И КУРЕНИЕМ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ЗЕРКАЛЕ КОЛЛЕКЦИОНИРОВАНИЯ

Бугаевский Константин Анатольевич,

*кандидат медицинских наук, доцент, Институт здоровья, спорта и туризма,
Классический приватный университет,*

г. Запорожье

Аннотация. В статье представлены результаты проведённого исследования, посвящённого отражению борьбы с наркоманией, пьянством и курением среди населения с помощью средств мировой филателии, филокартии и филумении.

Ключевые слова: борьба с пьянством, наркоманией и курением, здоровый образ жизни, филателия, почтовые марки, конверты, филокартия, филумения.

Abstract. The article presents the results of the study devoted to reflection of the struggle with alcoholism and drug addiction among the population by means of the world of philately, philocarty and phillumeny.

Index terms: struggle with alcoholism, drug addiction and smoking, healthy lifestyle, philately, postage stamps, envelopes, philocarty, phillumeny.

Введение. Борьба с такими негативными явлениями в современном обществе, как злоупотребление алкоголем и наркотиками, особенно молодёжью, является актуальной и злободневной во всём цивилизованном мире. Средства профилактики с этим злом разнообразны – от лекций, бесед, презентаций и фильмов, до такого необычного способа, как подача информации об этих тяжких пороках средствами коллекционирования – на почтовых марках, конвертах и открытках, с использованием всех видов филателии, в филокартии (на почтовых открытках), в филумении (на спичечных этикетках [1-5].

Целью статьи является попытка изложения полученных в результате проведённого исследования данных об использовании в качестве средств профилактики и борьбы с алкоголизмом и наркоманией средств филателии.

Исследовательский материал и методы. Нами были использованы такие методы, как исследование доступных источников информации, в виде статей, энциклопедического материалов, справочников, специальных каталогов филателистического материала.

Результаты исследования. В результате проведённого исследования нами были изысканы десятки почтовых марок и конвертов, спичечных этикеток, почтовых открыток, посвящённых профилактике и борьбе с пьянством, курением и наркоманией, а также посвящённые здоровому образу жизни [1-5]. Мы отобрали наиболее интересные филателистические материалы, которые представили в данной работе и которые рассказывают о разных видах наркомании, о последствиях употребления наркотиков [2, 4, 5].





Рис. 1. Почтовые марки и конверты, посвящённые проблеме борьбы с наркоманией

Отдельная тематика в филателии – это вопросы профилактики и борьбы с пьянством и алкоголизмом. Почтовые ведомства многих стран мира, где особенно остро ощущается данная проблема, периодически выпускают серии почтовых марок, посвящённых данной проблеме [1, 2, 5] (рис.2).





Рис. 3. Филателистические материалы рассказывающие о вреде курения

Существуют почтовые марки, спичечные этикетки и почтовые открытки, посвящённые здоровому способу жизни. Они представлены на рис. 4 [1-5].



Рис. 4 Коллекционные материалы, посвящённые здоровому способу жизни

Выводы. Филателия, во всём её разнообразии есть активным средством профилактики вредных привычек и эффективным средством пропаганды здорового образа жизни.

Перспективы дальнейших исследований заключается в подборе филателистического материала, посвящённого профилактике и борьбе с ВИЧ/СПИДом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бармаков В.Г. Наука о спичках и спичечных этикетках / В.Г. Бармаков. М.: Коллекционер, 2015. 244 с.
2. Каталог «Михель» цельных вещей Европы и мира / Под общ. Ред Б. Альберта. Издание 8-е. Без места издания. Михель, 2013. – 1098 с.
3. Каталог почтовых марок СССР 1918—1969 / Сост. М.Т. Милькин. Ред. М.Е. Гинзбург. — М.: ЦФА «Союзпечать» Министерства связи СССР, 1970. — 656 с.
4. Каталог почтовых карточек и конвертов с оригинальными марками СССР 1923 -1991 года. Под общ. ред. В.Б. Загорского. – Санкт-Петербург. Стандарт-Коллекция, 2002. – 64 с.
5. Postal Stamps-on Drug and Alcohol Abuse Indian J. Physiol. Pharmacol. 1999. № 43(2). P. 147-150. [Электронный ресурс]: [http: //](http://) *Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.* (дата обращения 17.01.17).

THE FIGHT AGAINST DRUG ADDICTION, ALCOHOLISM AND SMOKING AND HEALTHY LIFESTYLE IN THE MIRROR KOLLEKCIONEROV-NIYA

Bugaevskiy Konstantin Anatolyevich,

*the candidate of medical Sciences, associate Professor, Institute for health,
sport and tourism Classical private University
Zaporozhye*

УДК 577.2

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ РОССИИ И ЕЁ ПЕРВЫЕ ОЛИМПЕЙЦЫ В ФИЛАТЕЛИИ И НУМИЗМАТИКЕ

Бугаевский Константин Анатольевич,

*кандидат медицинских наук, доцент, Институт здоровья, спорта и туризма,
Классический приватный университет, г. Запорожье*

Бугаевская Наталья Анатольевна,

*магистр, коммунальное учреждение «Бериславский медицинский колледж»
Херсонского областного совета*

Аннотация. В статье представлены результаты проведённого исследования, посвящённого отражению с помощью средств мировой филателии и нумизматики истории развития олимпийского движения в России и её первых олимпийцев.

Ключевые слова: Россия, история олимпийского движения, МОК России, первые олимпийцы, филателия, почтовые марки, конверты, нумизматика, памятные монеты

Abstract. The article presents the results of the study devoted to reflection by means of the world of philately and numismatic history of the Olympic movement in Russia and its first Olympians.

Index terms: Russia, the history of the Olympic movement, the IOC Russian first Olympians, philately, postage stamps, envelopes, numismatics, commemorative coins

Введение. Историю пишут люди, и пишут её по поводу многих важных событий. Одним из таких событий является история становления олимпийского движения в России и история успехов и побед её первых олимпийских чемпионов [1, 4].

Но эта история будет рассказана не совсем обычным способом. Иллюстрациями к повествованию будут почтовые марки, блоки и конверты, а также изображения памятных монет, посвящённых олимпийской истории России.

Целью статьи является попытка изложения истории развития олимпизма в России средствами филателии и нумизматики.

Исследовательский материал и методы. Нами были использованы такие методы, как исследование доступных источников информации, в виде статей, энциклопедического материалов, справочников, специальных каталогов филателистического материала.

Результаты исследования. В результате проведённого исследования нами были изысканы десятки почтовых марок и конвертов, спичечных этикеток, почтовых открыток, посвящённых истории олимпизма в России. Мы отобрали наиболее интересные филателистические материалы, которые представили в данной работе и которые рассказывают об истории становления олимпизма в России [1-11]. Начать, хотелось бы, с описания заслуг человека, стоявшего у истоков создания мирового олимпийского движения и международного олимпийского комитета (МОК).

Участие представителей российского спорта в организации Олимпийского движения на стадии его становления началось еще до момента образования МОК и проведения первых Олимпийских игр современности. Алексей Дмитриевич Бутовский (1833-1917), генерал-лейтенант русской армии, сторонник и последователь идей П.Ф. Лесгафта, стал одним из основателей и членов-учредителей в 1894 г. Международного Олимпийского комитета [2, 3, 4, 6, 8-10].

В первый состав МОК вошло 15 человек. Среди них был представитель России генерал-лейтенант Алексей Дмитриевич Бутовский (1833-1917). Алексей Дмитриевич получил образование в Петровском и Константиновском кадетских корпусах. В 1888 году избран членом комиссии по разработке вопросов преподавания военной гимнастики в гражданских учебных заведениях. В 1890-1902 годах возглавлял курсы подготовки офицеров кадетских корпусов в области физического воспитания [2, 3, 6, 8-10].

Его заслуги как члена МОК высоко оценило греческое правительство, наградив А. Бутовского Командорским Крестом [3, 4, 6, 8-10]. В память об участии А.Д. Бутовского, как члена первого МОК, в создании международного олимпийского движения и новых Олимпийских игр современности движения, выпущена почтовая марка и отчеканена ЦБ России памятная монета (1993), представленные на рис. 1 [1, 2, 7, 11].



Рис. 1. Почтовая марка и памятная монета, посвящённые А.Д. Бутовскому

Попытки А. Д. Бутовского создать национальный Олимпийский комитет России и направить российскую сборную команду на Олимпиаду не удавались из-за недостатка средств и отсутствия государственной помощи вплоть до 1911 г. В этом году спортивной общественности удалось решить финансовые и организационные проблемы и создать первый национальный Олимпийский комитет.

Однако вновь созданный НОК России просуществовал недолго и в 1917 г. был упразднен в связи с социальной революцией и последовавшим за ней политическим и идеологическим переустройством страны. В память о вкладе А.Д. Бутовского в возрождении олимпийского движения, Государственный Банк России в 1993 году выпустил памятную монету, номиналом в 10 рублей [2, 11].

В 1908 году на IV Олимпиаде в Лондоне выдающийся русский спортсмен, 5-кратный чемпион России Николай Александрович Панин-Коломенкин завоевал первую для нашей страны золотую олимпийскую медаль в одиночном разряде соревнований по фигурному катанию на коньках.

Это достижение было отмечено на почтовой миниатюре только 92 года спустя, в 2000 году, когда был предпринят крупномасштабный выпуск нескольких серий почтовых марок, подводящий итоги достижений нашей страны в XX веке в различных областях человеческой деятельности, в том числе и в спорте. Из двенадцати марок спортивной серии, созданной художником С. Сухаревым, шесть посвящены Олимпийским играм и первая из них - Панину-Коломенкину [1, 7]. Игры V Олимпиады в Стокгольме (1912) также были отмечены только на марке из серии 2000 года, посвященной соревнованиям борцов классического стиля, в которых принимали участие 11 русских атлетов. Выступавший в среднем весе спортсмен из Петербурга М. Кляйн одержал 8 побед, больше, чем любой другой участник соревнований.

В полуфинале Клейн боролся в течение 10 часов 15 минут, не считая пауз, и одержал победу. Это была рекордная по длительности схватка за всю историю борьбы [1, 7].

Марки, конверты, и памятная золотая монета России (1993), посвящённые первым олимпийцам России, представлены на рис. 2.



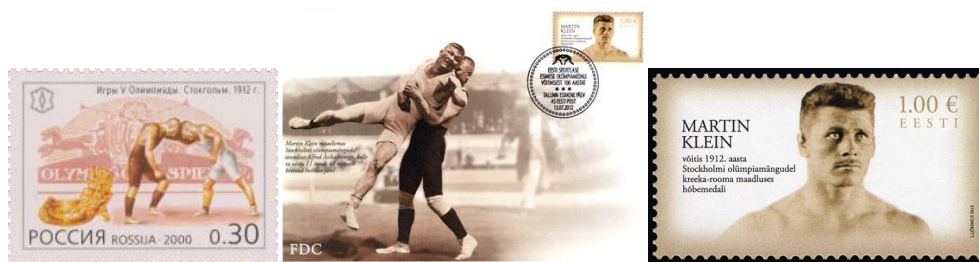


Рис. 2. Первые герои олимпийского движения России на марках, конвертах и монете

Также существует филателистический материал, посвящённый истории олимпийского комитета России и деятельности, при участии последователей А.Д. Бутовского – Георгия Рибопьера и В.И. Срезневского [1]. Граф Георгий Рибопьер (1854-1916) стал членом МОК в 1900 году. Граф возглавлял С-Петербургское атлетическое общество, и в том, что на Играх IV Олимпиады (Лондон, 1908) успешно выступила группа русских борцов, есть и его заслуга. Атлетическое общество на свои средства командировало в столицу Англии четырёх спортсменов. Двое из них (Александр Петров и Николай Орлов) завоевали серебряные медали. Неудивительно, что именно после Игр в Лондоне, под занавес, которых Россия обрела и первого олимпийского чемпиона-фигуриста Николая Панина-Коломенкина, вновь активизировалась работа по созданию национального Олимпийского комитета. Эти филателистические материалы представлены на рис. 3 [1]. Также, первое участие России в Олимпийских играх, представлено на памятной монете ЦБ России (1993), на которой изображено два наездника - участников II Олимпийских игр (1900 г. Париж - Франция) от России на фоне Эйфелевой башни, слева от них - эмблема Российского Олимпийского комитета [11].



Рис. 3. Материалы по истории олимпийского движения в России

16 (29) марта 1911 года был создан Российский Олимпийский Комитет. Его первым председателем стал В.И. Срезневский [1]. В память о нём и о 100-лети

Олимпийского комитета России, почта России выпустила художественный маркированный конверт (ХМК), со специальным гашением, на котором перечислены фамилии всех членов МОК от России и памятную монету (2011). Они представлены на рис. 4 [1, 11].



Рис. 4. ХМК, посвящённые В.И. Срезневскому и 100-летию Олимпийского Комитета России

Выводы. В филателии и нумизматике широко представлена история Олимпийского движения в России – от её начала, до наших дней.

Перспективы дальнейших исследований заключается в подборе филателистического материала, посвящённого истории Олимпийских игр.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беднев М.И. 100 лет Российскому Олимпийскому Комитету. [Электронный ресурс]: [http: www. МирМ@рок](http://www.МирМ@рок) (дата обращения 18.01.17).
2. Бугаевский К.А. История первого президента МОК Деметриуса Викеласа в филателии и нумизматике / К.А. Бугаевский. актуальные исследования в современном мире. Сборник научных трудов. XVIII Международная научная конференция. Переяслав-Хмельницкий, 26-27 декабря 2016 г. Выпуск 11 (19), часть 4. С. 42-53.
3. Бубка С.Н. Роль А.Д. Бутовского в развитии физического воспитания, спорта и олимпийского движения в России // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. 2012. № 3. С. 2-10.
4. Быков М. Генерал из России в международном олимпийском комитете // Спортивная жизнь России. - 2010. - № 11. - С. 45-48.
5. Голощапов Б.Р. Образование Российского олимпийского движения // История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощапов. Москва, 2005. С. 134-141.
6. Деметер Г.С. Новое об А.Д. Бутовском как деятеле международного и российского олимпийского движения // Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения / Г.С. Деметер. Москва, 2005. С. 172-176.
7. Из истории отечественных олимпийских выпусков почтовых марок. [Электронный ресурс]: [http: www. Stamps.ru](http://www.Stamps.ru) (дата обращения 18.01.17).
8. Мильштейн О.А. Афины весной 1896 г.: «интервью» с генералом царской России А. Бутовским сто лет спустя // Олимпийская сага: олимпиадики, жрецы, пилигримы : (историко-социологические очерки) / О.А. Мильштейн. - М., 2001. - Кн. 1. Олимпиадики. С. 12-39.

9. Первый россиянин в Международном Олимпийском комитете. К 175-летию со дня рождения А.Д. Бутовского. [Электронный ресурс]: http://www.Тверская_областная_универсальная_научная_библиотека_им._А.М.Горького (дата обращения 18.01.17).

10. Суник А. Алексей Дмитриевич Бутовский // Российский спорт и Олимпийское движение на рубеже XIX-XX веков / А. Суник. Москва, 2004. С. 551-568.

11. Электронный справочник «Монеты России». Монета 10 руб. Первый конгресс МОК, 1993 года. [Электронный ресурс]: <http://www.numion> (дата обращения 18.01.17).

THE HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF OLYMPIC MOVEMENT IN RUSSIA AND HER FIRST OLYMPIC TEAM IN PHILATELY AND NUMISMATICS

Bugaevskiy Konstantin Anatolyevich,

*the candidate of medical Sciences, associate Professor, Institute for health, sport and
tourism Classical private University, Zaporozhye*

Bugaevskaya N. A.,

master, public institution "Beryslav medical College" of Kherson regional Council

УДК 618. 1 – 085. 82 – 036. 82/. 85

ПРИМЕНЕНИЕ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКОГО МАССАЖА В ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ЛЕЧЕНИИ ПРИ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКОЙ ПАТОЛОГИИ

Бугаевский Константин Анатольевич,

*кандидат медицинских наук, доцент, Институт здоровья, спорта и туризма,
Классический приватный университет,
г. Запорожье*

Аннотация. В статье представлены результаты практического использования гинекологического массажа, как метода лечения и средства реабилитации гинекологических пациентов. Показаны основные моменты массажных техник, особенности практического применения данного метода реабилитации в практике восстановительного лечения при различной гинекологической патологии. Даны практические рекомендации для использования гинекологического массажа на разных этапах реабилитационного процесса.

Ключевые слова: пациентки, гинекологический массаж, неправильные положения матки, спайки, трубно-перитонеальное бесплодие, реабилитация.

Abstract. The article presents the results of the practical use of gynecologic massage as treatment and rehabilitation equipment of gynecological patients. Showing the highlights of massage techniques, particularly the practical application of this method in rehabilitation practice restorative treatment for various gynecological diseases. Practical recommendations for the use of a pelvic massage at different stages of the rehabilitation process.

Index terms: female patients, pelvic massage, incorrect position of the uterus, adhesions, tubal-peritoneal infertility, rehabilitation.

Введение. На сегодняшний день гинекологическая патология является проблемой для многих женщин. Среди многообразия гинекологических проблем

особое место занимают такие её виды, как аномалии и неправильное положение матки, опущение и пролапс (выпадение) органов малого таза, спаечная болезнь, бесплодие, хронические тазовые боли [3]. Все эти заболевания и патологические процессы являются показаниями к применению такого оригинального метода лечения и реабилитации, как гинекологический массаж. Сегодня гинекологический массаж активно применяется как в амбулаторно-поликлинических условиях, так и на санаторно-курортном этапе лечения и реабилитации гинекологических пациенток [4, 7].

Целью статьи является попытка изложения полученных в результате проведённого исследования данных о эффективности использования гинекологического массажа в восстановительном лечении и реабилитации пациенток на амбулаторном и санаторно-курортном этапах реабилитации пациенток с гинекологической патологией.

Исследовательский материал и методы. Нами для проведения исследования, в рамках изучения влияния применения гинекологического массажа, как метода лечения и реабилитации, были сформированы 3 группы пациенток. В условиях женской консультации все пациентки, после предварительного ознакомления с их медицинской документацией, прошли общеклиническое исследование, гинекологический осмотр, УЗИ.

После изучения полученных результатов обследования, были сформированы 3 группы ($n=24$). В первую группу вошли женщины ($n=9$), имеющие аномалии положения матки. Во вторую группу ($n=7$) были отобраны пациентки с начальными признаками опущения стенок влагалища, на фоне патологического течения родов в анамнезе. Третью группу составили пациентки ($n=8$) с явлениями трубно-перитонеального бесплодия, этиологически обусловленного спаечным процессом в полости малого таза.

Результаты исследования. Пациентки всех трёх групп проходили по 20 сеансов гинекологического массажа. Цикл сеансов проводился в период после завершения менструального кровотечения (в межменструальный период).

Перед приходом на сеанс гинекологического массажа (не раньше, чем через 2 часа после еды), пациентка опорожняла кишечник и мочевой пузырь, совершала туалет гениталий [2, 9].

Манипуляция осуществлялась дифференцировано, в зависимости от вида патологии, как на гинекологическом кресле, так и с использованием специального оборудованного для выполнения определённых приёмов, массажного стола.

Первый сеанс обычно проводился как вводно-диагностический и длился от 5-7 до 10-15 минут. Во время проведения первого сеанса массажа, нами определялись такие параметры, играющие роль в успешном проведении сеанса гинекологического массажа, как болезненные ощущения, боль, её интенсивность и иррадиация, особенности подвижности матки, придатков и связочного аппарата при смене исходного положения на спине на коленно-локтевое и коленно-кистевое положения [2, 10].

В первой группе ($n=9$), были пациентки от 23 до 30 лет, их средний возраст составлял $27 \pm 1,6$ лет. Лечение по поду имеющейся патологии составляла $7,0 \pm 1,3$

года. У 5 пациенток (55,56%) была диагностирована ретрофлексия матки (*retroversion et retrodeviatio submobilis et fixate*), у 4 пациенток были диагностированы отклонения тела матки в правый или левый бок (*dextra et sinistra lateroversio et flexio*).

Из анамнеза было установлено, что данная патология у пациенток первой группы связана с наличием в анамнезе воспалительных процессов как специфической, так и неспецифической этиологии (аднекситы, метриты, метроэндометриты, параметриты, пельвиоперитониты), осложнения акушерской патологии, аборты.

На момент проведения лечения с применением гинекологического массажа у всех пациенток имела место стойкая ремиссия имеющихся хронических воспалительных процессов, подтверждённая клиническим, лабораторными и инструментальными методами обследования пациенток.

В зависимости от эластичности или тугоподвижности связок матки, отсутствия или наличия спаек, рубцовых изменений в полости малого таза меняется тактика проведения самой процедуры, её интенсивность и сила [2, 9].

В течение первых 5-7 сеансов проводились манипуляции с растягиванием спаек, выведение и фиксация матки вначале в срединном, а затем и в положении, близком к физиологическому (*anteflexio anteversio*) [2, 9]. При отклонении матки в правую или левую стороны (*dextra et sinistra lateroversio et flexio*), спаечными образованиями, постоянно проводились манипуляции по выведению тела матки в сторону, противоположную патологическому изменению, с фиксацией тела матки двумя руками в срединном положении от 1 до 3 минут [2, 10].

Естественно, 15-20 сеансов для исправления неправильного положения матки явно недостаточно, но такие показатели, как уменьшение болей и болезненных проявлений, размягчение и большая эластичность спаечных образований, а в ряде случаев их безоперационное отделение от матки и её связок говорят сами за себя.

Также, подтверждённое УЗИ частичное, а в ряде случаев и значительное изменение положения матки в полости малого таза, является прямым доказательством успешного применения данного метода лечения и реабилитации. Дополнительно пациентки проходили курс ЛФК в виде специального комплекса упражнений в изотоническом и изометрическом режиме по методике Епифанова В.А. (1989) [1, 5]. Для закрепления полученного результата пациенткам было рекомендовано, в условия кабинета ЛФК женской консультации и/или в условиях санаторно-курортного лечения, применить комплекс упражнений ЛФК и специальные упражнения Кегеля, для укрепления мышц передней брюшной стенки и мышц тазового дна [1, 8].

Во второй группе ($n=7$), были пациентки от 27 до 35 лет, средний возраст составлял $32\pm 1,2$ лет. Лечение по поду имеющейся патологии составляла $6\pm 1,3$ года. У 5 пациенток (71,43%) была диагностирована I степень опущения влагалища – опущение передней стенки влагалища, задней или обеих сразу; во всех случаях стенки не выходят за область входа во влагалище.

У 2 пациенток (28,57%) была диагностирована I степень пролапса матки (опущение матки), при котором у них отмечается некоторое смещение тела

матки книзу, но шейка находится во влагалище. У всех семи женщин, согласно данным анамнеза, причиной имеющейся у них патологии были акушерские травмы тазового дна и тяжелый физический труд, особенно в период полового созревания (проживание в сельской местности, неадекватные физические нагрузки при выполнении ими сельскохозяйственных работ).

В данной группе, в особенности у пациенток с опущением влагалища, помимо основных моментов гинекологического массажа, внимание уделялось дополнительному массажу промежности, внутренней поверхности бёдер, пояснично-крестцовой зоны.

В период между процедурами гинекологического массажа, пациентки данной группы выполняли цикл специальных упражнений, отнесённых к методике упражнений по укреплению мышц влагалища (интимной группы мышц) – вумбилдинг, по методике Мурашевского В.Л. [6, 8]. В группе из 5 пациенток, имеющих I степень опущения влагалища, к терапии были добавлены занятия ЛФК, в виде комплекса специальных упражнений для мышц живота и тазового дна, по методике Васильевой В. Е., а также специальные упражнения по методике Кегеля, для укрепления мышц тазового дна [6, 8].

Во третьей группе (n=8), были пациентки от 24 до 32 лет, средний возраст составлял $28 \pm 1,3$ года. Лечение по поводу имеющейся патологии составляла $5 \pm 1,6$ года. У всех 7 пациенток (71,43%) было диагностировано трубно-перитонеальное бесплодие на фоне хронических воспалительных процессов органов малого таза, специфической и неспецифической этиологии, с развитием интенсивного спаечного процесса, отягощённого у 3 пациенток (42,86%) аномальным положением тела матки в виде её отклонений вбок (*dextra et sinistra lateroversio et flexio*) [2, 9].

Сеансы гинекологического массажа в этой группе были наиболее интенсивными (до 25-30 минут), что определялось наличием многочисленных спаечных образований, слабостью связочного аппарата матки и мышц тазового дна. В данной группе дополнительно, для более интенсивной разработки (растяжения спаек), использовались исходные положения пациентки в коленно-локтевом, и особенно в коленно-кистевом положениях [2, 10].

В этой группе пациенток, также как и во второй группе, основной проблемой пациенток была проблема изменения анатомии и топографии в полости малого таза внутренних половых органов (матки, фаллопиевых труб и яичников). У всех пациенток эти патологические изменения были подтверждены посредством УЗИ, а у 2 пациенток посредством диагностически-лечебной лапароскопии (после обзора брюшной полости и полости малого таза было произведено иссечение наиболее крупных и грубых спаечных тяжей и спаек).

В этом случае, как метод лечения нами использовались 2 основные методики гинекологического массажа, по рекомендациям И.И. Бенедиктова – бимануальный массаж и растяжение спаек и сращений с целью восстановления нормального положения матки и редрессации её придатков [2, 10].

Нами использовались такие приёмы гинекологического массажа, как центральная элевация матки, цикл смещений тела матки, максимально поднятой вверх и в сторону, противоположную спаечному процессу и *flexio*, а также

редрессация придатков при помощи выведения тела матки в центральное и боковое положения, с последующей попыткой её выведения, при подъёме, в физиологическое положение (*anteversio*) [2, 10].

Дополнительно пациенткам этой группы был назначен курс занятий ЛФК по методике Д.Н. Атабекова и К.Н. Прибылова, в модификации Ф.А. Юнусова (1985) и специальные упражнения Кегеля для укрепления мышц передней брюшной стенки и тазового дна [1, 6, 8].

По окончании предложенного лечения пациентки отмечали улучшение самочувствия, уменьшение болей. Контрольный гинекологический осмотр и проведение УЗИ показали явные изменения топографии матки и придатков, её лучшую подвижность, уменьшение количества спаечных образований и сращений. Также отмечено укрепление мышц тазового дна и передней брюшной стенки. Пациенткам предложено дальнейшее проведение реабилитационных мероприятий в условиях кабинета ЛФК женской консультации и на санаторно-курортном этапе реабилитации.

Выводы. Гинекологический массаж должен активно внедряться в практику акушерства и гинекологии, физиотерапии, медицинской и физической реабилитации. Это требует внесение изучения этого метода в учебные программы и учебники указанных дисциплин и подготовки специалистов в области его практического применения, на всех этапах оказания помощи гинекологическим пациенткам.

Перспектива дальнейших исследований будет заключаться в проведении УЗИ щитовидной железы и органов репродуктивной системы с параллельным определением в сыворотке крови уровня соматотропных гормонов гипофиза, гормонов щитовидной железы и половых стероидов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамченко В.В., Болотских В.М. Лечебная физкультура в акушерстве и гинекологии [Текст] / В.В. Абрамченко, В.М. Болотских. СПб.: «Элби-СПб», 2007. С. 152–153.
2. Бенедиктов И.И. Гинекологический массаж и гимнастика [Текст] / И.И. Бенедиктов. – Н. Новгород: Издательство НГМА, 1998. 124 с.
3. Владимирова Н.І. Фізична реабілітація в гінекології. Навчальний посібник [Текст] / Н.І. Владимирова. – К.: Медицина, 2010. 80 с.
4. Восстановительная медицина / под. ред. В.Г. Лейзерман, О.В. Бугровой, С.И. Красикова. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. С. 380–382.
5. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль: учебник для студ. мед. вузов [Текст] / В.И. Дубровский. М.: МИА, 2006. 598 с.
6. Миревич Е.Д., Митюков В.А., Чурилов А.В. Клинико-анатомические обоснования применения восстановительных методов физической реабилитации и гинекологического массажа при неправильных положениях и опущениях матки [Текст] / Е.Д. Миревич, В.А. Митюков, А.В. Чурилов / Харьков: Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. № 5. 2009. С. 168–174.

7. Ружи́ло О.С. Физическая реабилитация при воспалительных заболеваниях женских половых органов: Методические рекомендации к практическим занятиям [Текст] / О.С. Ружи́ло. – Пинск: ПолесГУ, 2014. 80 с.

8. Степаненко М.В. Маса́ж і лікува́льна фізична культу́ра в медици́ні: підру́чник [Текст] / М.В. Степа́шко, Л.В. Сухоста́т. К.: ВСВ «Медицина», 2010. С. 158–164.

9. Шнейдерман М.Г. Гинекологический массаж: практическое руководство для врачей. 2-е изд., испр. и доп. [Текст] М.: РИТМ, 2011. 80 с.

10. Шнейдерман М.Г. Акушерско-гинекологический массаж / М.Г. Шнейдерман, И.А. Клепикова. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. 80 с.

APPLICATION GYNECOLOGICAL MASSAGE IN REHABILITATION OF GYNECOLOGICAL PATHOLOGY

Bugaevskiy Konstantin Anatolyevich,
the candidate of medical Sciences, associate Professor,
Institute for health, sport and tourism,
Classic private University,
Zaporozhye

УДК 373.037

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ ПЛОВЦОВ В СОЧИ

Юров Игорь Александрович,
кандидат психологических наук, доцент,
Московский инновационный университет,
г. Москва

Аннотация. В статье представлены спортивно-педагогические, курортно-рекреационные и психотерапевтические методы психолого-педагогической подготовки в условиях города-курорта Сочи.

Ключевые слова: подготовка, рекреация, психотерапия, город-курорт Сочи, спортсмены-пловцы.

Abstract. The article presents the sports and educational, health resort and recreational and psychotherapeutic methods of psychological and pedagogical training in a resort city of Sochi.

Index terms: preparation, recreation, psychotherapy, the city of Sochi, athletes-swimmers.

Крупнейшие соревнования по плаванию (Олимпийские Игры, Чемпионаты мира) часто проводятся в странах с теплым климатом. В связи с этим экономически и психофизиологически, на наш взгляд, нецелесообразно проводить тренировочные сборы в зарубежных странах, часто даже не в тех, где будут проходить соревнования. Поэтому в целях адаптации (акклиматизации) к климатическим условиям реальных соревнований предпочтительно проводить тренировочные сборы в солнечном городе-курорте Сочи, в котором имеются как необходимое спортивное оборудование (бассейны, тренажерные залы, спортивные залы и площадки), привычная среда обитания, доброжелательные соотечественники, так и различные средства курортно-рекреационной терапии (климатотерапия, бальнеотерапия, телассотерапия, пелоидотерапия, аэро-и ароматерапия, гелиотерапия, акватерапия, спортивно-оздоровительный туризм, ЛФК и др.

Опыт проведения сборов велосипедистов-шоссейников, спортсменов по пляжному волейболу, да и представителей зимних видов спорта (фигуристов, бобслеистов, саночников, скелетонистов) свидетельствует о положительной подготовке и успешному выступлению на соревнованиях международного масштаба.

В условиях города-курорта Сочи возможно плодотворно проводить психолого-педагогическую подготовку спортсменов, под которой понимается целенаправленное, плановое и научно-обоснованное формирование оптимальных физических, технических, функциональных, тактических, моральных и психологических качеств спортсменов различными педагогическими и психологическими средствами и методиками с целью достижения максимально возможных результатов в спорте.

Основными, по нашему мнению, являются следующие направления психолого-педагогической подготовки пловцов:

- Спортивно-педагогические формы, средства и методики – организация тренировочных (в подготовительном периоде: проведение занятий по ОФП, игровым видам спорта, аэробике, шейпингу, работа в тренажерном зале, плавание на открытой воде, водное поло по упрощенным правилам) тренировочных сборов и предсоревновательных сборов (плавание всеми способами в интервальном ритме, игры «салочки», «пятнашки» в воде, занятия с использованием вспомогательных средств – доски, ласты, резина, с задержкой дыхания и т.п.) в периоде специальной подготовки и в собственно соревновательном периоде эстафеты 4x25 м, 4x50 м, соревнования всеми способами на 25 м, 50 м, 100 м. Целесообразное использование соревновательного метода тренировочного процесса: проведение соревнований в честь исторических и знаменательных дат основными и дополнительными способами с обязательным награждением победителей. Призер Олимпийских Игр и чемпионка мира в коротком бассейне Ю.Ефимова улучшила свои результаты в основном способе брассом после подготовки и успешного выступления в комплексном плавании, т.е. всеми способами плавания.

- Курортно-рекреационная и восстановительная терапия. Эти формы рекреации необходимы как в подготовительном, так и в соревновательном периодах. Особенно имеет смысл расширить спектр рекреационных методов в послесоревновательный период: кроме вышеназванных методов, целесообразно применять медикоментозные средства, в том числе витаминизацию, терренкур, походы и экскурсии в горы, массаж и психомассаж и др.

- Основными психотерапевтическими методами работы со спортсменами являются: рациональная, седативная, отвлекающая, музыкальная, танцевальная, арттерапия, реадaptация, социально-психологический тренинг, спортивный игровой модельный метод и инсценировка, целью которых является адаптация участников игры к возможным неожиданностям и препятствиям в условиях тренировок и соревнований. Все вышеназванные методы и методики вполне положительно и с большим коэффициентом полезного действия можно реализовать в городе-курорте Сочи, курортно-санаторная база которого не имеет мировых аналогов. Подготовка спортсменов в Сочи менее затратна, экономически и психофизиологично выгодна и не зависит от капризов Международных федераций

и негативного воздействия зарубежных средств массовой информации. Убедительный пример имеется: эффективно работает Волле-град в городе Анапа. А возможности города-курорта Сочи более весомые, чем любые другие города Черноморского побережья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мельников В.М. Теоретические подходы к построению психологической модели «идеального» спортсмена [Текст] / В.М. Мельников, И.А.Юров. Спортивный психолог. 2013. №3. С.18–21.
2. Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте [Текст] / И.А. Юров. – М.: Советский спорт, 2006. 163 с.
3. Юров И.А. Психологическое сопровождение в спорте [Текст] / И.А.Юров. Теория и практика физической культуры. 2009.№6. С.75-76.
4. Юров И.А. Дифференциально-психологические свойства спортсменов [Текст]/ И.А. Юров. Германия: ЛАП, 2016. 223 с.

TRAINING FEES SWIMMERS IN SOCHI

Yurov Igor Alexandrovich,

candidate of psychological Sciences, associate Professor, Moscow innovative University, Moscow

УДК 378.096

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СТАНОВЛЕНИЯ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Брадик Галия Мирославовна,

кандидат педагогических наук, доцент,

Гуцу Василий Федорович,

кандидат педагогических наук, профессор,

Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко,

г. Тирасполь

Аннотация. Статья содержит материалы по проблеме формирования успешной личности будущего специалиста факультета Физической культуры и спорта.

Ключевые слова: успешная личность, профессиональное развитие, самосовершенствование, карьера.

Abstract. The article contains materials on the problem of forming a successful person of the future specialist of the faculty of physical culture and sports.

Index terms: successful personality, professional development, self-improvement, career.

Сегодня важной задачей высших профессиональных образовательных учреждений является формирование успешной личности будущего специалиста. В «Кратком толковом словаре русского языка» успех рассматривается как положительный результат какого-либо дела, достижения в чем-нибудь и признание успешный - такой, который дает положительные результаты, заканчивается успехом [1, с.192].

Студент, желающий быть успешным, сделать педагогическую или спортивную карьеру, должен в первую очередь выявить свои особенности, ограничения, затем составить конкретный и реальный план собственного профессионального развития, должен уметь мобилизовать все способности и требовать от себя

полной отдачи. И рядом должны быть преподаватели-наставники, осуществляющие педагогическую поддержку профессионального становления студентов.

На факультете Физической культуры и спорта (ФК и С) Приднестровского государственного университета им. Т.Г. Шевченко проведено изучение особенностей профессионального развития будущих специалистов в области физической культуры и спорта в студенческие годы. Анализ анкет студентов показал, что они имеют определенные ожидания в реализации, как в спортивной, так и других видах деятельности. Самосовершенствование студента основывается на нереализованном потенциале, развивая который он достигает новых успехов.

Нами изучены возможности образовательного процесса в формировании личности студентов факультета Физической культуры и спорта. Было выявлено, что студенты формируются успешными специалистами, если:

- определены внешние и внутренние критерии успеха их личности; выявлены педагогические факторы, способствующие формированию успешности;
- в процессе реализации психолого-педагогических дисциплин, создана такая рефлексивная образовательная среда, которая поможет занимающимся проводить анализ различных аспектов профессиональной деятельности, вносить целесообразную коррекцию в профессиональный рост, саморазвитие.

Выявлено, что источником развития студента факультета физической культуры и спорта служит лишь то, что он активно усваивает, а не его окружение. Для каждого студента складывается сугубо индивидуальная ситуация развития, и в качестве источников выступают не сами по себе средовые факторы, а его отношение к ним.

В процессе реализации учебной дисциплины «Введение в педагогическую деятельность» раскрыты основные этапы развития и виды педагогической деятельности. Особое внимание уделяется изучению профессионально значимых качеств личности будущего педагога. Акцентируется внимание на составляющих педагогической культуры. Формирующиеся навыки осуществления педагогической рефлексии позволяют выявить общие и специальные способности будущих специалистов, обратить внимание на развитие их педагогических способностей. Приобретаемые знания о педагогическом творчестве и педагогическом мастерстве способствуют профессиональному становлению и развитию будущего педагога. А изучение педагогического наследия К.Д. Ушинского, А.С. Макаренка, В.А. Сухомлинского, новаторов педагогической деятельности позволяют моделировать педагогические ситуации в различных условиях с предвидением образовательных результатов.

В процессе изучения учебной дисциплины «Основы управления педагогическими системами» особое место уделяется формированию у студентов навыков менеджмента и самоменеджмента.

Работа над собой должна начинаться с самоанализа, т. е. выявления своих особенностей и потенциальных возможностей как соматических, так и психических. Воспитание оказывает большое влияние на развитие и формирование всесторонне развитой личности студента. Функция воспитания на факультете Физической культуры и спорта сводится к развитию у студентов механизмов само-

анализа, саморегуляции, саморазвития. Большое значение имеет принятие и осознание студентом требований, предъявляемых ему, т. е. формирования положительного к ним отношения, строящегося на понимании их разумности и выливающегося в желание им следовать. При этом имеет значение и постановка студентом личных целей в жизни, умение добиваться их реализации, формировать личностные и профессиональные качества, необходимые для достижения поставленных целей.

К внешним критериям успеха личности студента факультета ФК и С можно отнести такие достижения как известность в спортивных кругах, общественное признание (награды, звания), хорошее здоровье, физическая привлекательность, удачная спортивная карьера и т.д.

Внутренними критериями успешности студента являются удовлетворенность своей жизнью, спортивными результатами, спортивной самореализацией, над личностной реализацией (внесение вклада в развитие спорта), ощущения своей нужности.

Проведенное исследование личностных приоритетов выпускников факультета Физической культуры и спорта показало: большинство мечтает достичь успеха в профессии, но только половина из них связывает этот успех с хорошей учебой, трудом; более 38% студентов видят свою будущую жизнь неопределенно. Данные, полученные в ходе нашего исследования ценностных ориентаций студентов, послужили поводом для пересмотра воспитательных возможностей педагогических дисциплин. Целенаправленная работа всех компонентов образовательной системы факультета в этом направлении позволила внести коррективы в жизненные ориентиры студентов. Об этом позволили судить результаты анкетирования «Социальная успешность человека», проведенного в 2016 году среди студентов – выпускников факультета физической культуры и спорта. Первый вопрос анкеты предлагал студентам подобрать синонимы к слову «успешный». Для многих студентов (42%) «успешный» означает «само достаточный». 24% студентов считает, что успешный человек, это «хороший специалист», 18% - «образованный», 11% - «хорошо зарабатывающий» и т.д. В процессе ранжирования студентами качеств, характерных для успешного человека выявлено, что большинство студентов считает, что профессионализм, самодостаточность, целеустремленность являются показателем успешности, что подтверждает как эффективность образовательного процесса, так и прогрессивность взглядов.

Чтоб ощутить себя успешным человеком 63% студентов ответило, что нужно реализовать свои возможности, 58% - сделать карьеру, 54% - достичь материального благополучия, 21% - быть не хуже других, 19% - стать хорошим спортсменом. Анализ анкет показал, что считают себя успешными 64% студентов. Успешность свою большинство видит в спортивных результатах, хорошем здоровье, физической привлекательности, возможности реализации личности.

Также студентами отмечено, что успешность в будущем зависит от их возможности самореализации, профессиональной компетентности. Хотя некоторые студенты не считают себя успешными в настоящем и не уверены в будущем, но убеждены, что их жизненная успешность – в их руках, а

активность поможет им в самореализации, что также является продуктивным взглядом на успешную самореализацию в будущем.

Таким образом, можно сделать вывод, что выпускники факультета Физической культуры и спорта осознанно подходят к будущей профессиональной успешности, видят взаимосвязь между трудом и результатами трудовой деятельности, адекватно воспринимают свои способности и возможности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Краткий толковый словарь русского языка. Издательство «Русский язык», 1987. 255с.

SOME ASPECTS OF FORMATION FUTURE SPECIALISTS

Bradik Miroslavovna Galia,

Ph.D., Associate Professor,

Gutu Vasiliy Fedorovich,

PhD, Professor,

*Pridnestrovian State University. TG Shevchenko,
Tiraspol*

УДК 796.6

ОЦЕНКА КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ В ВМХ

Горская Инесса Юрьевна, доктор педагогических наук, профессор,

Горский Андрей Алексеевич, кандидат педагогических наук,

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Омск*

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме разработки содержания контроля координационной подготовленности начинающих велогонщиков ВМХ-рейса. Подобраны тесты для оценки общей координационной подготовленности, разработаны тесты для контроля уровня развития специальных координационных способностей. Изучен уровень развития кинестетических способностей, способностей к сохранению равновесия, ориентации в пространстве, реагированию.

Ключевые слова: координационные способности, техника выполнения, велогонщики ВМХ-рейса, тренировочный процесс.

Abstract. The article contains theoretical and methodological materials on the problem of developing the coordination of preparedness control content novice riders BMX-race. Selected tests to assess the overall coordination of preparedness, tests designed to control the level of development of special coordination abilities. Studied the level of development of kinesthetic abilities, the ability to maintain balance, spatial orientation, response.

Index terms: coordination abilities, performance technique, cyclists BMX-race, the training process.

Введение. Оценка и совершенствование координационных способностей (КС) является весьма важным разделом подготовки спортсменов в экстремальных видах спорта, в том числе ВМХ. Вместе с тем, является очевидным, что проблема оценки координационной подготовленности в спорте остается актуальной. Имеется достаточно большое количество тестов для оценки общей координационной подготовленности, однако, тесты для оценки специфических КС представлены фрагментарно, в ряде видов спорта они вообще отсутствуют, особенно в

относительно молодых видах, в том числе BMX-race. Нормативные критерии оценки отдельных специфических КС и координационной подготовленности в целом в этом виде спорта выглядят разобщенно, сведения о них носят несистематизированный характер.

Авторы при разработке классификации методов и средств технической подготовки в BMX-race выделяют три компонента: совершенствование технической подготовленности при выполнении действий в воздухе (с отрывом обоих колес от земли), технической подготовленности в смешанных сложных элементах (когда есть частичный отрыв колес, но остается контакт с покрытием) и совершенствование технической подготовленности при выполнении действий при полном контакте колес с покрытием [2]. В каждом из этих трех составляющих технической подготовки авторы рассматривают разные координационные упражнения, как общей направленности, так и специфической. Значимость координационной подготовки более выражена в первых двух компонентах, касающихся отработки сложных элементов: прыжков, преодоления препятствий, которые по данным авторов занимают до 1/2 от всего времени гонки (более 17 секунд у квалифицированных спортсменов при среднем времени гонки 30-40 секунд) [1, 2, 3].

Цель исследования – обоснование и апробирование программы оценки координационной подготовленности на начальном этапе в BMX-race.

Методика и организация исследования. Исследование проведено на базе Сибирского государственного университета физической культуры и спорта (г. Омск). В исследовании приняли участие начинающие гонщики BMX-race (50 человек, все мужского пола). Методы исследования: педагогическое тестирование, психомоторное тестирование, стабиллография, анкетирование, методы математической статистики.

Результаты исследования. Для оценки уровня развития координационных способностей использовалась разработанная в ходе исследования тестирующая программа, включающая серию общих (25 тестов) и специфических тестов (12 тестов). Разработанная в ходе исследования программа оценки общей и специальной координационной подготовленности включала как общепринятые, так и нами разработанные тесты. В частности, для оценки специальной координационной подготовленности в BMX-race тесты были разработаны нами в ходе исследования.

Разработанные тесты позволяют оценить следующие виды координационных способностей: реагирующую способность, способность к сохранению равновесия, ориентировочную способность, кинестетическую способность. Предварительное исследование (видеоанализ соревнований, опрос тренеров) позволило заключить, что именно эти координационные способности обеспечивают успешное овладение техникой в BMX-race. Развитие реагирующей способности необходимо для совершенствования техники старта гонщиков, реакции на изменение ситуации.

Способность к сохранению равновесия важна для BMX-race, так как гонщику необходимо держать статическое равновесие при старте, динамическое

равновесие поддерживается при прохождении всей трассы, преодолении препятствий. Прохождение дистанции на тренировочных занятиях, а особенно на соревнованиях, характеризуется быстрой сменой тактических ситуаций, непрерывным слежением за действиями соперников с целью создания выгодной тактической позиции. Именно поэтому - ориентировочная способность одна из самых важных в BMX-race.

Дифференциальная чувствительность очень важна в спортивной деятельности при коррекции точных движений, когда необходимо тонкое управление регулируемым параметром (прибавлять или убавлять амплитуду, усилие, время движения). Кинестетическая способность необходима для отмеривания, дифференцирования и оценки силовых и пространственных параметров движения при прохождении препятствий, при прохождении виражей, а также во время старта и финиша.

По разработанной в ходе исследования программе тестирования была произведена оценка общей и специальной подготовленности велосипедистов BMX-race 10-11 лет на начальном этапе спортивной подготовки (2-3 год обучения) (табл. 1, 2).

Таблица 1

Абсолютные значения показателей общей координационной подготовленности велосипедистов BMX-race 10-11 лет ($\bar{X} \pm \sigma$)

	Показатель	$\bar{X} \pm \sigma$
1.	Воспр-ие временного интервала (со светом), величина ошибки, %	33,7 $\pm$ 7,7
2.	Воспр-ие временного интервала (со звуком), величина ошибки, %	12,2 $\pm$ 3,5
3.	Оценка величины предъявляемых углов, величина ошибки, %	30,9 $\pm$ 9,5
4.	Дифференцирование пространственных параметров движения, величина ошибки (правая рука), градус	2,8 $\pm$ 1,1
5.	Дифференцирование пространственных параметров движения, величина ошибки (левая рука), градус	2,9 $\pm$ 1,5
6.	Оценка величины предъявляемых отрезков, величина ошибки, %	20,6 $\pm$ 8,6
7.	Отмеривание отрезков, величина ошибки, %	27,5 $\pm$ 9,2
8.	Узнавание предъявляемых углов, величина ошибки, %	3,1 $\pm$ 1,9
9.	Воспр-ие 1/2 максимального прыжка в длину, величина ошибки, см	8,7 $\pm$ 4,2
10.	Воспроизведение половины максимального усилия (правая рука), величина ошибки, кг	1,75 $\pm$ 0,8
11.	Воспр-ие 1/2 максимального усилия (л. рука), величина ошибки, кг	2,25 $\pm$ 0,9
12.	Тест «лабиринт» (время), с	8,7 $\pm$ 2,2
13.	Тест «лабиринт» (точность), мм	1,4 $\pm$ 0,1
14.	Тест «лабиринт» (общая оценка), условные единицы	14 $\pm$ 1,7
15.	Комплексный координационный тест (время), с	7,4 $\pm$ 2,3
16.	Комплексный координационный тест (точность), баллы	8,1 $\pm$ 0,7
17.	Комплексный координационный тест (высота прыжка), см	29,9 $\pm$ 5,8
18.	ККТ(общий результат), условные единицы	36,2 $\pm$ 10,3
19.	Слаломный бег 15 м, с	3,9 $\pm$ 0,4
20.	Показатель разницы между бегом 15 м и слаломным бегом 15 м, с	0,6 $\pm$ 0,3
21.	Стабилографический тест «Мишень», количество очков	75,1 $\pm$ 10,3
22.	Стабилограф. тест «Мишень» (качество функции равновесия), %	46,6 $\pm$ 12,5
23.	Стабил. тест с эвольвентой (качество функции равновесия), %	18,2 $\pm$ 5,4

24.	Стабилографический тест с эвольвентой (коэффициент резкого изменения направления движений), %	6,8±2,1
25.	Стабилограф. тест со ступенчатым воздействием (время броска), с	0,8±0,3
26.	Стабил. тест со ступенч. воздействием (время возврата в исх. сост-е), с	0,85±0,3
27.	Стабилографический тест со ступенчатым воздействием (время реакции на движущийся объект), с	4,1±1,3
28.	Стабилографический тест со ступенчатым воздействием (качество функции равновесия), %	34,4±8,4
29.	Тест «Ходьба по 8-ми метровой скамейке», с	3,9±0,5
30.	Проба Ромберга, поза «Пяточно-носовая», с	41,7±12,5
31.	Проба Ромберга, поза «Аист», с	14,6±7,2
32.	Проба Яроцкого, с	18,9±7,5
33.	Реакция выбора, мс	454±126
34.	Быстрота реагирования на световой сигнал, мс	354±126
35.	Быстрота реагирования на звуковой сигнал, мс	364±44
36.	Быстрота реагирования на движущийся объект, мс	374±126
37.	Теппинг-тест, максимальное кол-во движений кистью за 10 с	54,2±7,6
38.	Теппинг-тест, разница между макс. и мин. значением за 10 с, кол-во раз	13,4±4,9

Таблица 2

Абсолютные значения показателей специальной координационной подготовленности велосипедистов BMX-группе 10-11 лет ($X \pm \sigma$)

	Показатель	$X \pm \sigma$
1.	Воспроизведение поворота руля на 30 градусов вправо, величина ошибки, %	3,6±1,5
2.	Воспроизведение поворота руля на 30 градусов влево, величина ошибки, %	5,6±3,1
3.	Отмеривание 10 м во время проезда на велосипеде, величина ошибки, м	2,2±1,4
4.	Слалом на велосипеде 15 м с расставленными по дистанции кеглями, с	10,37±3,4
5.	Показатель разницы между ездой на велосипеде 15 м и слаломом на велосипеде 15 м с расставленными по дистанции кеглями, с	6,52±2,4
6.	Время проезда препятствия "большое двойное" из положения стандартного старта (с использованием тренажера «Стартовые ворота»), с	5,74±0,8
7.	Время проезда препятствия "большое двойное" из положения стандартного старта (с использованием тренажера «Стартовые ворота»), с	6,19±1,1
8.	Время проезда препятствия "большое тройное" с препятствия "маленький стол" в обратном направлении, с	4,73±0,8
9.	Время проезда 1-го виража по удобной траектории, с	5,81±1,5
10.	Время проезда 1-го виража с препятствия "маленькое двойное" в обратном направлении, с	5,98±1,14
11.	Сохранение равновесия в упоре передним колесом о стену, с	14,31±4,1
12.	Езда по прямой, с	12,66±4,1
13.	Езда по прямой, количество отклонений	3,45±1,1
14.	Имитация старта и стартового разгона по звуковому сигналу (с использованием тренажера «Стартовые ворота»), с	3,2±0,6

15.	Имитация старта и стартового разгона по зрительному сигналу (с использованием тренажера «Стартовые ворота»), с	3,81±1,3
16.	Время прохождения трассы, с	39,91±5,01

На основе полученных данных об уровне развития показателей общей и специальной координационной подготовленности были разработаны нормативные критерии дифференцированной оценки (шкалы).

В основу оценки положен общепринятый способ шкалирования, на основе средних значений и среднеквадратических отклонений ($X \pm 0,5\sigma$): 1 балл - низкий уровень (ниже $X - 1\sigma$); 2 балла - ниже среднего (от $X - 1\sigma$ до $X - 0,5\sigma$); 3 балла - средний уровень (от $X - 0,5\sigma$ до $X + 0,5\sigma$); 4 балла - выше среднего (от $X + 0,5\sigma$ до $X + 1\sigma$); 5 баллов - высокий уровень (выше $X + 1\sigma$). Пятибалльная система оценки позволяет оценить уровень развития координационных способностей спортсмена по каждому тесту и сопоставить его с нормативными значениями.

Разработанные шкалы оценки общей и специальной координационной подготовленности можно использовать в тренировочном процессе для гонщиков BMX-race для контроля и текущей коррекции направленности занятий, для оценки эффективности координационной подготовки в целом по всей группе занимающихся, а также для индивидуализации процесса координационной подготовки на начальном этапе спортивной подготовки.

Программа тестирования и шкалы оценки внедрены в учебно-тренировочный процесс BMX-race (г. Омск).

Проводить тестирование рекомендуется в подготовительном периоде годичного цикла подготовки, на втором году начального этапа спортивной тренировки. Рекомендуется осуществлять тестирование в два дня: в первый день нужно оценить реагирующую способность и способность к сохранению равновесия, во второй день кинестетическую и ориентировочную способность.

Тестирование необходимо проводить в подготовительной и в начале основной части занятия, пока у спортсмена высокая концентрация внимания и не наступило психомоторное и сенсорное утомление.

Во всех тестах применялись велосипеды для BMX-race. В проведении тестов необходимо дополнительное оборудование: кинематометр Жуковского, кегли (или маркерные фишки), миллисекундомер, мел и маркерные флажки. Все тесты проверены на надежность тест-ретест методом (коэффициент корреляции 0,85-0,9), апробированы на практике.

Выводы. Разработанная программа тестирования может быть использована для текущего и этапного контроля уровня развития общих и специфических координационных способностей спортсменов, занимающихся BMX-race на начальном этапе спортивной подготовки.

Результаты тестирования могут быть использованы для коррекции тренировочного процесса: необходимо уделить внимание координационным способностям, по которым показаны низкие показатели (групповые или индивидуальные), и применить акцентированное воздействие на развитие этих способностей для совершенствования технического мастерства спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Cowell, J.F. Movement and skill analysis of supercross bicycle motocross / J.F. Cowell, M.R. McGuigan, J.B. Cronin // The Journal of Strength & Conditioning research, 2012.- 226(6).- P. 1688-1694 [Электронный ресурс] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21921819> (дата обращения 29 марта 2016).
2. McCormack, L. Pro BMX skills / L. McCormack, 2010.- 250 p.
3. Mateo-March, M. Marco teórico de las habilidades técnicas, tácticas y estratégicas en la disciplina ciclista BMX / M. Mateo-March, M. Zabala // Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - N° 134 - Julio de 2009 [Электронный ресурс] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24150003> (дата обращения 29 марта 2016).

EVALUATION OF THE COORDINATION OF PREPAREDNESS AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING IN BMX

*Gorsky Inessa Yur'evna, doctor of pedagogical Sciences, Professor,
Gorsky Andrey A., candidate of pedagogical Sciences,
Siberian state University of physical culture and sports,
Omsk*

УДК 796

КАК В САМАРЕ ИСПОЛЬЗУЮТ СРЕДСТВА ФИЗКУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

*Борисов Анатолий Николаевич, доцент,
Свистуненко Анна Александровна,
студент, Самарский Государственный технический университет,
г. Самара*

Аннотация. В статье представлен опыт физического воспитания студентов технического университета, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе по вегетососудистой дистонии. Дано физиологическое обоснование лечебной гимнастики (ЛФК). Приведены примеры успешного использования для оздоровления студентов зимних видов спорта: лыжные прогулки, катание на коньках.

Ключевые слова: Физиология спорта, ЛФК. Лыжные прогулки, катание на коньках. Повышение работоспособности средствами спорта.

Abstract. The article describes the experience of physical education of engineering students classified as health to special medical group on vascular dystonia. Given the physiological basis of medical gymnastics (physical therapy). Examples of successful use for the improvement of students of winter sports: cross-country skiing, ice skating.

Keywords: Physiology of exercise therapy and sports. Cross-country skiing, ice skating. Improving performance sports facilities.

Россия – северная страна. Почти полгода у нас длится зима. Поэтому, наиболее оптимальными вариантами оздоровления студентов являются занятия зимними видами спорта.

В связи с тем, что по состоянию здоровья я отношусь к специальной медицинской группе, сейчас, после поступления на первый курс СамГТУ, я выбрала вариант занятий физкультурой в группе, где работает преподаватель - врач, дабы получить максимальную пользу и отдачу от занятий. В разговоре с

ним, я поняла, что теперь мы будем использовать физкультуру как лекарство, а любое лекарство, в том числе физическую культуру, нужно принимать как сердечные капли: четко и строго дозируя нагрузки. Они должны быть индивидуальными. Это интересный и важный момент. Когда я это услышала, я была приятно удивлена.

Теперь перейдём к теме нашего предмета. Еще в школьные годы у меня были проблемы с сердцем. Как известно, вегето-сосудистая дистония (ВСД) бывает смешанного, гипотонического и гипертонического типов. В связи с этим, на мой взгляд, меняется тактика лечения. Мой преподаватель, он же научный руководитель, сказал также, что в любом случае все лечебные процедуры, стратегию и тактику лечения поможет определить доктор, лечащий врач.

Цель нашей работы: поделиться с коллегами – студентами и преподавателями нашим опытом использования средств ЛФК, физкультуры и спорта для оздоровления студентов специальных медицинских групп.

Руководитель также сказал, что при определении тактики лечения, в любом случае, необходимо начинать с выявления причины заболевания; при этом необходимо провести углубленное медицинское обследование (УМО) в поликлинике или в физкультурном диспансере бригадой врачей в составе: невролог, окулист, лор, гинеколог, стоматолог и терапевт. Необходимо провести ЭКГ-обследование для определения состояния сердечной мышцы.

Важно исключить наличие в организме очагов хронической инфекции: в лор-органах, желудочно-кишечном тракте, гениталиях и в ротовой полости. Эти мероприятия помогут определиться с тактикой и стратегией дальнейшего лечения. Лечащий врач проведёт дифференциальную диагностику между ВСД и гипертонической болезнью [4].

Итак, в ходе обследования, гипертоническая болезнь исключена, выявленные очаги хронической инфекции пролечены. Следует отметить, что изменения при ВСД в организме имеют функциональный характер, а не органический. То есть имеют место нарушения нейроэндокринной регуляции, которые успешно можно купировать организацией здорового режима, быта и средств физической культуры, например, лечебной гимнастики.

Лечебная физкультура является относительно новой самостоятельной научно-практической медицинской дисциплиной. Она базируется на современных данных анатомии и физиологии, клинических дисциплин, гигиены и спортивной медицины, психологии и педагогики, теории физического воспитания и других наук. В лечебной практике под ЛФК понимают применение средств физической культуры к больному или ослабленному человеку с лечебно-профилактической целью для возможно более быстрого и полного восстановления здоровья и трудоспособности. ЛФК, являясь частью физической культуры, выполняет также и задачи физического воспитания – способствует развитию и совершенствованию силы, выносливости, скорости и координации движений, уверенности, настойчивости и других физических и психических качеств, необходимых каждому человеку в его трудовой и общественной деятельности. Поэтому применение ЛФК следует считать не только лечебным, но и воспитательным процессом. Основным средством ЛФК являются физические упражнения, которые

применяются целенаправленно, соответственно лечебным задачам и особенностям заболевания, дозировано в зависимости от общего состояния больного и степени нарушения той или иной функции. Физические упражнения являются биологическими неспецифическими раздражителями, оказывающими общее тонизирующее и трофическое влияние на весь организм через сложную рефлекторную связь. Они через центральную нервную систему нормализуют и стимулируют большинство процессов в организме больного. [2,3].

В первом семестре мы познакомились с комплексами ЛФК, которые используются для лечения ВСД всех типов, а также с комплексами физических упражнений для увеличения жизненной емкости легких и коррекции нарушений осанки. Наш преподаватель-врач дал нам под запись эти комплексы, которые мы изучили в зале аэробики ВУЗа и ежедневно применяем в нашей обычной жизни, в домашних условиях. Есть наблюдения, что регулярные занятия ЛФК улучшают память, зрение и умственную работоспособность. На примере учащихся третьего курса, наших предшественников, со слов нашего научного руководителя, выросла успеваемость студентов в весеннем семестре по сравнению с осенним семестром.

Проблему ВСД мы обсудили со своим преподавателем на занятиях по физкультуре. На нас произвел большое впечатление рассказ преподавателя, в котором он поделился опытом использования лыжных прогулок для оздоровления студентов. Несколько лет подряд наш преподаватель, в составе бригады своих коллег-физруков, проводил занятия по лыжной подготовке на спортивной базе СамГТУ. Помимо аптечки он брал с собой в работу секундомер и тонометр.

По показаниям тонометра он определял кто добирался с автобусной остановки до лыжной базы пешком 1,5 километра через овраг, а кого, «как барина», привезли на автомобиле друзья-студенты. Он измерял артериальное давление и частоту пульса у каждого студента прибывавшего на занятия в начале и в конце физических нагрузок. Установка была «не ставить рекорды, а погулять на лыжах по пересечённой местности в течение часа».

Характерно, что студентов эти исследования весьма заинтересовали, они становились в очередь для измерения давления. Доктор озвучивал результаты измерений до занятия и после, и комментировал ситуацию каждого из подопечных. Во время измерений, была выявлена очень интересная закономерность. Лыжная прогулка действовала оздоравливающе на гемодинамику студентов: те, у кого артериальное давление превышало норму до лыжной прогулки, увидели, что по окончании занятий, давление снижалось до нормы; а те, у кого артериальное давление было ниже нормы, оно поднималось до уровня стандартов.

Преподаватель пришёл к выводу, что очевидно, имеет место комплексное воздействие позитивных эмоций и оздоравливающих факторов на организм студента: чистый воздух загородного лесопарка, тишина (вдали от городского шума), великолепные снежные ковры, лучи зимнего солнца, пение птиц (да, зимой в лесу поют птицы!...). Характерно, что по завершению лыжных занятий, все студенты единодушно отмечали улучшение общего самочувствия, настроения и

повышение работоспособности. Мой руководитель уверен, что прогулка на лыжах в выходной день в компании друзей или семьи – хорошая альтернатива «гнилой сходимости» крутых мальчиков и девочек с сигаретами, алкоголем и наркотиками [1].

Также, можно отметить, что каток с коньками – неплохая замена лыжным прогулкам, если он находится в шаговой доступности от вас. Кстати, городские власти Самары предлагают для жителей «поезда здоровья» для отдыха с лыжами на лоне природы, за городом в выходные дни. Добавим так же, что реализуя программу здорового образа жизни, городские власти залили и оборудовали для горожан нынешней зимой 112 катков. Это для тех, кому коньки удобнее, чем лыжи [5].

Эти простые, доставляющие удовольствие, занятия помогут улучшить ваше здоровье и самочувствие в целом, поддерживать на высоком уровне физическую и умственную работоспособность. Удивительно, но многие студенты отмечали, что при повторных посещениях лыжных занятий, их «зависшие» ранее учебные проекты легко решались, почти автоматически.

Итак, условия для отдыха есть. Будем гасить недельные стрессы спортом, а не сигаретами и алкоголем!

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Гандельсман А.Б., Евдокимова Т.А., Хитрова В.И. Физическая культура и здоровье (Физические упражнения при гипертонической болезни). - Л.: Знание, 1986. С.162-167.
2. Готовцев П.И., Субботин А.Д., Селиванов В.П. Лечебная физическая культура и массаж. - М.: Медицина, 1987. С.68-104.
3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учебник для вузов. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. С.8-56.
4. Латфуллин И.А. Нейроциркуляторная дистония: диагноз или синдром? // Кардиология. – 2008. – № 4. С. 59-61.
5. «Самарская газета» №153 (5728)

HOW TO USE THE TOOLS IN SAMARA EXERCISE FOR IMPROVEMENT OF STUDENTS IN TECHNICAL UNIVERSITY

*Anatoly Borisov, associate professor,
Svistunenko Anna Alexandrovna,
student, Samara State Technical University,*

УДК 796.11.3

АДАПТИВНЫЙ СПОРТ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

*Мезенцева Вера Анатольевна,
старший преподаватель
Самарская государственная сельскохозяйственная академия,
г. Самара*

Аннотация. В статье рассматриваются развитие истории адаптивной физической культуры, исторические условия и особенности её развития, современный уровень развития адаптивной физической культуры в Российской Федерации.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, инвалиды, Паралимпийские игры.

Abstract. The article discusses the history of the development of adaptive physical culture, historical conditions and features of its development, the current level of development of adaptive physical culture in the Russian Federation.

Index terms: adaptive physical education, people with disabilities, the Paralympic Games.

В России зарождение лечебной физической культуры произошло в конце XVII – начале XVIII века. Русские ученые и общественные деятели М.В. Ломоносов, И.И. Бецкой, А.П. Протасов, С.Г. Забелин, А.Н. Новиков, А.Н. Радищев и другие выступали в защиту профилактического направления в медицине и смотрели на физические упражнения и спорт, особенно для детей, как на одно из основных средств в борьбе за здоровье подрастающего поколения [2].

В связи с перестройкой наступил длительный, многолетний спад физкультурно-спортивного движения инвалидов в стране, остро сказавшийся на работе с этой категорией людей на местах. Хотя и проводились чемпионаты и первенства России, но количество участников резко сократилось. Распадаются советское государство, Федерация спорта инвалидов СССР, Конфедерация. Остается и работает в очень тяжелых условиях только Федерация физической культуры и спорта инвалидов России. Чтобы как-то сохранить движение, учреждается Всероссийский республиканский Физкультурно-оздоровительный и спортивный клуб инвалидов [1].

В 1992 году инвалиды-спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата принимают участие в Паралимпийских играх в Испании (Барселона) в составе сборной СНГ. На них пловцы и легкоатлеты России показали высокие спортивные результаты. На отчетно-выборной конференции Федерации 10 февраля 1993 года в Москве (Химки) был утвержден устав Федерации физической культуры и спорта России (31 марта зарегистрирован, 7 мая утвержден в Совете Министров Российской Федерации), президентом избран Л.Н. Селезнев. Она стала полноправной преемницей Всероссийской федерации физической культуры и спорта инвалидов при РРС ВДФСО профсоюзов. Несмотря на то что массовость физкультурно-спортивного движения инвалидов в России резко снизилась, проводятся первенства и чемпионаты России по различным видам спорта: легкой атлетике, плаванию, волейболу, баскетболу, настольному теннису, бадминтону, тяжелой атлетике, шахматам.

В Москве в 1993 году прошла I Международная научно-практическая конференция «Инвалиды: социальная и физическая реабилитация – физкультурно-оздоровительные технологии», в Санкт-Петербурге (7-8 декабря 1993 года) – региональная научно-практическая конференция «Инвалиды и современное общество».

На зимних Паралимпийских играх 1994 года в Лиллехаммере сборная команда страны состояла из спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата и слепых. Они завоевали 9 золотых, 12 серебряных, 7 бронзовых медалей.

В Санкт-Петербурге 27-30 июля 1994 года в рамках Игр доброй воли была организована и проведена Международная конференция «Современные дости-

жения спортивной науки» с разделом «Спорт инвалидов». Вслед за этим проводятся ежегодные конференции, на которые собираются специалисты по адаптивной физической культуре (АФК) не только России, но и стран ближнего и дальнего зарубежья. [3]

Вопросами организации Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди инвалидов с 1993 года начинает заниматься Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и туризму (ГКФТ России), включая в календарный план всероссийских массовых физкультурно-спортивных мероприятий специальный раздел по оздоровительно-спортивному движению инвалидов по всем категориям. Так, в 1993 году было запланировано и проведено 50 мероприятий, в 1994-м – 90, в 1995-м – 100. К сожалению, многие соревнования были отменены в связи с отсутствием средств, проводились в основном за счет «командирующих организаций», «в долг», что негативно сказалось на массовом развитии спортивного движения инвалидов на местах. А в период 1993-1995 годов большой популярностью пользовались комплексные спартакиады, фестивали среди детей и взрослых, соревнования семей инвалидов.

В 1995 году Россия становится членом международной организации (ИСОД). Несмотря на явное уменьшение массовости физкультурно-спортивного движения инвалидов в стране, в 1996 году спортсмены-инвалиды России приняли участие в чемпионате Европы и мира по горным лыжам (Австрия), бадминтону (Великобритания), настольному теннису (Дания), пулевой стрельбе (Финляндия), тяжелой атлетике (Франция), баскетболу (Словения), футболу (Голландия), теннису (Австралия). В Атланте (США) российскую национальную сборную представляют 106 спортсменов (инвалиды по зрению и с поражением опорно-двигательного аппарата). Инвалиды с поражением опорно-двигательного аппарата выступали по 8 видам программы: легкой атлетике, плаванию, футболу, настольному теннису, пулевой стрельбе, тяжелой атлетике, теннису, волейболу. Спортсмены-слепые участвовали в состязаниях по легкой атлетике, плаванию, борьбе. Из 136 стран – участниц Олимпиады сборная России заняла 16-е место, завоевав 25 медалей. Спортсмены России установили 5 мировых рекордов, 18 рекордов Российской Федерации.

В 1995 году закончился второй этап развития физкультурно-спортивного движения инвалидов в стране, признания его обществом, государством. С 1996 года начинается новый, качественно отличающийся от предыдущего период – становление, развитие и утверждение адаптивной физической культуры. Отличительной особенностью его является научное, теоретическое обоснование этого явления на основе богатейшего практического опыта отечественных и зарубежных специалистов.

Третий этап развития спортивно-оздоровительного движения инвалидов характерен тем, что 16 мая 1997 года в Москве создается Паралимпийский комитет России. Президентом избирается депутат Государственной Думы Лукин В.Л., а 31 декабря того же года впервые на коллегии Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму (ГКФТ) обсуждается вопрос дальнейшего развития физической культуры и спорта инвалидов – адаптивной физической культуры для всех категорий инвалидов. С целью улучшения

этой работы создается отдел по работе с инвалидами в структуре ГКФТ России и общественный Совет по адаптивной физической культуре.

Немаловажное значение в развитии спортивного движения инвалидов на местах имеет и их участие в составе сборных городов и республик на спартакиадах трудящихся Российской Федерации, организуемых Международной конфедерацией спортивных организаций «Профспорт».

В 1998 году российские спортсмены-инвалиды приняли участие в семи чемпионатах мира, в общем зачете завоевано 5 первых, 12 вторых и 8 третьих мест, всего 25 медалей. 25 Зимние Паралимпийские игры состоялись в Нагано (Япония) 5-15 марта 1998 года. В них участвовали 64 страны. Объединенная сборная России завоевала 33 медали (9 золотых, 11 серебряных, 13 бронзовых), заняв 4-е место.

16 апреля 1999 года впервые в Государственном комитете Российской Федерации по физической культуре и туризму прошло совещание специалистов и тренеров по адаптивному спорту, на котором была разработана и утверждена Концепция подготовки сборной команды России к XI Паралимпийским играм. Подведены итоги прошедшей Олимпиады, учтены положительные и отрицательные моменты, составлен план подготовки и определен тренерский состав.

Они прошли в октябре 2000 года в Сиднее и принесли много интересного и нового. Следует заметить, что из 125 стран-участниц национальная сборная России заняла 14-е место, завоевав 35 медалей (12 золотых, 11 серебряных, 12 бронзовых).

В настоящее время в России работают 107 спортивно-оздоровительных клубов инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата и две федерации физической культуры и спорта инвалидов (в Санкт-Петербурге и Москве). Они ведут большую работу по организации и пропаганде систематических круглогодичных занятий для инвалидов по различным видам спорта. Однако трудность в работе заключается еще и в том, что в стране до сих пор нет утвержденной федеральной программы социальной реабилитации инвалидов средствами физической культуры и спорта, хотя в отдельных городах и регионах (Москва, Екатеринбург, Саратов и др.) такие программы имеются и успешно работают [3]. Особо следует остановиться на подготовке специалистов по работе с инвалидами. Первым высшим учебным заведением в стране, где обучаются инвалиды-студенты наряду со здоровыми, был ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, где в 1995 году состоялся первый выпуск группы ведущих спортсменов-инвалидов страны с нарушением органов опоры и движения, а также слуха. Вслед за этим на кафедре теории и методики физической культуры была открыта специализация, затем отделение по физической культуре и спорту инвалидов, что дало возможность в дальнейшем открыть кафедру теории и методики адаптивной физической культуры, затем факультет. С 1999 года на факультете адаптивной физической культуры совместно со здоровыми студентами обучаются и инвалиды с нарушением слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата. В настоящее время не только в Санкт-Петербурге, но и в Москве, Омске, Челябинске, Смоленске, Волгограде и

других городах обучаются инвалиды различных нозологических групп, а Московская государственная академия физической культуры готовит второй выпуск таких специалистов [2].

Таким образом, с 1996 года по настоящее время идет развитие и совершенствование образовательных, организационных, научно-методических, медицинских основ теории и методики адаптивной физической культуры во всем многообразии этого направления.

ЛИТЕРАТУРА

1. Брискин, Ю.А. Адаптивный спорт: учебное пособие / Ю.А. Брискин, А.В. Евсеев, А.В. Передерий. – М.: Советский спорт, 2010. – 316 с.
2. Горелик, В.В. История адаптивной физической культуры: учебное пособие / В.В. Горелик, В.А. Рева. – Тольятти: ТГУ, 2012. – 111 с.
3. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2002. – 192 с.

ADAPTIVE SPORTS IN MODERN RUSSIA

Mezentseva Vera A.,

senior lecturer

Samara state agricultural Academy,

Samara

УДК 378.24

ВОЗМОЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ГИПЕРТОНИЕЙ У МОЛОДЕЖИ

Строгалева Александра Вячеславовна,

студент группы ТГС-201

Гурьев Сергей Владимирович,

кандидат педагогических наук, доцент

Российский государственный профессионально-

педагогический университет

г. Екатеринбург

Аннотация. Гипертония не всегда является причиной для полного отказа от занятий физической культурой. Наоборот, физические нагрузки помогут укрепить здоровье и поддерживать физическую форму.

Ключевые слова: физические нагрузки, молодежь, заболевание, гипертония.

Abstract. Hypertension is not always a reason for the complete failure of the physical training. On the contrary, physical activity can help improve health and maintain physical fitness.

Index terms: exercise, youth, disease, hypertension.

Экология, образ жизни, вредные привычки пагубно влияют на здоровье людей. Заболевания, ранее не свойственные молодежи проявляются все в более раннем возрасте. Одно из таких заболеваний - гипертония.

С каждым годом это заболевание молодеет. Гипертония все чаще встречается у людей до 25 лет. Особенно велик риск заболеть гипертонией, если наследственность к этому заболеванию передается по материнской линии или по линиям обоих родителей.

Кроме наследственных проблем с сосудами, причиной гипертонии (гипертензии) иногда является генетически обусловленная (то есть опять же наследственная) почечная недостаточность. К факторам риска гипертонической болезни относятся нервно-психическое перенапряжение, малоподвижный образ жизни (что очень свойственно жителям больших городов), избыточный вес, курение, злоупотребление алкоголем и поваренной солью.

Гипертония не всегда является причиной для полного отказа от занятий физической культурой. Наоборот, физические нагрузки помогут укрепить здоровье и поддержать физическую форму.

Таким образом, возникает необходимость проанализировать знания молодых людей о возможности занятий физической культурой при наличии гипертонии.

Целью нашего исследования было: изучить уровень осведомленности молодежи о возможности укреплять здоровье при гипертонической болезни с помощью занятий физической культурой.

Нами было проведено анкетирование студентов нашего университета в количестве 100 человек.

Анкетирование проводилось с целью выявления объективного уровня заболеваемости гипертонической болезнью среди молодежи, а также их субъективного мнения по поводу способов укрепления здоровья с помощью занятий физической культурой. Полученные результаты были обработаны и сведены в таблицы.

Студентам предлагалось ответить на следующие вопросы:

1. Ваш пол

- Мужской

- Женский

2. Ваш возраст от 18 до 25 лет?

- Да

- Нет

3. Знаете ли Вы о том, что у молодежи (до 25 лет) все чаще выявляется гипертония?

- Да

- Нет

4. Какие, по Вашему мнению, факторы могут повлиять на развитие гипертонической болезни даже в молодом возрасте? (выберите все правильные на ваш взгляд ответы)

- Курение

- Злоупотребление алкоголем

- Малоподвижный образ жизни

- Нервно-психическое перенапряжение

- Избыточный вес

- Злоупотребление поваренной солью

5. Есть ли среди Ваших знакомых молодые люди (в возрасте от 18 до 25 лет) с диагнозом гипертония?

- Да

- Нет
- Не знаю

6. Столкнулись ли Вы с этим заболеванием?

- Да
- Нет

7. Знаете ли вы, что физические нагрузки и спорт возможны при гипертонии?

- Да
- Нет

8. Советовались ли Вы со своим лечащим врачом о возможности занятий физической культурой и спортом? (Только для тех, кто столкнулся с заболеванием)

- Да
- Нет

9. Посещали ли вы занятия по физической культуре в школе/ ВУЗе? (Только для тех, кто столкнулся с заболеванием)

- В школе - да, в ВУЗе - нет
- В школе - нет, в ВУЗе - да
- Нет в обоих случаях
- Да в обоих случаях

10. Какое место физическая культура на данный момент занимает в вашей жизни? (Только для тех, кто столкнулся с заболеванием)

- Я спортсмен
- Занимаюсь в секциях
- Занимаюсь в университете
- Занимаюсь дома
- Не занимаюсь

В результате проведенного исследования были выявлены следующие результаты опроса (Рис. 1,2):



Рисунок 1. Ответы респондентов.

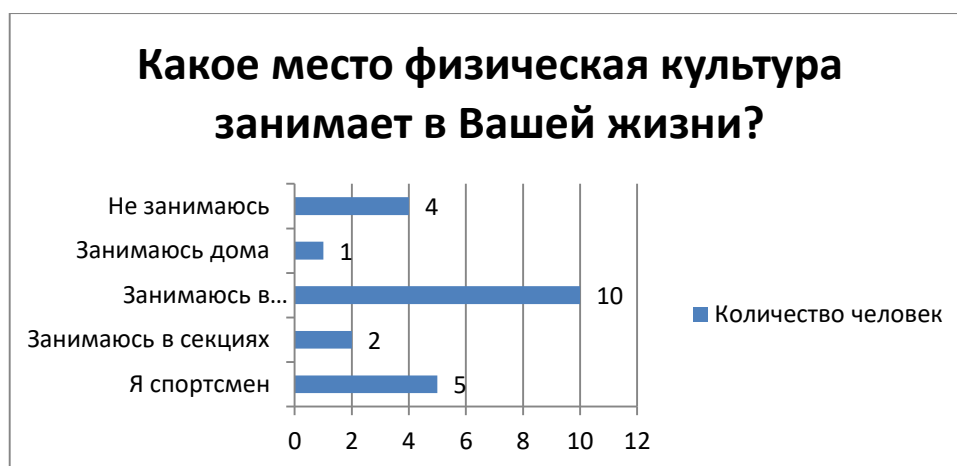


Рисунок 2. Ответы респондентов, имеющих заболевание гипертонией.

На лекциях по физической культуре студенты получили знания о том, что физические нагрузки при гипертонии крайне необходимы. Любой человек должен двигаться, а малоподвижный образ жизни для гипертоника категорически противопоказан, главное не допускать чрезмерного перенапряжения организма.

Физические упражнения при гипертонии способствуют расширению сосудов, что уменьшает периферическое сопротивление, улучшает кровоснабжение мышечных тканей, укрепляет артериальную и венозную сеть, восстанавливает обмен холестерина в крови, нарушение которого является одной из причин повышения артериального давления.

Оптимальные физические упражнения при гипертонии:

- Езда на велосипеде по ровной местности или на велотренажере. Необходимо выбирать небыстрый умеренный темп, при котором организм чувствует себя комфортно.

- Плавание. Лучший вариант для людей с избыточной массой тела, также имеющих проблемы с суставами. Хорошо тренирует мышцы, укрепляет мышцы спины и рук, при этом дает небольшую нагрузку на колени, бедра и плечи, стимулирует кровообращение, насыщает организм кислородом. Исследования показали, что при регулярном плавании в спокойном режиме 3 раза в неделю в течение 45 минут за три месяца можно снизить уровень систолического давления на 7 мм рт.ст., а диастолического - на 5 мм рт.ст.

- Гимнастика в воде обладает особым эффектом. Благодаря тому, что вес тела в воде уменьшается, снижаются статические усилия мышц, создаются хорошие условия для их расслабления. Погружения тела в воду способствуют тренировке внешнего дыхания.

- Обычная ходьба, прогулки на свежем воздухе. Такая нагрузка безопасна даже для людей с больными суставами и слабыми мышцами. Хорошим «помощником» в этом деле может стать собака. В начале занятий достаточно проходить до 2 км бодрым шагом, но без напряжения. Каждые две недели можно увеличивать расстояние на 400-500 м, достигнув, таким образом, прохождения оптимальных 4 км в день за час времени, при этом пульс не должен превышать 20 ударов за 10 секунд.

- Утренняя зарядка. Повороты туловища, головы, ходьба на месте, подъемы и сгибания рук, ног. Выполняется в течение 30 минут.

- Подъем по лестнице. Отказ от лифта и подъем по лестнице хотя бы 3-4 этажа без одышки является вполне оптимальной физической нагрузкой при гипертонии I и даже II степени.

- Танцы. Лучше всего подойдут любительские группы восточных и балльных танцев. Танцевальные движения придают телу стройность и изящество, способствуют похудению, а танец живота подтягивает и укрепляет различные группы мышц.

- Польза умеренного бега при гипертонии доказана научно. Бег при гипертонии способен не только нормализовать уровень давления, но и оздоровить организм в целом. Циклические упражнения умеренной интенсивности за счет расширения кровеносных сосудов увеличивают приток крови к мышцам и уменьшают периферическое сопротивление, как следствие снижается артериальное давление.

- Очень эффективна дыхательная гимнастика при гипертонии по методике Стрельниковой. Эта гимнастика широко используется при сердечно-сосудистых заболеваниях, вегето-сосудистой дистонии, бронхиальной астме, хронических бронхитах и гайморитах. С помощью нескольких простых и результативных динамических дыхательных упражнений из этого комплекса можно за 2-3 месяца нормализовать давление.

- Не менее полезен для снижения артериального давления комплекс дыхательных упражнений по системе йоги. Практика йоги при гипертонии широко используется не только в Индии, где среди людей, перешагнувших сорокалетний рубеж, довольно распространено это заболевание, но и в европейских странах. Полное йоговское дыхание — техника, с которой начинается освоение йоги, объединяет диафрагмальное, реберное и ключичное дыхание, помимо оздоровительного эффекта успокаивает и расслабляет ум и тело.

- ЛФК при гипертонии назначается пациенту любой степени тяжести. Лечебная физкультура при гипертонии применяется при любой степени заболевания с целью общего укрепления организма, улучшения деятельности центральной нервной системы, кровоснабжения органов, снижения повышенного тонуса сосудов, задержания процессов атеросклероза, снятия и уменьшения таких неприятных симптомов, как головная боль, тяжесть, головокружения.

Итак, обобщая изложенное, можно сделать вывод, что наша молодежь в достаточной степени осведомлена о возможности поддерживать здоровье и физическую форму при гипертонии с помощью занятий физической культурой в том числе. Конечно стоит говорить об этом больше, чтобы абсолютно все знали о такой возможности. Ведь существует множество способов, систем, упражнений, которые помогут в укреплении организма даже при таком заболевании. Но следует помнить, что всё это можно применять только под контролем лечащего врача.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гурьев С.В. Использование информационных компьютерных технологий в физическом воспитании студентов// С.В. Гурьев. Правоохранительные органы: теория и практика. Екатеринбург, 2011
2. Гурьев С.В. Физическая культура/ С.В. Гурьев. Учебник для 5-7 классов. Москва, 2014. (3-е издание).

THE POSSIBILITY OF PHYSICAL ACTIVITY WHEN THE DISEASE OF HYPERTENSION IN YOUNG PEOPLE

Strogalov Alexander V., student group TGS-201

Guriev Sergey,

the candidate of pedagogical Sciences, associate Professor

Russian state vocational

pedagogical University

Ekaterinburg

УДК 796.11.3

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ АЭРОБИКИ

Жукова Елена Игоревна, доцент,

Самарский государственный университет путей сообщения,

г. Самара

Аннотация. Статья содержит информацию возникновения и историю развития аэробики её виды и направления.

Ключевые слова: аэробика, упражнения, оздоровление.

Abstract. The article contains information of the origin and development history of aerobics and its types and directions

Index terms: aerobics, exercises, rehabilitation.

В конце 60-х годов прошлого столетия американский физиолог профессор Кеннет Купер, специалист по оздоровительной физической культуре, видя физическое несовершенство своих современников, которое часто приводило к возникновению заболеваний сердечно-сосудистой системы, призывал к здоровому образу жизни, регулярно используя аэробные упражнения. Свою систему занятий физическими упражнениями он назвал аэробикой. Название системы упражнений обусловлено тем, что при выполнении предлагаемых К. Купером упражнений в организме происходят преимущественно аэробные процессы, сопровождающиеся поступлением большого количества кислорода в организм занимающихся.

В 1968 г. он опубликовал книгу «Аэробика», в основу которой легли результаты научно-исследовательской работы для военно-воздушных сил США. Исследования касались аэробных занятий как формы общей физической подготовки, влияние видов физической активности, стимулирующих работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Вначале К. Купер в систему аэробики включил циклические упражнения: ходьбу, бег, бег на лыжах, плавание, гребля, бег на коньках, езда на велосипеде. Затем перечень рекомендуемых упражнений был

расширен, и в ней нашли свое место спортивные игры, теннис, верховая езда и танцевальная аэробика.

Согласно программе К. Купера одним из условий начала занятий было предварительное прохождение медицинского обследования. Цель обследования состояла в подборе оптимальной программы занятия для каждого занимающего, с учетом его индивидуальных особенностей (пола, возраста, заболевания и т.д.).

Кроме аэробных физических занятий его система базировалась на двух положениях – рациональном питании и психической гармонии. В своей работе К. Купер дает рекомендации о том, как сочетать занятия аэробикой с взаимоотношениями в семье, с работой, как бороться с вредными привычками и т.д. [1, 3–7].

В дальнейшем популярность аэробики возросла, а система аэробных упражнений была дополнена элементами танцевальных движений. В развитие танцевального направления аэробики, значительный вклад внесла американская актриса Джейн Фонда, которая объединила танцевальные упражнения в комплекс, выполняемые под музыку. В 1979 году Фонда открыла свою первую студию аэробики в Беверли Хиллз, а в 1981 году опубликовала иллюстрированное издание «Книга разработок Джейн Фонды», которое к 1986 году было распродано в количестве двух миллионов экземпляров [2, 9].

В конце 80-х и начале 90-х гг. создаются новые программы танцевальной аэробики, сочетающие в себе популярные танцевальные направления, элементы восточных единоборств и восточных гимнастик, а также оздоровительных систем – йоги, пилатеса и т.д. Появляются такие направления аэробики как: степ-аэробика, слайд-аэробика, аква-аэробика, футбол-аэробика и др. На занятиях активно начинают применять разнообразный инвентарь – утяжелители, гантели, амортизаторы, мячи и т.д.

Так же активно начинает развиваться и спортивное направление аэробики. В отличие от оздоровительной аэробики, это сложный и эмоциональный вид спорта, в котором спортсмены выполняют комплекс упражнений под музыкальное сопровождение с высокой интенсивностью, сложно координированными элементами используя движения на гибкость, силу и выносливость. В настоящее время по этому виду, проводятся Чемпионаты Европы и Мира среди взрослых, кадетов и юниоров по дисциплинам «Аэробика», «Степ-аэробика», «Хип-хоп-аэробика» [3, 6–8].

В этот период, на основании обобщения зарубежного и российского опыта, начинается профессиональная подготовка специалистов по аэробике. В 1996 г. на кафедрах гимнастики Российской и Московской государственных академий физической культуры открывается специализация «оздоровительные виды гимнастики», включающая и аэробику [6].

Благодаря разнообразию и постоянному обновлению программ, направленных на решение разных задач, современному музыкальному сопровождению, аэробика в течение нескольких десятилетий удерживает лидирующие позиции в рейтингах среди других видов физических упражнений. Современные специалисты, принимая во внимание цели и задачи занятий, сложность разучиваемых эле-

ментов и формы проведения занятий, начали выделять три вида аэробики: оздоровительную, спортивную и прикладную [2, 9], которые активно внедряются в сферу физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

Сегодня аэробика сохраняет популярность среди различных слоев населения, появляются новые виды занятий, по сути, развивается целая индустрия аэробики, включающая производство одежды, напитков, проведение конкурсов, фестивалей и т.п.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Анищенко В.С.* Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. Пособие. – М.: Изд-во РУДН, 1999. – 165 с.

2. *Давыдов В.Ю.* Методика преподавания оздоровительной аэробики. Учебное пособие / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова – Волгоград: Изд-во Волгогр. Гос. ун-та, 2004. – 124 с. – (Серия «Современные оздоровительные технологии»).

3. *Жукова Е.И.* Аэробика. Организация занятий в вузе: учебное пособие / Е.И. Жукова ; Самарский гос. ун-т путей сообщения. – Самара : СамГУПС, 2014. – 159 с.; ил.

4. *Купер К.* Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – 2-е изд. доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с. – (Наука – здоровью).

5. *Купер К.* Новая аэробика. – М.: Физкультура и спорт, 1979.

6. *Медведева О.А.* Аэробика для студентов / О. А. Медведева, Г. А. Зайцева– М.: «ИНСАН», 2009. – 144 с.

7. *Мякинченко Е.Б.* Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студентов физической культуры / Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова – Москва: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.

8. *Эйдельман Л.Н.* К вопросу об истории возникновения и развития фитнеса /Фитнес: становление, тенденции и перспективы развития в России: сборник материалов научно-практической конференции, посвященной 210-летию РГПУ им. А.И. Герцена, 60-летию факультета физической культуры. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006. – 5 С.

9. *Холодов Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорта : Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / *Кузнецов В.С.*– М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

THE HISTORY OF AEROBICS

Zhukova Elena Igorevna, associate Professor,

Samara state transport University,

Samara

ЙОГА КАК ОДНА ИЗ ДРЕВНЕЙШИХ СИСТЕМ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДУХА И ТЕЛА

Злодеева Ксения, студент,

Богданова Полина, студент,

Гурьев Сергей Владимирович,

кандидат педагогических наук, доцент

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург*

Аннотация. В статье рассматривается йога как система оздоровления духа и тела, ее ценностный потенциал, социокультурные характеристики, значимость физкультурно-спортивной деятельности для формирования личности.

Ключевые слова: йога, физическая культура, спорт.

Abstract. The article considers yoga as a healing system of mind and body, its value potential, socio-cultural characteristics, the importance of sports activities for personality formation.

Index terms: Yoga, physical culture, sport.

В настоящее время, когда растет заболеваемость, уменьшается продолжительность жизни населения России, люди живут в ритме большого города в постоянной суматохе и стрессе, для них имеют большое значение все мероприятия, ведущие к улучшению не только физического здоровья, но и здоровья духовного. Физическая культура стала всё больше входить в жизнь людей. Глубокое изучение физиологии человека вносит в занятия спортом теоретические обоснования. Тренировки продумываются таким образом, чтобы они наиболее органично вписывались в общую жизнедеятельность человека. Возникнув в древние времена на Востоке, йога постепенно была адаптирована и приспособлена под стиль жизни современного человека и с тех пор очень быстро приобрела популярность в фитнес-клубах и спортивно-оздоровительных центрах. Йогой может заниматься каждый, начиная от самых маленьких и заканчивая людьми пожилого возраста.

Мы провели опрос среди учащихся и преподавателей Российского профессионально-педагогического университета (рис. 1,2,3).

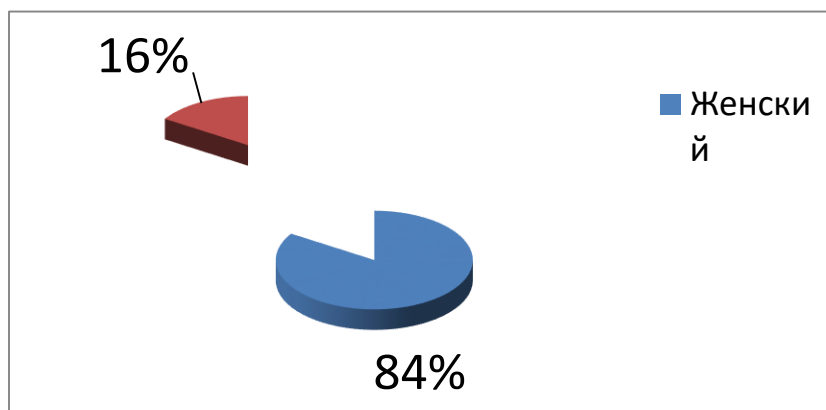


Рис.1. Пол опрошенных

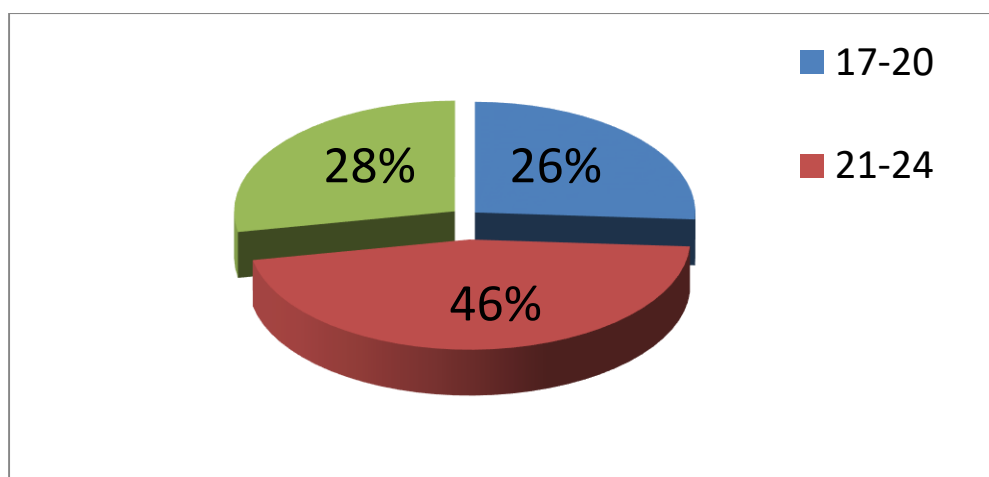


Рис. 2. Возраст опрошенных

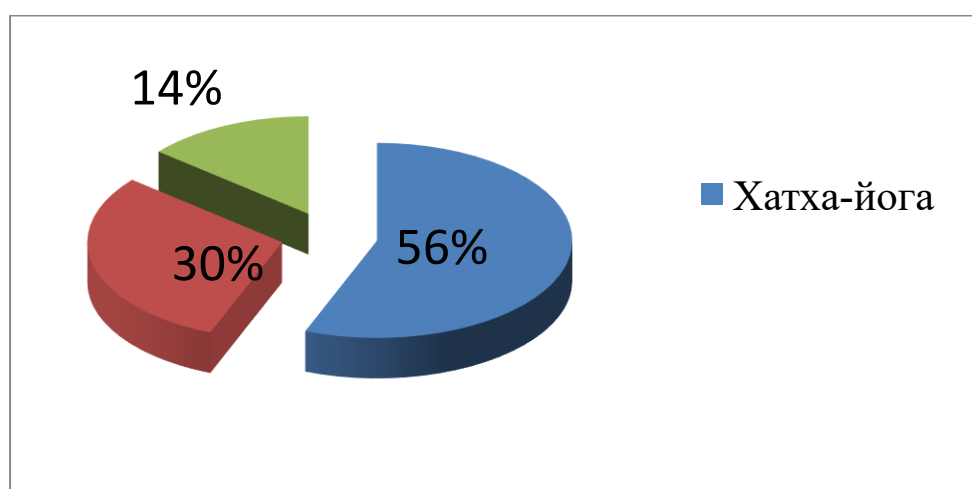


Рис. 3. Популярный стиль

Из данного опроса можно сделать вывод, что мужчины в зале для занятий йогой большая редкость, а также следует отметить, что возраст опрошенных, которые отдают предпочтение данному занятию, варьируется от 21-24 лет. Что касается стиля – первым по популярности является распространённая Хатха-Йога.

Йога – санскритское слово, родственное русскому «иго» – буквально означает «соединение». Это добровольная прочная связь, соглашаясь на которую, человек вступает в отношения с самим собой. Метод работы с телом, дыханием и сознанием. Постоянное изучение и изменение себя с благой целью.

В физиологическом аспекте йога дает следующие результаты:

- развивает мышцы и повышает подвижность;
- массирует внутренние органы, что обеспечивает их хорошую работу;
- устраняет физическое напряжение и умственные стрессы, что автоматически приводит к расслаблению мышц и снятию стрессов и таким образом обеспечивает первый шаг к снятию умственного напряжения, поскольку физического расслабления невозможно достичь, если человек находится в состоянии умственного напряжения.

Сначала йога совершенствует тело: выполняя позы йоги (асаны), человек обретает физическое и психическое здоровье и силу. Далее он учится управлять

эмоциями, контролировать колебания ума и достигает состояния равновесия и самообладания. Это помогает успешно преодолевать трудности, воспитывать в себе удовлетворенность судьбой и значительно повышать качество жизни.

Чтобы занятия йогой пошли на пользу, нужно практиковать регулярно и разумно, ориентируясь на свои возможности, состояние своего здоровья, на внутренние ощущения. Не нужно ни с кем соревноваться. Выполняя асаны, не нужно стремиться покорить тело, дыхание и сознание. Не стоит стесняться советоваться с преподавателем. Это поможет понять, каково состояние Вашего организма и постепенно менять его к лучшему. Занятия помогут укреплять тело, выравнивать дыхание, стремиться к устойчивому, ровному состоянию ума.

Что касается возрастных соответствий:

- в 7-10 лет можно осваивать элементы дыхательной гимнастики (исключив из нее задержки дыхания), позы равновесия (например, поза дерева – Врикшасана) и позу лотоса (Падмасана);

- в 10-17 лет в занятия включаются глубокое дыхание йогов, позы равновесия, поза лотоса, легкие упражнения для развития суставов (например, поза стрелка из лука – Акарна Дханурасана);

- в 17-50 лет – все упражнения йоги;

- в 50-60 лет занятия строятся в зависимости от состояния здоровья, но статичные упражнения можно выполнять все без исключения;

- в 60 лет и старше занятия проводятся только в присутствии опытного инструктора и только с разрешения врача.

Если помимо упражнений йогов практикуется еще какой-либо вид физической культуры или спорта, то совмещать их нельзя, лучше чередовать – утром, например, заниматься йогой, а днем или вечером – другими видами физической культуры. Никогда не заниматься на полный желудок, под ярким солнцем, после солнечных ванн, длительного пребывания на солнце вообще, через силу или в состоянии стресса, непосредственно перед едой или перед сном. Никогда не заниматься йогой больше часа подряд. Занятия желательно начинать и заканчивать в одно и то же время. Заниматься систематически, начиная с простых упражнений, не перетруждая себя.

Упражнения йоги не рекомендуется выполнять частями, весь цикл надо делать сразу. Любое упражнение йогов состоит, как минимум, из трех компонентов:

- 1) физического – асаны (позы тела);

- 2) дыхательного, соответствующего физическому;

- 3) психического – мысленного сопровождения потока энергии (праны), которая движется в том или ином направлении и скапливается в определенном органе.

Заниматься необходимо на пустой желудок: за 30-40 минут до еды или через 2,5-3 часа после еды. Кроме того, между упражнениями всегда, даже если кажется, что нет усталости, необходимы короткий отдых и расслабление, которое ускорит процесс восстановления. Упражнения следует выполнять на чистой подстилке или коврик (не синтетическом или покрытым хлопчатобумажной или

льняной простыней). Одежда не должна стеснять движений, упражнения лучше делать босиком или в носках, но не в тапочках.

В освоении упражнений, да и во всех остальных случаях жизни следует придерживаться трех основных заповедей йогов:

1. Последовательность с постепенным переходом от простого к сложному.

2. Регулярность и систематичность (перерыв в занятиях во время разучивания комплекса, допустим, не более чем на 10 дней, иначе весь цикл упражнений придется начинать сначала). Если человек разучил весь комплекс и выполняет его целиком, но у него произошел перерыв в занятиях свыше 10 дней, то он может выполнить весь комплекс целиком, но сначала каждое упражнение делать минимальное число раз.

3. Умеренность во всем.

К асанам нужно подходить с учетом возраста, физической подготовки и состояния здоровья, а не в духе соревнования или соперничества с другими учениками йоги. Пределом движений для каждого должно быть ощущение «приятной боли», испытываемое при выполнении асаны и не более.

Изучив материалы по данной теме, мы пришли к следующим выводам, которые необходимо помнить не только тем, кто занимается йогой, но и тем, кто только задумался об этом:

1. Физического расслабления невозможно достичь при умственном напряжении, йога обеспечивает первый шаг для устранения умственного напряжения.

2. Занятия йогой приводят к оптимальной работе дыхательной системы, что способствует необходимому насыщению крови кислородом и существенному росту функциональных возможностей системы кровообращения в сухожилиях и мышцах, прилегающих к суставам, снабжая ткани кислородом.

3. Статичные упражнения йоги (асаны) – хорошо развивают гибкость суставов и чувство равновесия при небольшой затрате физической энергии.

4. Йога не только предупреждает заболевания, но и лечит; развивает в организме симметрию, координацию и выносливость. Она стимулирует внутренние органы и обуславливает их гармоничное функционирование.

5. При всем этом следует помнить, что йога не является лекарством от всех болезней.

Литература

1. Йога Сутры Патанджали. Перевод Е.П. Островской и В.И. Рудого. (М., Наука, ГРВЛ., 1992), а также Йога Сутры, перевод и комм. Свами Сатьянанды Сарасвати (Минск, изд-во Ведантамала 2006), Йога Сутры, перевод и комм. Б.К.С. Айенгара (М., изд-во Сарасвати, 2006)

2. Хатха Йога Прадипика. С комментариями Свами Муктибодхананды Сарасвати и Свами Сатьянанда Сарасвати (М., изд. К.Кравчука, 2003)

3. Хатха Йога Прадипика, Гхеранда Самхита, Шива Самхита и др. Пер. А.Ригина. (В сборнике "Путь Шивы". Антология древнеиндийских классических текстов. Киев., Общество ведической культуры, 1994.)

4. Бхагавад Гита Пер. Б.Л. Смирнова (В книге "Философские тексты Махабхараты" : Выпуск II . Ашхабад., Ылым., 1956, 1960 и т.д.)

YOGA IS ONE OF THE OLDEST SYSTEMS THE RECOVERY OF MIND AND BODY

Zlodeev Xenia, student,

Polina Bogdanova, student,

Guriev Sergey,

the candidate of pedagogical Sciences, associate Professor

Russian state vocational pedagogical University

Ekaterinburg

УДК 378.4

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ ЧЕРЛИДИНГА В ВУЗЕ

Мельникова Анастасия Валерьевна, студентка,

Чуб Яна Владимировна,

кандидат педагогических наук

Уральский государственный университет путей сообщения

г. Екатеринбург

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы, основные направления по организации работы отделения черлидинга в вузе.

Ключевые слова: черлидинг, спорт, студент.

Abstract. The paper contains theoretical and methodological materials, main areas, organization of works on creation of a branch of Cheerleading in high school.

Index terms: Cheerleading, sport, student.

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязано дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов. Помимо традиционной организации учебного процесса по физической культуре в форме практических занятий в сетке расписания, студентам предоставляется возможность самовыражения и самореализации в любимых и популярных видах спорта в свободное от учебы время. Увлечения современной молодежи тем или иным видом спорта определяются мотивами в соответствии с половой принадлежностью, индивидуальными способностями и материально-техническими возможностями.

Целью нашего исследования стало определение организационно-методических условий занятий девушек черлидингом в вузе.

Черлидинг это своеобразный вид спорта, главная функция которого заключается в привлечении внимания зрителей к спортивным мероприятиям и популяризации спортивного образа жизни. За счет выступления групп черлидеров на стадионах создается веселая, приятная атмосфера, отвлекающая от агрессивного настроения в спортивной борьбе, и поддержка болельщиками соревнующихся команд. Черлидинг объединяет в себе гимнастические и танцевальные приемы, акробатику с элементами шоу, что обеспечивает развлекательную составляющую проведения спортивного мероприятия.

На современном этапе черлидинг имеет несколько основных видов, или же направлений. Первый вид предполагает специальные программы, по которым соревнуются команды, при этом существует ряд правил, которых нужно придерживаться. Второй вид черлидинга занимается сотрудничеством со всевозможными клубами, командами и различными федерациями, где они выполняют ряд всевозможных функций. Черлидинг, как вид занятий физическими упражнениями, идеально подходит для широкого числа студентов, поскольку допускает участие в соревнованиях не только спортсменов-разрядников, но и новичков, которых среди студентов большинство. Не случайна популярность черлидинга, поскольку это один из студенческих видов спорта, поддерживающий и поощряющий в подрастающем поколении энтузиазм. У занимающихся черлидингом развивается гибкость, ловкость, выносливость, позитивное отношение к окружающему миру, формируется командный дух.

Актуальность занятий черлидингом в студенческой среде требует изучения возможных форм их реализации, разработки педагогических и организационно-методических условий подготовки спортсменов и участия их в соревнованиях.

Основные направления учебно-методической работы для развития как массового, так и спортивного направления включают [1]:

1. Создание отделения черлидинга на базе отделения фитнес-аэробики.
2. Включение в учебную программу отделения обучения элементам черлидинга разделенную на младшие (первый, второй) и старшие (третий, четвертый) курсы.
3. Создание на базе учебного отделения сборных команд факультетов.
4. Формирование сборной команды университета на базе сборных команд факультетов.
5. Плановый набор в сборные команды по черлидингу спортсменов-разрядников.
6. Подготовка программы учебного отделения и спортивной секции по черлидингу.

Учебный процесс курса представляет собой поэтапное освоение разных видов черлидинга. Для каждого этапа характерны свои задачи, комплексы упражнений. В первом семестре целесообразно применение упражнений, повышающих выносливость с одновременным развитием силы основных мышечных групп и координационных способностей. Во втором семестре направленность занятий меняется от преимущественного развития выносливости к избирательному развитию скоростно-силовой выносливости.

Методико-практические занятия распределяются по годам обучения [2].

Первый и второй курсы:

- обучение технике базовых движений, танцевальных элементов, разучивание и тренировка простейших комбинаций по черлидингу;
- обучение и тренировка упражнениям на гибкость, разучивание простейших акробатических элементов.

Перечень разучиваемых элементов на первом и втором курсах:

- базовые движения черлидинга, равновесия (передние, боковые);

- пируэты на двух ногах, малые пируэты на одной ноге;
- элементы на активную и пассивную гибкость;
- акробатические элементы (стойки, кувырки, колеса);
- разучивание приветствий (речевок).

Третий и четвертый курсы:

- последовательное обучение усложненным комбинациям черлидинга;
- разучивание более сложных вариантов акробатических элементов;
- построение сложных вариантов стантов и пирамид;

Перечень разучиваемых элементов на третьем и четвертом курсах:

- равновесия вертикальные;
- большие пируэты на одной ноге;
- элементы на гибкость (шпагаты с провисанием, круговые махи ногами).

В Уральском государственном университете путей сообщения группа черлидинга формируется на базе сборной команды университета по аэробике. Во время занятий студентами осваиваются универсальные элементы гимнастических и акробатических приемов, на основе которых создаются программы для выступлений в том или ином мероприятии. Помимо вспомогательной роли в проведении соревнований по различным видам спорта, студенты-черлидеры сами выступают на соревнованиях по своему виду спорта, завоевывая призовые места. Занятия черлидингом большая и кропотливая работа, которая требует значительного времени в режиме дня студента. Неслучайно такие занятия проводятся в свободное от учебы время и могут занимать не лимитированное количество времени. Чаще всего для этого выбирается период с 16.00 до 20.00 часов. Для достижения высоких спортивных результатов и повышения класса группы черлидинга занятия должны проводиться не менее пяти раз в недельном цикле с одним-двумя днями на отдых.

В заключение хотелось бы сказать, что для студентов это такой вид спорта, который является одним из самых интересных, увлекательных и невероятных. Черлидинг формирует профессионально важный опыт выступлений на публике, позволяет научиться хореографии, акробатике и гимнастике. На занятиях черлидингом хорошо развивается фантазия и вырабатывается командный дух.

ЛИТЕРАТУРА

1. Тимофеева, О.В. Черлидинг в системе физического воспитания студенток / О.В. Тимофеева // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 11. – С. 36-38.
2. Фроловская М.Н. Гуманитарное основание профессиональной культуры педагога: монография. – Барнаул: Изд-во Алт. гос. ун-та, 2011. – 256 с.

MAIN AREAS AND ORGANIZATION OF WORK FOR CHEERLEADING IN HIGH SCHOOL

*Anastasia Melnikova V., student,
Jana V. Chub, ph.d.*

*Ural state university of railway transport
Yekaterinburg city*

СПОРТ КАК РАЗВЛЕЧЕНИЕ У СТУДЕНТОВ

*Мокина Екатерина, студент,
Пряничникова Екатерина, студент,
Чернышева Марина, студент,
Гурьев Сергей Владимирович,*

кандидат педагогических наук, доцент

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург*

Аннотация. В статье рассматривается спорт как развлечение, его ценностный потенциал, социокультурные характеристики, значимость физкультурно-спортивной деятельности для формирования личности.

Ключевые слова: спорт, развлечение, игра, отдых.

Abstract. The article examines sports as entertainment, its value potential, socio-cultural characteristics, the importance of sports activities for personality formation.

Index terms: Sports, entertainment, the game, stay.

В настоящее время все прекрасно понимают необходимость спорта, его значимость для современного общества, для здоровья нашей нации. Но к сожалению, современная молодежь не так уж много уделяет внимания спорту, считая его чем-то обыденным и не привлекательным. Так как же привлечь внимание общества к здоровому образу жизни, как сделать спорт не только упражнениями, а превратить его в привычку или хобби? Данной проблеме мы посвятили эту статью.

По счастью на сегодняшний день есть ответ на этот вопрос. Мы наблюдаем, как открываются новые спортивные клубы, фитнес-клубы, различные школы танцев и т.д. Существуют и развиваются активные виды спорта, которые вовлекают и поглощают в себя людей.

Например, такие виды спорта как боулинг, скалолазание, батутный спорт, конный спорт, и даже, как нами было выяснено во время написания данной статьи, охота и рыбалка становятся не просто спортом и развлечением для многих, но и частью их жизни.

Мы провели опрос учебных групп ПВД-316 и ПВД-315 Российского профессионально-педагогического университета.

Результаты опроса студентов о популярности видов спорта

Вид спорта Группа	Боулинг	Скалолазание	Пейнтбол	Батуты	Плавание	Рыбалка	Охота
Девочки ПВД-316	35%	30%	10%	20%	10%	0%	0%
Мальчики ПВД-316	12,5%	0%	12,5%	12,5%	0%	25%	37,5%

Девочки ПВД-315	33%	0%	0%	28%	28%	5,5%	0%
Мальчики ПВД-315	40%	0%	0%	0%	0%	50%	10%
Всего	120,5%	30%	22,5%	60,5%	38%	80,5%	47,5%

Всего опрошено было 55 человек, из них 38 девочек и 18 мальчиков. Из данного опроса следует, что самым популярным видом спорта для развлечения, является боулинг, а самым низшим рейтингом обладает пейнтбол.

Для начала поговорим о самом популярном виде спорта среди опрошенных нами студентов - боулинге. Ловкость и меткость в боулинге основа успешного броска, кроме того игрок должен обладать достаточной силой для того, чтобы поднять и правильно бросить тяжелый шар.

Профессиональные боулеры так же должны просчитать траекторию движения шара. Так что популярное развлечение на деле оказывается достаточно сложным видом спорта. «Преимущество данной игры- возможность вырваться из привычной среды, ощутить спортивный азарт и провести время не только приятно, но и полезно, в кругу близких друзей.» - пояснили студенты.

Скалолазание. Сбираться по естественному скальному рельефу ради развлечения люди стали в конце 19 в. Широкое распространение скалолазания получило в горных районах Европы Германии, Австрии, Швейцарии. Поклонников этого увлекательного занятия становилось так много, что в 20 в. скалолазание стало официальным видом спорта. Данный вид спорта уже стал олимпийским и будет представлен на летних Олимпийских играх 2020 году в Токио.

Вовремя прохождения трассы приходится изворачиваться самым невообразимым образом, поэтому важно разогреть мышцы и суставы во избежание травм. Данный вид спорта развивает не только силу, но и выносливость, ловкость, гибкость. Всё это позволяет воспитать в себе силу духа.

Пейнтбол. Защитные маски и камуфляжные костюмы неотъемлемы в пейнтболе. Помимо тактики необходима и физическая подготовка. Использование бесчисленных манёвров, дабы уйти от противника, увесистое оружие в данном спорте. Всё это задействует большую группу мышц. Данный вид спорта предпочитают, потому что от него люди получают непередаваемые эмоции, которые хочется испытать вновь и вновь.

Данный вид спорта полностью акцентирует на себе внимание и уводит играющих в мир движения, а не компьютерной графики.

Батутный спорт. Батуты уже давно заняли своё почётное место среди людей разной возрастной категории, а также на Олимпийских играх. Всеми любимый снаряд теперь доступен не только детям и профессиональным спортсменам, но и взрослым. Всевозможные парки развлечения дают прекрасную возможность почувствовать себя супергероем с безграничными возможностями.

Например, в нашем городе существуют такие батутные парки, как «разгон», «отрыв», «небо». Среди наших порошенных, 85 процентов посетили данные парки, получили колоссальное удовольствие от времени, проведенного там,

и с удовольствием повторяют поход в это место. «Мы не только совершенствуемся физически, укрепляем мышцы, корректируем фигуру, прыгая на батутах, но и погружаемся в атмосферу детства, расслабляемся, набираемся энергии и просто отрываемся!» - пояснили студенты.

Плавание- спортивное плавание было включено в программу Первых Олимпийских игр в Афинах, прошедших в 1896 году. Были представлены следующие дистанции: 100, 500 и 1200 метров вольным стилем и 100 метров для матросов.

С тех пор плавание неизменно входит в олимпийскую программу. Вода очищает кожу человека, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи. Она вызывает усиление деятельности различных внутренних органов: учащается дыхание, увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов, усиливается обмен веществ.

По словам опрошенных, после плавания у них устраняется излишняя возбудимость и раздражительность, студенты становятся спокойнее и уравновешеннее, появляется уверенность в своих силах. Это является следствием благотворного действия водной среды и физических упражнений на организм человека. Оно улучшает работу внутренних органов, развивает сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

Кроме того, значительная часть опрошенных студентов, преимущественно юноши, отмечают такие виды спорта как рыбалка и охота. Объясняют привлекательным дынный вид спорта своей доступностью, вовлекающим характером, наличием привлекательных мест на Урале для данного вида спорта.

Занимаясь данной деятельностью, люди расслабляются, отдыхают от городской суеты на чистом воздухе, ну и приносят улов домой.

Вся наша жизнь- это движение, а движение-это спорт. И самое главное в спорте- чтобы он был не в тягость, не утруждением, а удовольствием и развлечением. Поэтому мы вправе выбирать любой понравившийся вид спорта. Например, кто-то хочет плавать, кто-то заниматься скалолазанием, кому-то просто нравится бег, другие любят попрыгать на батутах, о чем позволяет утвердить проведенное нами исследование.

Таким образом, из всего сказанного выше можно с уверенностью утверждать, что спорт как развлечение на сегодняшний день действительно возможен. Заинтересоваться активным образом жизни может каждый из нас, а дальше это может перерасти в образ жизни. В образ жизни, которым можно «заразить» друзей и близких, а также бедующее поколение ведь индустрия развлечений предлагает нам массу возможностей проявить себя в спорте.

Исходя из проделанной работы и результатов опроса, можно сделать вывод о том, что важно сделать спорт-развлечением для себя.

И если у вас пока нет такого увлечения, то нужно его найти, так как спорт делает нас красивыми и подтянутыми, заставляет чувствовать себя уверенно, прибавляет силы и человек просто-напросто отдыхает и расслабляется.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Анищенко В.С.* Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. Пособие. – М.: Изд-во РУДН, 1999. – 165 с.

2. *Жукова Е.И.* Аэробика. Организация занятий в вузе: учебное пособие / Е.И. Жукова ; Самарский гос. ун-т путей сообщения. – Самара : СамГУПС, 2014. – 159 с.; ил.

SPORTS AS ENTERTAINMENT OF THE STUDENTS

Ekaterina mokina, student,

Pryanichnikova Catherine, student,

Marina Chernysheva, student,

Guriev Sergey,

the candidate of pedagogical Sciences, associate Professor

Russian state vocational pedagogical University, Ekaterinburg

УДК 796

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Шляпкина Наталья Сергеевна, магистрант,

ФГАОУ ВО Уральский федеральный университет

им. первого президента России Б.Н. Ельцина,

г. Екатеринбург

Аннотация. В данной статье рассматривается спортивная деятельность с точки зрения психологии, а также влияние психологической подготовки на формирование личности спортсмена.

Ключевые слова: психологическая подготовка, спортивная психология, психическое состояние.

Abstract. In this article discusses sporting activities from the point of view of psychology and the influence of psychology training on the formation of personality of the athlete.

Index terms: psychological training, sports psychology, mental state

Спорт – это особый вид деятельности, который воздействует через физические упражнения и целенаправленные двигательные действия на организм, психику и личность.

Специфика спортивной деятельности человека связана с учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью спортсмена. С учетом этого, развитие любого вида спорта связано с такой организацией и управлением спортивной деятельности, которая способствует достижению успеха в соревнованиях. С этой точки зрения, процесс обучения и совершенствования в спорте отличается от процесса физического воспитания.

Спортивная деятельность имеет один особенный фактор – каждый отдельный вид спорта характеризуется своей двигательной структурой, т.е. основным содержанием «двигательного состава» спортивных упражнений. Подобное содержание отдельных видов спорта чрезвычайно разнообразно.

Достаточно привести обобщенную классификацию спортивной деятельности - достижения победы в состязаниях со своими соперниками – необходимо учитывать и виды соревновательной деятельности, и способы достижения целей, и разнообразие правил соревнований, а также средства и методы подготовки к соревновательной деятельности.

Спортивную деятельность характеризуют по характеру взаимодействия спортсмена с соперником. Данный фактор влияет на формирование психики и личности спортсмена, а также повышает требования к психологическим качествам спортсмена и методом подготовки к соревновательному периоду.

Целью работы является выявление системы психологической подготовки спортсмена в учебно-тренировочном и соревновательном периодах.

Объектом исследования является психологическое состояние спортсменов в учебно-тренировочном процессе. Предметом исследования выступают внешние и внутренние факторы, влияющие на психологическую подготовку спортсмена. Проблема исследования: как составляющие спортивной подготовки влияют на психологическое состояние и на выступления спортсмена.

А.В. Родионов отмечает в своей работе «Психология физического воспитания и спорта» то, что главной целью тренировки является подготовка спортсмена к участию в соревнованиях, и как следствие достижения высоких результатов в своем виде спорта [4].

Проблема психологической подготовки актуальна в современной спортивной практике. Многие тренеры и спортсмены сталкиваются с ней. Высококвалифицированные спортсмены и их тренеры говорят о том, что психологическая сторона спорта играет немаловажную роль в подготовке спортсмена к выступлению. Без психологического сопровождения достичь высокого результата невозможно.

Но многие отмечают, что сейчас в сборных командах роль психолога снижается и тренеры не уделяют должного внимания психологической поддержке и подготовке спортсменов. Давно известно, что психологическое сопровождение во время подготовки к соревновательному сезону положительно влияет на выступления спортсмена на соревнованиях.

Психологическое состояние спортсмена во время учебно-тренировочного и соревновательного циклов очень важно. Но не всегда тренеры выбирают правильный подход к психологической подготовке спортсмена, не учитывая при этом индивидуальные особенности спортсмена.

Наравне с технической, физической и тактической подготовкой, необходимо уделять внимание психологической подготовке.

Подробно рассматривать индивидуальный подход при психологической подготовке спортсмена, а также особенности спортсмена и влияние словесного воздействия тренера на спортсмена.

На сегодняшний день проведено многочисленное количество исследований психических состояний спортсмена, выявлено влияние подготовки на эти состояния спортсмена.

В частности, в работе Сивицкого В.Г. и Родионова В.А. «Эффективная система управления психическим состоянием в спорте» рассмотрены особенности управления психическими состояниями спортсмена с учетом особенностей тренировочного цикла, а также группы психических проявлений, методы психорегуляции. [2]

Также существует мнение, что не правильная психологическая и общая подготовка спортсмена может негативно отразиться на психических состояниях

спортсмена. Так, Алешичева А.В. (к.псих.н.) провела исследование спортсменов разной квалификации и выявила негативные изменения в психике, социальном и психическом здоровье, усиливающемся у спортсменов с повышением квалификации.

Также ею было установлено ухудшение психического здоровья в посстравматическом периоде и у спортсменов при игнорировании интенсивности физических нагрузок в «проблемные» фазы овариально-менструального цикла. [3] Данное исследование, по моему мнению, очень важно. Ведь не всегда тренерами учитываются некоторые особенности спортсмена и факторы, влияющие на личность спортсмена. Также спортсмен сам должен понимать какую цель он преследует в спорте высших достижений.

Еще раз хотелось бы отметить важность психологической подготовки. ««Психологической подготовкой спортсмена», - сказал А.В. Родионов, - можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психологических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям». [1] И хотелось бы, чтобы тренера не забывали о том, что спортсмен не только «машина для побед», но и личность.

При подготовке спортсмена необходимо разрабатывать системы психологической подготовки спортсмена в учебно-тренировочном и соревновательном периодах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов физкультур. профиля / А.В. Родионов. – Москва: Академический проект, 2004. – 576 с.

2. Сивицкий В.Г., Родионов В.А. Эффективная система управления психическим состоянием в спорте / В.Г. Сивицкий, В. А. Родионов // Системна психология и социология. – 2011. – №4(11). – С. 115-122.

3. Алешичева А.В. Влияние занятий спортом на психическое здоровье спортсменов. / А.В. Алешичева // Спортивный психолог. – 2015. – №4(39). – С. 43-49.

4. Психология физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / [А.В. Родионов, В.Ф. Сопов, В.Н. Непалов и др.]; под ред. А.В. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 368 с.

BASIS OF PSYCHOLOGICAL TRAINING ATHLETE

Shlyapkin Natalia S.,

undergraduate,

*FGAOU IN Ural Federal University. the first President of Russia BN Yeltsin,
Yekaterinburg city*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

Анна Самофеева, студент

Гурьев Сергей Владимирович,

кандидат педагогических наук, доцент

*Российский государственный профессионально-
педагогический университет*

г. Екатеринбург

Аннотация. Студенчество – это самостоятельная социальная группа, которая всегда являлась объектом особого внимания. За последние десятилетия отмечается тенденция ухудшения здоровья молодых людей и их физической подготовленности. Это связано, прежде всего, с недооценкой оздоровительной и воспитательной деятельности происходящее в обществе. На данный момент здоровье нации вызывает беспокойство в связи с увеличением количества потребителей алкоголя, табака, наркотиков. Также опасение вызывает низкий уровень двигательной активности молодежи. А как известно, в совокупности условий, определяющей уровень здоровья современного студенчества, первостепенное значение имеет их здоровый образ жизни.

Ключевые слова: студенты, здоровье, физическая культура

Abstract. The student is a social group that has always been the object of special attention. Over the last decade there has been a deterioration in young people's health and their physical fitness. This is due primarily to the underestimation of Wellness and educational activities taking place in society. At the moment the health of the nation causes concern in connection with the increase in the number of consumers of alcohol, tobacco, drugs. Also of concern is the low level of physical activity of youth. And as you know, the conditions defining the level of health of modern students, is paramount to their healthy lifestyle.

Key words: students, health, physical culture

Студенчество – это самостоятельная социальная группа, которая всегда являлась объектом особого внимания. За последние десятилетия отмечается тенденция ухудшения здоровья молодых людей и их физической подготовленности. Это связано, прежде всего, с недооценкой оздоровительной и воспитательной деятельности происходящее в обществе. На данный момент здоровье нации вызывает беспокойство в связи с увеличением количества потребителей алкоголя, табака, наркотиков. Также опасение вызывает низкий уровень двигательной активности молодежи. А как известно, в совокупности условий, определяющей уровень здоровья современного студенчества, первостепенное значение имеет их здоровый образ жизни.

Актуальность проблемы физического воспитания молодежи, как составной части проблемы введения здорового образа жизни, с каждым годом усиливается. Это связано с тем, что сегодняшнее состояние здоровья и образ жизни студенческой молодежи России не отвечает установленным требованиям современного общества и потребностям его социально-экономического развития.

На фоне сложившейся ситуации мы решили провести исследование в своем университете и узнать, как студенты РГППУ относятся к здоровому образу жизни, и считают ли они занятия физкультурой способом формирования ЗОЖ.

Цель нашего исследования: рассмотрение физической культуры как одного из способов формирования здорового образа жизни студентов РГППУ.

Задачи исследования: определить роль физической культуры в жизни студентов; проанализировать состояние здоровья современной молодежи.

Объект исследования: молодежь (студенты РГППУ) в возрасте от 18 до 23 лет.

Предмет исследования: отношение студентов к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни.

В анкетном опросе приняли участие 35 студентов.

В результате проведенного исследования были выявлены следующие ответы на наши вопросы (рис. 1,2,3,4,5,6,7):



Рис. 1. Занимаетесь ли Вы каким-либо видом спорта?



Рис. 2. Какая у Вас группа здоровья по физической культуре?



Рис. 3. Как Вы относитесь к занятиям по физической культуре?

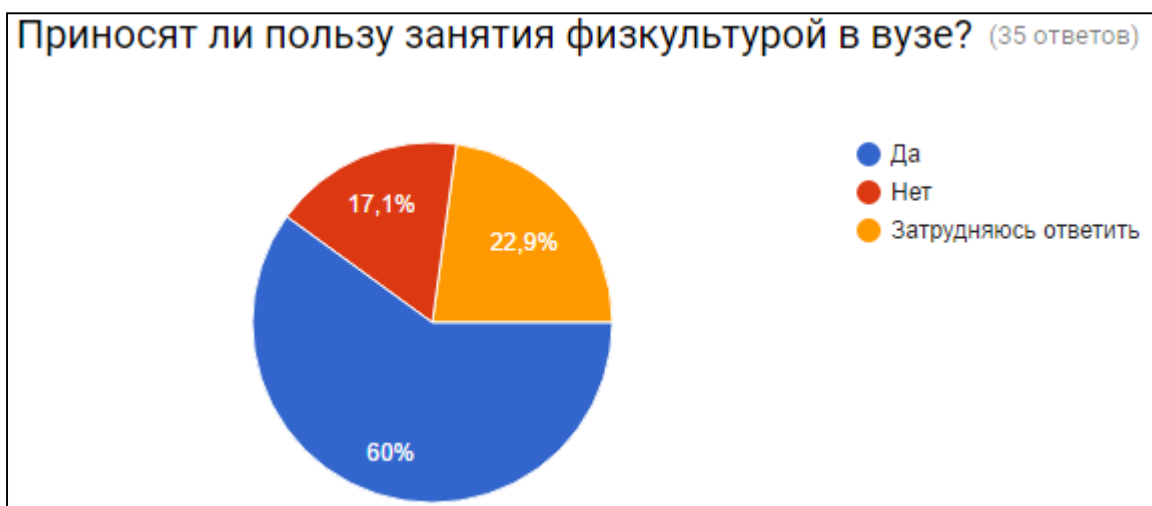


Рис. 4. Приносят ли пользу занятия по физической культуре в вузе?



Рис. 5. Делаете ли Вы зарядку по утрам?



Рис. 6. Как Вы относитесь к здоровому образу жизни?



Рис. 7. Есть ли у Вас вредные привычки?



Рис. 8. Ведете ли Вы здоровый образ жизни?



Рис. 9. Довольны ли Вы своим здоровьем?



Рис. 10. Что является для Вас главным показателем здоровья?

На вопрос «На что Вы готовы для сохранения своего здоровья?» студенты больше всего выбирали первый пункт – «заниматься физкультурой и спортом» (30 человек – 85,7%), 25 человек отметили «правильно питаться», 20 человек выбрали пункт «отказаться от вредных привычек» и 14 человек ответили «закаляться».

Подводя итоги проведенного исследования можно сказать, что физическое воспитание в вузе является фундаментальной частью оздоровления студентов. Оно направлено на решение проблемы улучшения состояния здоровья студентов.

Следует отметить, что значительное большинство исследуемых нами студентов положительно относятся к здоровому образу жизни и главным показателем здоровья считают уровень физического развития. Но в то же время они признаются, что сами либо не ведут такой образ жизни, либо стараются вести, но не всегда получается его придерживаться.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гурьев С.В. Использование информационных компьютерных технологий в физическом воспитании студентов// С.В. Гурьев. Правоохранительные органы: теория и практика. Екатеринбург, 2011

2. Гурьев С.В. Физическая культура/ С.В. Гурьев. Учебник для 8-9 классов. Москва, 2016. (5-е издание).

SPORTS AS ENTERTAINMENT OF THE STUDENTS

Ekaterina mokina, student,

Pryanichnikova Catherine, student,

Marina Chernysheva, student,

Guriev Sergey,

*the candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
Russian state vocational pedagogical University, Ekaterinburg*

ИНФОРМАЦИОННЫЕ КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Гурьев Сергей Владимирович

кандидат педагогических наук, доцент

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург*

Аннотация: Приобщение к информационной культуре – это не только овладение компьютерной грамотностью, но и приобретение этической, эстетической и интеллектуальной чуткости. То, что дети могут с завидной легкостью овладевать способами работы с различными электронными, компьютерными новинками, не вызывает сомнений; при этом важно, чтобы они не попали в зависимость от компьютера, а ценили и стремились к живому, эмоциональному человеческому общению.

Ключевые слова: компьютер, образовательный процесс, дошкольники.

Abstract: An introduction to the information culture - is not only a mastery of computer literacy, but also the acquisition of ethical, aesthetic, and intellectual sensibility. The fact that children can easily acquire the enviable ways of working with a variety of electronic, computer novelties, there is no doubt; it is important that they do not become dependent on computer, valued and sought to live, emotional human communication.

Keywords: computer, educational process, preschoolers.

Приобщение к информационной культуре – это не только овладение компьютерной грамотностью, но и приобретение этической, эстетической и интеллектуальной чуткости. То, что дети могут с завидной легкостью овладевать способами работы с различными электронными, компьютерными новинками, не вызывает сомнений; при этом важно, чтобы они не попали в зависимость от компьютера, а ценили и стремились к живому, эмоциональному человеческому общению.

Занятия детей с компьютером включают четыре взаимосвязанных компонента:

1. Активное познание детьми окружающего мира.
2. Поэтапное усвоение все усложняющихся игровых способов и средств решения игровых задач.
3. Изменение предметно-знаковой среды на экране монитора.
4. Активизирующее общение ребенка со взрослыми и другими детьми.

Компьютер значительно расширяет возможности предъявления учебной информации, позволяет усилить мотивацию ребенка. Применение мультимедиа технологий (цвета, графики, звука, современных средств видеотехники) позволяет моделировать различные ситуации и среды. Игровые компоненты, включенные в мультимедиа программы, активизируют познавательную деятельность обучающихся и усиливают усвоение материала.

При условии систематического использования электронных мультимедиа обучающих программ в учебном процессе в сочетании с традиционными методами обучения и педагогическими инновациями значительно повышается эф-

фективность обучения детей с разноуровневой подготовкой. При этом происходит качественное усиление результата образования вследствие одновременного воздействия нескольких технологий.

Развитие электронных средств мультимедиа открывает для сферы обучения принципиально новые дидактические возможности. Так, системы интерактивной графики и анимации позволяют в процессе анализа изображений управлять их содержанием, формой, размерами, цветом и другими параметрами для достижения наибольшей наглядности. Эти и ряд других возможностей слабо еще осознаны педагогами, в том числе и разработчиками электронных технологий обучения, что не позволяет в полной мере использовать учебный потенциал мультимедиа.

Дело в том, что применение мультимедиа в электронном обучении не только увеличивает скорость передачи информации учащимся и повышает уровень ее понимания, но и способствует развитию таких важных качеств, как интуиция, образное мышление.

Мультимедиа продукт может содержать не меньше информации, чем большой музей или библиотека. И раз он доступен всем, он должен быть организован так, чтобы в нем мог разобраться и человек, не имеющий специального образования.

При создании образовательного мультимедиа учебника или справочника разработчики сталкиваются с рядом сложных проблем. Среди них – необходимость создания простого и интуитивно понятного интерфейса, в котором образовательная информация визуально сочетается со средствами навигации; реализация программных средств для графики и анимации, интегрированных с другими средствами мультимедиа; определение структурной организации и формы представления учебного материала, соответствующих поставленным целям. Но в мультимедиа учебниках, создаваемых силами университетов и институтов, особенно по каким-то специальным предметам, основное внимание уделяется только содержанию продукта, а не дизайну и подаче материала.

Для создания полноценного образовательного мультимедиа продукта необходимо решить целый ряд взаимосвязанных проблем: программное обеспечение, дизайн, объем графической и текстовой информации, структура и навигация, звук, анимация и видеоролики, интерактивные формы (поисковая система, обучающая система).

Применение компьютерной техники позволяет сделать занятие привлекательным и по-настоящему современным, осуществлять индивидуализацию обучения, объективно и своевременно проводить контроль и подведение итогов. Развивающий эффект зависит от дизайна программы, доступности ее для ребенка, соответствия его уровню развития и интересу. Компьютерные технологии позволяют ставить перед ребенком и помогать ему решать познавательные и творческие задачи с опорой на наглядность (опосредованность) и ведущую для этого возраста деятельность – игру.

Сегодня информационные компьютерные технологии можно считать тем новым способом передачи знаний, который соответствует качественно новому

содержанию обучения и развития ребенка. Этот способ позволяет ребенку с интересом учиться, находить источники информации, воспитывает самостоятельность и ответственность при получении новых знаний, развивает дисциплину интеллектуальной деятельности.

Компьютер как средство пассивного отображения объектов мультимедиа не обладает принципиальной новизной в дидактическом плане. Принципиально новой для сферы обучения является интерактивность, благодаря которой учащиеся могут в процессе анализа мультимедиа объектов динамически управлять их содержанием, формой, размерами и цветом, рассматривать их с разных сторон, приближать и удалять, останавливать и вновь запускать с любого места, менять характеристики освещенности и проделывать другие подобные манипуляции, добиваясь наибольшей наглядности.

Богатейшие возможности представления информации на компьютере позволяют изменять и обогащать содержание образования, что, несомненно, способствует лучшей адаптации дошкольников к быстро изменяющимся окружающим условиям и как, следствие, сохранению здоровья детей.

На наш взгляд, целесообразность компьютеризации детских образовательных учреждений определяется мерой достижения педагогической, методической и экономической эффективности по сравнению с традиционными формами воспитательно-образовательной работы.

Мы полагаем, что реализация компьютерной поддержки процесса обучения является процедурой, органически взаимосвязанной с разработкой как системы обучения в целом, так и каждой учебной программы. При этом последовательно решаются следующие задачи:

1. Определение необходимости применения компьютера.
2. Определение степени компьютеризации образовательного процесса.
3. Определение перечня функций, возлагаемых на компьютер.
4. Разработка учебной программы в соответствии с образовательной программой.

Эффективность информатизации обучения может быть достигнута, если:

а) сами технологии обучения будут представлены как системный метод проектирования – от целей до результатов обучения;

б) информатизация обучения будет направлена на все его компоненты, а не только на внедрение: в) обучение будет ориентировано не только на специфику содержания учебного предмета, но и на развитие личности обучаемого.

По мнению М.П. Концегова, абстрактная дидактическая целесообразность обусловлена общезначимой дидактической ценностью информационных компьютерных технологий и основывается на очевидных достоинствах учебного компьютера, выявляемых в процессе обучения. Осознание дидактических преимуществ современных информационных технологий перед традиционными средствами обучения (при соответствующей организационно-методической обеспеченности учебного процесса) позволяет сделать вывод о безусловной ценности учебного компьютера и формирует соответствующие этому осознанию ожидания. При этом игнорируется целый ряд значимых для дидактической эффектив-

ности аспектов проблемы, таких, например, как фактор новизны, который должен будет исчерпать себя в короткое время. Не учитывается и такой момент, как увлеченность и активность преподавателя, использующего компьютер, и т.п. [2].

Главное в такой позиции – игнорирование реальных социальных условий, в которых находится педагогическая система, будь то система образования страны в целом или отдельный предметный курс.

Абстрактная экономическая правомерность основывается на оценке экономической целесообразности использования компьютера в нашей системе образования. Компьютер обладает несомненными общедидактическими достоинствами в качестве средства обучения. Но настолько ли они велики, чтобы можно было позволить себе затратить на его приобретение и содержание средства, сравнимые с затратами на подготовку и оплату труда специалиста-педагога? Не проще ли в таком случае создать преподавателю условия работы, хотя бы близко подобные условиям функционирования учебного компьютера, и получить в результате небывалый эффект в плане индивидуализации обучения, диагностики, контроля и т.п.? Ведь никакой машине не доступен интуитивный анализ на основе комплексного восприятия и полноценного опыта личности; это возможно только в непосредственном межличностном общении.

Воспитание способности к такому общению становится одной из главных задач системы образования, решить которую не может никто, кроме человека. Понимание этого приводит к оценке компьютеров в образовании как полезных, но имеющих сегодня неприемлемо высокие цены «игрушек». Фактически это такая же пассивная в плане реального овладения современными информационными технологиями и их интеграции в учебный процесс позиция. Недостаток ее опять-таки видится в неправомерном абстрагировании, на сей раз от социального заказа к сфере образования, который не обязательно сформулирован в директивных программах и концепциях, но должен быть выявлен и учтен для успешности дидактического процесса.

Эффективность компьютеризации обучения в дошкольных образовательных учреждениях и образовательных школах зависит как от качества применяемых педагогических программных средств, так и от умения рационально и умело их использовать в образовательном процессе. Способствуют этому развитие дружественного пользовательского интерфейса компьютера, расширение его мультимедийных возможностей, интеграция с системами телекоммуникаций. Качественное и количественное расширение рядов пользователей компьютера в системе детского образования актуализирует вопросы о его роли, месте, значении в образовательном процессе, оправданности и приоритетах использования компьютера в качестве средства обучения.

Как уже было сказано, соединение информационных компьютерных технологий и инновационных педагогических методик способно повысить эффективность и качество образовательных программ, усилить адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития обучающихся, что Закон Российской Федерации «Об образовании» провозглашает в качестве одного из основных принципов государственной политики в области образования. Основной

упор при этом делается на адаптивной системе обучения, базирующейся на информационных технологиях, которая создает наиболее благоприятную среду для развития детей с уже проявленной одаренностью и прочную основу для построения дидактической системы развития потенциала, имеющегося у каждого ребенка, а также учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Компьютер естественно вписывается в жизнь детского сада и является еще одним эффективным техническим средством, при помощи которого можно значительно разнообразить процесс обучения. Каждое занятие вызывает у детей эмоциональный подъем, даже отстающие дети охотно работают с компьютером, а неудачный ход игры вследствие пробелов в знаниях побуждает часть из них обращаться за помощью к педагогу или самостоятельно добиваться знаний в игре.

С другой стороны, этот метод обучения очень привлекателен и для педагогов: помогает им лучше оценить способности и знания ребенка, понять его, побуждает искать новые, нетрадиционные формы и методы обучения. Это большая область для проявления творческих способностей для многих: преподавателей, методистов, психологов, всех, кто хочет и умеет работать, может понять сегодняшних детей, их запросы и интересы, кто их любит и отдает им себя.

Компьютер также является средством для обучения важным аспектам коммуникации, необходимой для совместной деятельности. Известно, что к основным мотивам старших дошкольников относится установление и поддержание положительных отношений с взрослыми и сверстниками. У детей 5-7 лет наблюдается ситуативно-деловая форма общения с ровесниками. Дети общаются, советуются, помогают друг другу, пытаются наладить деловое сотрудничество, согласовать свои действия для достижения цели, что и составляет главное содержание потребности в общении. Совместные действия детей способствуют развитию общения между ними, обогащению речи, готовят к обучению в школе.

Одновременно с тягой дошкольника к общению и совместной деятельности с взрослыми у него появляется и другой мотив – стремление к самоутверждению. Поэтому роль взрослого в компьютерных занятиях детей велика. Она заключается не только в предоставлении детям свободы, но и в помощи по освоению нового, в оценке результатов и поощрении успехов детей, что очень важно для них. Безусловно, при организации занятий с детьми следует всегда принимать во внимание зону ближайшего развития каждого ребенка.

Применение информационных компьютерных технологий позволяет реализовать дифференцированный подход к учащимся с разным уровнем готовности к обучению. Интерактивные обучающие программы, основанные на гипертекстовой структуре и мультимедиа, дают возможность организовать одновременное обучение детей, обладающих различными способностями и возможностями. Наряду с образовательными функциями информационные компьютерные технологии могут воздействовать и на физическое состояние детей дошкольного возраста.

На основе комплексного анализа системы выявления и профилактики заболеваний детей в дошкольных учреждениях и по месту жительства следует раз-

работать и внедрить в детских садах и детских поликлиниках компьютерные методы диагностики состояния здоровья детей, программные системы автоматизации деятельности медицинских работников дошкольных учреждений по следующим направлениям:

- исследование и разработка специальных методов диагностики конкретных нарушений здоровья;
- исследование и разработка методов использования компьютеров для лечения детей;
- разработка программы экспресс-диагностики отклонений в состоянии здоровья детей с целью определения детей группы риска;
- создание банка данных о группах детей с отклонениями в физическом и психическом развитии.

Одно из главных условий внедрения компьютера в образовательный процесс детских образовательных учреждений – с детьми должны работать специалисты, знающие технические возможности компьютера, владеющие навыками работы с ними, четко выполняющие санитарные нормы и правила использования компьютеров в учреждениях образования, хорошо ориентирующиеся в компьютерных программах, разработанных специально для дошкольников, знающие этические правила их применения и владеющие методикой приобщения детей к новым технологиям.

Из всего выше сказанного можно сделать вывод: применение компьютера в дошкольном образовательном учреждении возможно и необходимо, оно способствует повышению интереса к обучению, его эффективности, развивает ребенка всесторонне. Компьютерные программы вовлекают детей в развивающую деятельность, формируют культурно значимые знания и умения. Развивающий эффект зависит от дизайна программы, доступности ее для ребенка, соответствия его уровню развития и интересу.

Кроме того, специалисты должны хорошо знать возрастные анатомо-физиологические и психические особенности маленьких детей и воспитательно-образовательную программу в детских образовательных учреждениях. При реализации информационных компьютерных технологий следует исключить всякое принуждение и подавление желаний ребенка.

Сегодня компьютерные технологии можно считать тем новым способом передачи знаний, который соответствует качественно новому содержанию обучения и развития ребенка. Этот способ позволяет ребенку с интересом учиться, находить источники информации, воспитывает самостоятельность и ответственность при получении новых знаний, развивает дисциплину интеллектуальной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Гурьев, С.В.* Информационные компьютерные технологии в физическом воспитании дошкольников: методология, теория, практика: [Текст]: монография / С.В. Гурьев. Екатеринбург: Издательство ГОУ ВПО Рос. гос. проф.-пед. ун-та. 2008. С.144
2. *Концевой, М.П.* Психолого-педагогические проблемы компьютеризации обучения / М. П. Концевой. – М.: Педагогика, 2000. – 305 с.

**INFORMATIONAL COMPUTER TECHNOLOGIES
IN EDUCATIONAL PROCESS OF CHILDREN
UNDER SCHOOL AGE**

Sergey Vladimirovich Guriev

*candidate of pedagogical sciences, docent Russian State vocational-
Pedagogical University, Ekaterinburg*

УДК 796

**КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ДВИГАТЕЛЬНОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ
ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ**

Зангиева Марина Жураповна,

кандидат педагогических наук, доцент,

*Северо-Осетинский государственный педагогический институт,
г. Владикавказ*

Аннотация. В данной статье рассматриваются средства и методы лёгкой атлетики в формате повышения двигательной подготовленности школьников, и создание условий для дальнейшей динамики физических качеств. Приводятся результаты исследования, проведенных в рамках экспериментальной методики.

Ключевые слова: лёгкая атлетика, двигательная подготовленность, физическое воспитание, школьники.

Abstract. This article discusses the tools and techniques of athletics in the format improve motor fitness of schoolchildren, and to create conditions for the further dynamics of the physical qualities. The results of research conducted within the framework of the experimental procedure.

Index terms: athletics, motor fitness, physical education students.

Сегодня, одной из наиболее приоритетных задач государства является популяризации здорового образа жизни, воспитание гармонично развитых, физически здоровых детей, поэтому так важно обеспечить такое воспитание, начиная с раннего детства.

В настоящее время уровень развития двигательных качеств современных школьников не отвечает требованиям, и находится на достаточно низком уровне, а это не может не вызывать тревогу. Одна из главных задач физического воспитания – это развитие и совершенствование двигательной подготовленности обучающихся [2].

В области физической культуры и спорта с каждым днем все интенсивнее идет процесс выработки, рассмотрения, а также внедрения в практику физкультурно-оздоровительной работы различных методик, теорий, и предложений, которые в свою очередь будут способствовать развитию физических способностей и повышать уровень здоровья молодого поколения.

Поэтому, сегодня, в физическом воспитании детей, особенно актуальной становится задача комплексного подхода к эффективному совершенствованию двигательной подготовленности подростков за счёт использования различных средств и методов системы физического воспитания [1].

Одним из наиболее действенных средств является лёгкая атлетика, которая в системе физического воспитания подрастающей молодёжи занимает достойное

место. Благодаря огромному количеству разных легкоатлетических упражнений, лёгкая атлетика является доступной, даёт возможность заниматься детям в любое время года и повсюду. Упражнения в беге, прыжках, метаниях динамичны, доступны, естественны и эмоциональны.

При условии грамотно организованных занятий по легкой атлетике в комплексе с другими средствами физического воспитания легкоатлетические упражнения способны содействовать укреплению здоровья школьников, воспитанию морально-волевых, нравственных качеств, формированию важных навыков и умений, гармоничному развитию физических качеств и поддержанию высокой работоспособности.

Цель исследования: разработать и проверить опытным путем методику совершенствования двигательной подготовленности школьников средствами лёгкой атлетики.

В соответствии с целью нашего исследования, мы определили следующие задачи:

1. Выявить особенности физического развития и двигательных качеств детей среднего школьного возраста и провести подбор наиболее объективных методик адекватных целям данного эксперимента.

2. Разработать методику целенаправленного воздействия на двигательную подготовленность школьников среднего звена на основе применения системы упражнений для развития основных физических качеств.

3. Исследовать динамику развития двигательной подготовленности школьников 13 лет.

4. Экспериментально внедрить, проверить и обосновать эффективность разработанной нами методики.

Методы исследования: теоретический анализ литературы по проблеме исследования; наблюдение; диагностическое исследование; тестирование двигательной подготовленности; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Для диагностики двигательной подготовленности испытуемых, и экспериментального обоснования предложенной нами методики по динамике развития физических качеств, в педагогическом эксперименте мы применили тесты, которые характеризуют проявление этих качеств.

В ходе эксперимента было сформировано 2 группы: контрольная и экспериментальная, состоящие по 10 мальчиков каждая.

Проводилось тестирование школьников 7-х классов для определения уровня физической подготовленности. С целью формирования экспериментальной группы, мы произвели выборку численностью из 10 юных легкоатлетов.

В экспериментальном исследовании мы применили следующие контрольные упражнения:

- Бег 30 метров (с высокого старта);
- Челночный бег 3x10 метров;
- 6-минутный бег (м);
- Наклон вперед из положения сидя (см);
- Прыжки в длину с места;

- Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз).

Целью тестирования испытуемых 7 классов являлось определение исходного уровня двигательной подготовленности школьников и ее динамика в процессе целенаправленного тренировочного воздействия.

Разработанный и предложенный нами комплекс, был предложен и включен в учебно-тренировочный процесс юных легкоатлетов из экспериментальной группы, с условием его выполнения три раза в неделю.

На заключительном этапе проведенного нами педагогического эксперимента, мы определяли эффективность используемой нами методики и провели диагностику показателей физических качеств подростков, подводили итоги педагогического эксперимента и описывали результаты.

Мы выявляли и сравнивали полученные по результатам эксперимента данные о физических показателях учащихся 7 класса, не посещающих секционные занятия и школьников, занимающихся в секции лёгкой атлетики.

Результаты проведенных исследований итогового тестирования физических качеств юных атлетов, показали, что уровень физических качеств достиг максимальных величин. Вследствие, итогового педагогического тестирования, в ЭГ наблюдается наибольший сдвиг в скоростных и скоростно- силовых видах.

Прирост в показателях юных легкоатлетов из ЭГ связан с тем, что в возрасте 13 лет происходит развитие скоростно-силовых качеств. Необходимо использовать такие средства как динамические упражнения взрывного характера. По специальной методике направленного воздействия на комплексное развитие скоростно- силовых качеств, мы предлагали многократное повторение таких упражнений с предельной и около предельной интенсивностью. В итоге, скорость выполнения упражнений выросла.

Результаты динамики физических способностей экспериментальной группы представлены в соответствии в таблице.

Динамика уровня развития физических способностей (ЭГ)

Уровни	Начальный этап	Конечный этап
высокий	19%	58%
средний	41%	35%
низкий	39%	7%

Выводы. Установлено: после проведенного опытно- экспериментального исследования школьников, мы можем отметить следующие тенденции:

1. От начального этапа, к концу экспериментального исследования достоверно улучшилась двигательная подготовленность юных легкоатлетов экспериментальной группы, в контрольной группе незначительные сдвиги были получены лишь в 2-х контрольных упражнениях.

2. У юных спортсменов из ЭГ показатели дали достаточно высокую динамику, так как они занимались по методике направленного воздействия на развитие физических качеств при использовании различных легкоатлетических средств и методов.

3. По итогам, и в соответствии с полученными результатами, доказано, что

регулярные учебно- тренировочные занятия в секции лёгкой атлетики по определённой методике, имеют достаточно высокий эффект для развития и совершенствования двигательной подготовленности, поэтому, в ЭГ зафиксирована положительная динамика.

4. Благоприятному развитию и совершенствованию уровня физических качеств способствует целенаправленный и систематический учебно-тренировочный процесс.

Смоделированный нами педагогический эксперимент в структуре учебно-тренировочных занятий по лёгкой атлетике, и прошедший апробацию в рамках проведённого исследования, а также полученные итоговые результаты, позволяют нам утверждать о том, что успешность развития физических качеств учащихся определяется направленным подбором средств и методов адекватно возрасту учащихся.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о несомненной эффективности разработанной методики.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алабин В.Г. 2000 упражнений для легкоатлетов: Учебное пособие для физкультурных учебных заведений. Харьков; Основа, 2004. - 120 с.
2. Кузнецов, З.И. Развитие двигательных качеств школьников [Текст] / З.И. Кузнецов. - М.: Просвещение, 2007. - 203с.

THE LITERATURE

1. Alabin VG 2000 exercises for athletes: Textbook for physical education. Kharkiv; Basis, 2004. - 120 p.
2. Kuznetsov, ZI The development of motor qualities students [Text] / ZI Kuznetsov. - M. Education, 2007. - 203с.

AN INTEGRATED APPROACH TO MOTOR PREPARED-NESS MEANS SCHOOLCHILDREN ATHLETICS

Zangief Marina Zhurapovna,

*candidate of pedagogic Sciences, docent, North-Ossetian State Pedagogical
Institute, Vladikavkaz*

УДК 796.925

РАЗРАБОКА СТРУКТУРЫ И ПОДБОР МЕТОДИК ДЛЯ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ПРЫГУНОВ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА ДЛЯ СДЮШОР «АИСТ» (г. НИЖНИЙ ТАГИЛ)

Лебедев Георгий Константинович, аспирант,

*Чайковский государственный институт физической культуры,
г. Чайковский, Пермского края*

Аннотация. Статья содержит методические материалы по системе комплексного контроля прыгунов на лыжах с трамплина, включающей оценку морфологических, моторных, психологических характеристик, техники прыжка спортсменов.

Ключевые слова: прыжки на лыжах с трамплина, комплексный контроль, морфология, моторика, психология, техника прыжка.

Abstract. Article contains methodical materials about a system of complex control for ski jumpers. The system contains analysis of morphologic parameters, motor abilities and psychology capacities of athletes, technic of ski jumping.

Index terms: ski jumping, complex control, morphology, motor abilities, psychology, technic of ski jumping

Организация спортивной подготовки осуществляется в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", нормативными правовыми актами Министерства спорта Российской Федерации, Федеральными стандартами спортивной подготовки по соответствующим видам спорта. В частности, Федеральный стандарт спортивной подготовки по прыжкам на лыжах с трамплина (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г., №394), разработанный Федеральным научным центром физической культуры и спорта» и Федерацией прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья, устанавливает совокупность требований к спортивной подготовке по прыжкам на лыжах с трамплина. В основе данного стандарта существуют требования к разработке и реализации планов спортивной подготовки (ПСП), в основе которых должны быть заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных организаций и основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

ПСП должны включать систему контроля и зачетные требования. Важнейшее значение в контроле придается его комплексности. Комплексный контроль - это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты) [1]. Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают оперативный, текущий и этапный контроль.

Несмотря на требования и положения нормативных документов, существующая система тренировки прыгунов на лыжах в России не соответствует современным требованиям. После строительства в России спортивных комплексов мирового уровня для прыжков на лыжах с трамплина в Сочи, Чайковском и Нижнем Тагиле, а также появления возможности изучать современную технику прыжков лучших спортсменов мира во время проведения официальных соревнований Международной федерацией лыжных видов спорта (FIS) на этих трамплинах, уровень результатов выступлений российских спортсменов до сих пор невысок. Это касается как ведущих спортсменов, много тренирующихся в России, так и их потенциального резерва.

В частности, по данным Федерации прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России, по итогам сезона 2015-2016 года спортсмены СДЮСШОР «Аист» (г. Нижний Тагил), тренирующиеся на современном комплексе трамплинов разной мощности, заняли 10 место среди 11 СДЮСШОР Российской Федерации, большинство из которых не имеют нормальной тренировочной базы. Министерством спорта и молодежной политики Свердловской области была поставлена задача разработать и внедрить современный процесс научно-

технического сопровождения тренировочного процесса в СДЮШОР «Аист» с целью подготовки спортсменов высокого уровня.

Нами был проведен анализ учебных программ СДЮШОР «Летающий лыжник» (г. Пермь), «Аист» (г. Нижний Тагил), Колледжа спортивного резерва №1 (г. Санкт-Петербург). Данные программы содержат раздел «Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля». Согласно программным требованиям все спортсмены обязаны не реже двух раз в год проходить плановую диспансеризацию в специализированных медицинских учреждениях. Также по окончании каждого этапа подготовки программы предполагается выполнение нормативных требований, которые включают в основном нормативы по ОФП.

Такой контроль в лучшем случае может установить текущее состояние здоровья и функциональное состояние спортсменов, а очень важные для такого сложно-координационного вида спорта, каким являются прыжки на лыжах с трамплина, спортивные моторные, психологические и морфологические параметры спортсмена, которые во многом определяют его перспективность и успешность выступления, будут упущены из вида.

Нами была разработана структура и подобраны методы для комплексного контроля прыгунов на лыжах с трамплина для СДЮШОР «Аист» с учетом особенностей этапного (перманентного), текущего и оперативного состояний двигательных функций и спортивно-технического мастерства спортсменов.

Этапный контроль — это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях.

Текущий контроль — это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники. Оперативный контроль применительно к прыгунам на лыжах с трамплина - это контроль за оперативным состоянием спортсмена во время тренировочного или соревновательного прыжка, за готовностью к выполнению очередного прыжка.

Для этапного и текущего контроля предложены и внедряются методы оценки морфологических (антропометрические параметры и состав тела), спортивных моторных (кондиционные параметры и координационные способности) и психологических характеристик прыгунов на лыжах с трамплина.

На базе Нижне-Тагальского врачебно-спортивного Диспансера измеряются антропометрические параметры: в сантиметрах рост (стоя и сидя), средний обхват шеи, расстояние от линии пояса до линии паха, обхват груди, обхват талии, обхват бедер (таза), длина левой и правой рук, средний обхват запястья, бедра, средняя длина левой и правой ног.

Для антропометрических измерений используется комплект механических инструментов КАФА (Россия).

На базе лаборатории «Спортивные и оздоровительные технологии» Уральского федерального университета определяются:

- расположение центра тяжести спортсмена с помощью компьютерного стабиланализатора с биологической обратной связью «Стабилан – 02-2, версия 1»;
- состав тела: массу тела и мышечной ткани, жировой ткани, минеральных веществ, протеинов, а также количество жидкости в организме в литрах, для этого используется анализатор состава тела «InBody 720».

Для оценки кондиционных параметров (скоростно-силовых, силовых характеристик и гибкости) используются предложенные Б. Йостом (Словения) [2] тесты:

1) Тесты для определения механизма длительности приложения усилия (количество прыжков через скамейку 3 x 20 сек., количество сгибаний торса на 45 градусов в течении 20 сек.).

2) Тесты для определения механизма интенсивности приложения усилий:

- на скоростную мощность (длина прыжка в длину с места, высота прыжка в высоту – имитация отталкивания);
- на взрывную силу (определение взрывных качеств и силы отталкивания в первой фазе вертикального прыжка в ботинках и лыжах с силовой тензометрической платформы «Стабилан – 02-2, версия 1»);
- на силу упругости (длина тройного прыжка с места).

Для оценки координационных способностей планируется использовать тесты и нормативные таблицы, разработанные В.И. Ляхом [3]:

1) Двигательные тесты по определению абсолютных и относительных показателей координационных способностей, относящихся к разным группам двигательных действий (челночный бег (3x10 м); три кувырка вперед);

2) Двигательные тесты по определению специфических координационных способностей:

- для оценки способности к кинестезическому дифференцированию (броски мяча в цель, стоя к ней спиной; прыжки на разметку);
- для оценки способности к ориентированию в пространстве (бег к пронумерованным набивным мячам; маятник бросок – цель; упражнение реакция – мяч; упражнение маятник – реакция);
- для оценки способности к динамическому и статическому равновесию (балансирование на гимнастической скамейке; повороты на гимнастической скамейке; стойка на одной ноге с закрытыми глазами);
- для оценки способности к согласованию (связи) (перешагивание через гимнастическую палку).

Тестирование психического состояния прыгунов на лыжах с трамплина планируется осуществлять с использованием тестов, используемых в Программно-аппаратном комплексе (ПАК) «Журнал тренера», разработанным В.П. Строшковым [4]. Тесты разделены на следующие группы:

- Качественные психологические тесты («Личностный опросник Айзека», «Оценка типов темперамента по Белову», «Методика цветовых выборов Люшера»);
- Количественные психологические тесты («Дифференцированная зрительно-моторная реакция», «Простая зрительно-моторная реакция», «Теппинг-

Тест», «Оценка личностной тревожности», «Оценка реактивной тревожности», «Оценка уровня мотивации достижения успеха», «Оценка уровня притязательности», «Оценка уровня склонности к лидерству», «Опросник САН»).

Подобраны методики, технологическое оборудование и системы для оперативного контроля при прыжках на лыжах с трамплина, включающего:

- контроль инвентаря и оценку индекса массы тела;
- определение кинематических параметров техники прыжка;
- психоэмоционального состояния спортсменов;
- контроль климатических условий выполняемых прыжков.

Непосредственно перед каждой тренировочной прыжковой сессией осуществляется контроль инвентаря (комбинезона, шлема, ботинок, длины лыж, места расположения крепления и т.п.) на соответствие требованиям правил. Параметры инвентаря определяются с учетом индекса массы тела прыгуна ВМІ, рассчитываемого из измерений роста и массы тела прыгуна в комбинезоне на лыжах.

Оценка кинематических параметров техники прыжка на лыжах с трамплина осуществляется с помощью программы оценки видео изображения Dartfish (версия ProSuite 9.0). Получение видео изображений прыжка осуществляется с помощью семи видеокамер с частотой 50 кадров в сек., установленных в соответствии с требованиями обеспечения получения изображения всех фаз прыжка без разрыва изображения и получения оперативных данных о выполнении прыжка в тех точках, которые имеют согласно исследованиям зарубежных и отечественных ученых, наибольшую корреляцию с успешностью прыжка.

Психоэмоциональное состояние спортсмена перед выполнением прыжка оценивается с помощью прибора измерения электрического сопротивления кожи спортсмена «ЭЛЕКТРОМЕТР».

Для фиксирования климатических условий во время прыжка применяется профессиональная метеостанция Meteoskan PRO 921 компании RST Industries TМFV, которая через радио датчик передает данные по температуре, влажности воздуха, атмосферному давлению, количеству выпавших осадков, направлению и силе ветра.

Внедрение системы комплексного контроля прыгунов на лыжах с трамплина в СДЮШОР «Аист», на наш взгляд, позволит повысить эффективность тренировочного процесса и поднять уровень их спортивных результатов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие / Сиб. федер. ун-т; [Сост. В.М. Гелецкий]. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.

2. Лекции профессора Б. Йоста, часть 2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=VMuklvO1xU0>. – Дата обращения: 24 января 2017 г.

3. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И.Лях. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

4. Строшков В. П. Современные инструменты психодиагностики при контроле спортивной подготовленности / В. П. Строшков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. - №4. - С. 15-21.

**DEVELOPING STRUCTURE AND SELECTION PROCEDURES
FOR INTEGRATED CONTROL SKI JUMPING
WITH JUMPS
FOR SDUSHOR "AIST" (NIZHNY TAGIL)**

Georgy Lebedev,
a graduate student,
Tchaikovsky State Institute of Physical Culture,
Tchaikovsky Perm Krai

УДК 378.172

**АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**

Фалькова Наталья Ивановна,
*кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, профес-
сор кафедры физического воспитания*
Ушаков Андрей Владимирович,
*кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой физиче-
ского воспитания Донбасской юридической академии,*
г. Донецк

Аннотация. В статье рассматривается роль и значение физической культуры в жизни студента, её влияние в обеспечении здорового образа жизни студенческой молодежи.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, студенческая молодежь, формирование, организация, пропаганда

Abstract. The article discusses the role and importance of physical training in the student's life, its influence in ensuring a healthy way of life of students.

Index terms: physical education, health, students, formation, organization, propaganda

Введение. Физическая культура объективно является сферой массовой самодетельности. Она служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции. В современном обществе остро стоит вопрос формирования осознанной потребности в занятиях физической культурой, ведении здорового образа жизни. Состояние здоровья молодежи является важнейшим слагаемым здорового потенциала общества, поэтому сохранение, развитие здоровья студентов и формирование у них здорового образа жизни, сегодня имеет приоритетное значение. Перед вузами стоит задача заниматься не только оздоровлением студентов, развитием их физических качеств, но и созданием условий, направленных на формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни. Формирование здорового образа жизни — сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности студенческой молодежи.

Цель исследования. Рассмотреть роль и значение физической культуры в жизни студента, её влияние в обеспечении здорового образа жизни.

Задачи исследования.

1. Рассмотреть роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента.

2. Определить основные формы и методы реализации программы вуза по формированию здорового образа жизни.

Методы исследования. Теоретический анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования. В структуру физической культуры входят такие компоненты, как физическое образование, спорт, физическая рекреация (отдых) и двигательная реабилитация (восстановление). Они полностью удовлетворяют все потребности общества и личности в физической подготовке [4,6].

В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус.

Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики, У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность.

Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль [3,5].

Эти данные подчеркивают основательное положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на личностные качества студентов.

Здоровый образ жизни – свод исторически проверенных и отобранных временем и практикой норм и правил жизнедеятельности, нацеленных на то, чтобы человек:

- умел высокоэффективно и экономично трудиться, рационально расходовать свои силы, знания и энергию в процессе своей профессиональной, общественно-полезной деятельности;

- владел знаниями, умениями и навыками восстановления и оздоровления организма после напряженного труда;

- постоянно углублял свои нравственные убеждения, духовно обогащался, развивал и совершенствовал свои физические качества и способности;

- самостоятельно поддерживал и укреплял свое здоровье.

Как правило, физическую культуру связывают лишь с совершенствованием природной основы человека, его физической организации. Вместе с тем, будучи одной из человеческих и социальных ценностей, она выступает как культура образа жизни людей, является предпосылкой других уровней общекультур-

ного бытия - культуры мировоззренческой, политической, нравственной, этической и эстетической. В физической культуре человек стремится к гармонизации с самим собой, окружающим миром, природой и социумом.

Необходимость и важность приобщения членов общества к ценностям физической культуры неоспоримы и приветствуются на всех уровнях человеческого устройства: государства, семьи, личности. Тем не менее, вопрос формирования физической культуры остаётся актуальным: реализация имеющихся концепций и принципов формирования физической культуры через процесс образования не даёт достаточно высоких результатов. Остаётся неразрешённым противоречие между большим объёмом социального опыта в сфере физической культуры, накопленным человечеством, и низким уровнем сформированности физической культуры личности [1]. Устранить сложившееся противоречие можно лишь тогда, когда в обществе изменится отношение к проблеме формирования физической культуры, когда эта проблема будет решена в учебных заведениях всех уровней, в том числе системы высшего образования.

Целью физической культуры в ВУЗах является формирование физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности и семье.

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

Наиболее целесообразными и оптимальными формами программы вуза по формированию здорового образа жизни являются [2,5,6]:

- организационное построение спортивной деятельности как добровольной, открытой, самоуправляемой, вариативной по своему содержанию, создающую оздоровительно-воспитательную среду, удовлетворяющую потребности студентов в физическом самосовершенствовании на основе неформального общения;

- проведение соревнований в рамках ВУЗа по основным видам спорта. Участие в спортивных соревнованиях формирует личностные качества, необходимые для эффективной профессиональной деятельности;

- комплексное развитие физических и психических качеств с первостепенным учетом интересов студентов по видам спорта и системам физической подготовки;

- проведение просветительской работы о возможностях человеческого организма, особенностях его функционирования, взаимосвязи физического, психологического и духовного здоровья человека;

- поддержание постоянно действующей информационно-пропагандистской системы, направленной на мотивацию студентов к здоровому образу жизни.

Использование информационно-пропагандистского механизма способствует [2]: повышению у молодых людей интереса к физическому совершенствованию, раскрытию ценности физической культуры; популяризации самостоятельных занятий студенческой молодежи с широким использованием природных

факторов; формированию в массовом сознании молодежи понимания жизненной необходимости физкультурно-спортивных занятий.

Повышение эффективности информационных и образовательных средств вуза в формировании потребности у молодых людей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, поддержания здорового образа жизни предполагает: пропаганду ценностей спортивной деятельности и всего многообразия возможностей физической культуры в воспитании и становлении личности, в интеллектуальном, духовном и нравственном развитии человека; стройную систему, обеспечивающую координацию работы всех источников информации и пропаганды физической культуры; обеспечение регулярности, систематичности, непрерывности физического воспитания; поощрение физической активности, удовлетворение разнообразных интересов и потребностей молодых людей в физкультурно-оздоровительной деятельности в рамках деятельности вуза; обучение студентов методам и формам пропаганды физической культуры и спорта среди различных категорий и групп населения.

К основным принципам пропагандистских кампаний по физической культуре и спорту: общедоступность, многообразие, эффективность, мобильность, активность.

Вывод. В процессе обучения в ВУЗе необходимо применять целый спектр важнейших компонентов обеспечения здорового образа жизни, необходимых для совершенствования физических, психических и социально - нравственных качеств личности студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бирюков С.В.* Модернизация физического воспитания в образовательных учреждениях страны [Текст] /С. В. Бирюков// Материалы 4-й Всероссийской научно- практической конференции, г. Воскресенск, 7-8 декабря 2006 г.- М., 2007. - с.24-29.

2. *Давиденко Д.Н.* Здоровый образ жизни и здоровье студентов: Учебное пособие [Текст] / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов. - Самара: СГПУ, 2004. – 112с

3. *Зотова Ф.Р.* Коррекция психического состояния подростков средствами физической культуры [Текст]/Ф.Р. Зотова // Теория и практика физической культуры. -2009. -№5.-с.83-87.

4. *Логунов В. И.* Основные направления формирования потребности в систематических занятиях физическими упражнениями у студентов технического вуза [Текст]/ В.И. Логунов // Теория и практика физической культуры. -2008. № 6. - С. 32–34.

5. *Оплетин А.А.* Потенциальные возможности физической культуры как один из ведущих стимулов саморазвития личности [Текст]/А.А. Оплетин// Теория и практика физической культуры. -2009. -№5. -с.25-30.

6. *Фалькова Н.И.* Организация, планирование и методы оценки самостоятельных занятий студентов по дисциплине «Физическая культура» [Текст]/ Н.И. Фалькова, А.В. Ушаков// Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья в системе образования. Развитие и перспективы: материалы I Международной научно-практич. конф., 24 марта 2016 г, г. Донецк. – Донецк: ГОУ ВПО ДонГУУ, 2016. – С.122-127

ASPECTS OF HEALTHY LIFESTYLES STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

Falkova Natalia,

*PhD in physical education and sport, associate professor of the Department
of Physical Education*

Andrey Ushakov,

*PhD, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education of
the Donbass Academy of Law,
Donetsk*

УДК 612.655

ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НОРМ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Павлов Валерий Евгеньевич,

преподаватель, Омский государственный технический университет.

г. Омск

Аннотация: Статья содержит теоретические материалы по проблеме физической подготовленности студентов к выполнению требований комплекса ГТО, анализ результатов сдачи студентами нормативов и перспективы дальнейших исследований в этом направлении.

Ключевые слова: физическая подготовленность, комплекс ГТО, нормативы, студенты.

Abstract: The article contains theoretical materials on the problem of physical fitness of students to fulfill the requirements set by the GTO, analysis of students passing standards and prospects for further research in this direction.

Key words: physical fitness, the GTO complex regulations, students.

Введение. На современном этапе возрастает значимость здоровья и физической подготовленности молодого поколения. Студенты вузов – это интеллектуальный ресурс будущего нашей страны, который может оказать существенное влияние на политическое, социальное, экономическое и духовное развитие страны. В связи с этим меры, направленные на поддержание и улучшение физической подготовки молодежи, всегда являются актуальными.

Одной из таких мер стало подписание Президентом Российской Федерации указа № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»». С этого момента началось обсуждение специалистами многих вопросов, связанных с обоснованием и внедрением комплекса ГТО в практику работы. Несмотря на компетентное обсуждение и выдвижение различных предложений (Л.А.Семенов, 2010; А.В. Гурский, 2014; Н.Е. Калинина, В.С. Якимович, М.Н. Жегалова, 2014 и др.) до сих пор остаются вопросы о соответствии уровня физической подготовки молодого поколения заявленным нормам комплекса ГТО.

Анализ успешности выполнения тестовых заданий студентами вузов показал, что практически по всем регионам России отмечается высокий процент студенческой молодежи, не выполнивших нормативы VI степени комплекса ГТО (Е.И.Перова, В.А.Кабачков, В.А.Куренцов, 2013).

В настоящее время остается открытым вопрос занижения или завышения требований комплекса ГТО по отдельным тестам, как для девушек, так и для юношей, а также причин, повлекших за собой эту ситуацию.

Цель и задачи. В ходе исследования была поставлена цель изучения проблемы физической подготовленности российских студентов в соответствии с требованиями комплекса ГТО на современном этапе. Прежде всего, данная цель реализовалась в решении задачи анализа результатов выполнения студентами требований комплекса ГТО, представленных в исследованиях авторов на современном этапе.

Материалы и методы. Для решения поставленной задачи использовался метод анализа научно-методической литературы. Изучалась литература по разным аспектам физической подготовки студенческой молодежи. Особое внимание уделялось вопросам внедрения в практику работы нового комплекса ГТО и изучению проблем, связанных с этим.

Результаты и их обсуждение. Основное внимание нами было уделено результатам сдачи норм комплекса ГТО студентами разных вузов России, а также дальнейший анализ и сопоставление этих результатов. Рассмотрим некоторые показательные исследования физической подготовленности студентов в соответствии с новыми требованиями комплекса ГТО.

Проанализированы результаты выполнения нормативов комплекса ГТО студентами Лесосибирского государственного педагогического университета [7]. Анализ результатов показал, что требования тестовых испытаний оказались непосильными для 53,6 % юношей и 49,9 % девушек 1 курса, для 30,3% юношей и 26,6% девушек 2 курса и для 13,4% юношей и 19,7% девушек 3 курса.

Выяснилось, что студенты университета показали низкие результаты, так как элементарно не владеют навыками выполнения базовых упражнений: прыжок в длину с места, подтягивание, сгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа, наклон вперед из положения стоя (тест на гибкость).

Причиной таких результатов можно считать и недостаточную физическую подготовку в школах, и пассивный образ жизни современных школьников и молодежи.

Среди студентов I курса Самарского государственного технического университета была организована сдача норм комплекса ГТО VI ступени. Приняло участие 300 человек, из них 150 юношей и 150 девушек. Студенты сдавали нормативы по четырем обязательным тестам. Не выполнили нормативы 44% юношей и 42% девушек (Е.Е. Берко, В.В. Пономарев, 2015).

Анализируя отдельные показатели физической подготовленности, авторы пришли к выводу, что у девушек отличные показатели гибкости (93% выполняют нормативы) и низкие показатели скоростных способностей (не справились с нормативами 70%). Юноши обладают достаточными скоростными способностями (94%), а выносливость у них находится на низком уровне (72%) [1].

Как показали предварительные результаты тестирования готовности студентов российских ВУЗов к выполнению комплекса ГТО, только 3-4% студентов смогут выполнить комплекс ГТО на золотые значки [6].

Около 60% студентов-юношей Тюменского государственного университета не могут выполнить нормы комплекса ГТО по тесту общей выносливости [8]. По данным ряда исследований с нормативом в беге на 3000 м не справляются 73 – 77% студентов [3,5].

Наибольшие сложности у студентов-юношей вызывает подтягивание на перекладине: 42,8% испытуемых не справились с минимальным зачетным уровнем, что заставляет задуматься о силовых способностях будущих защитников Родины [2].

Анализ успешности выполнения тестовых заданий студентами вузов показал, что практически по всем регионам России отмечается высокий процент студенческой молодежи, не выполнившей нормативы VI ступени комплекса ГТО.

Так, по данным Перовой Е.И., Куренцова В.А. (2014), из общего числа обследованных (993 юноши и 1196 девушек) 81,6 % студентов и 77,3 % студенток 18–24-летнего возраста не в состоянии выполнить нормативы комплекса ГТО на «серебряный» знак отличия без предварительной подготовки. Наиболее трудными видами испытаний для юношей явились прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине, бег 3000 м.

Нормативы в этих видах испытаний в состоянии выполнить в среднем 38,5; 45,0 и 54,4% испытуемых. Девушки в основном затруднялись выполнить нормативы в беге на 100 и 2000 м, в прыжках в длину с разбега, в подтягивании на низкой перекладине. В целом физическая подготовленность студенческой молодежи по результативности выполнения нормативов комплекса ГТО VI ступени оценивается как низкая. В настоящее время только 41,5% молодых людей в возрасте 18 – 24 года в состоянии выполнить нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [5].

Одним из самых трудных испытаний для девочек является сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Технически верное выполнение этого теста предполагает работу трицепсов. В то же время известно, что трехглавая мышца плеча у девушек гораздо слабее двухглавой мышцы. С этим нормативом не справилось подавляющее большинство девушек (96%). Только 3% сдали на «золотой» знак и 1% на «бронзовый».

Подобные трудности вызывает тест «подтягивание на низкой перекладине»: 95%– не могут выполнить этот норматив, только 4% сдали на «бронзовый» знак и 1% – на «серебряный». При выполнении этих упражнений девушки допускают многочисленные технические ошибки вследствие недостаточной силы мышц верхнего плечевого пояса.

Более высокие показатели выявлены при анализе сдачи нормативов «поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 минуту». Только 36% студенток не выполняют этот норматив, 17% – сдают на «золотой» знак, 20% – на «серебряный» и 27% – на «бронзовый» знак [4].

Заключение. В целом можно сказать, что нормативы комплекса ГТО могут служить эффективным критерием оценки уровня физической подготовленности студентов. Анализ результатов сдачи норм ГТО студентами российских

вузов, представленный в исследованиях авторов за последние два года, позволяет сделать заключение о том, что физическая подготовленность студенческой молодежи характеризуется низкими показателями и не вполне соответствует нормативным требованиям комплекса ГТО.

Наибольшие затруднения вызывают тесты, характеризующие скоростно-силовую подготовку, общую выносливость и силу. Большинство авторов отмечают сложность выполнения таких тестов для девушек, как «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» и «подтягивание на низкой перекладине», где такой результат, как 95 – 96% не выполнивших норматив свидетельствует о завышенных требованиях комплекса ГТО. Принято считать, что если 60% испытуемых справляются с заданием, то нормативы установлены верно.

Однако, анализ исследований многочисленных авторов, а также собственный опыт работы в вузе позволил выявить противоречивые результаты в тесте на общую выносливость (28%, 46%, 60% и 73 - 77% не выполнивших норматив по данным разных авторов), что требует дальнейшей практической проверки и уточнения. Кроме того, в научной литературе в основном имеются сведения о результатах сдачи обязательных испытаний студентами.

Почти отсутствует информация о результатах выполнения норм по выбору. Все вышесказанное приводит к мысли о необходимости продолжения и расширения поля исследований, связанных с оценкой результатов сдачи норм ГТО студентами.

Проблема доступности требований в комплексе ГТО является важной не только с точки зрения интереса студента к своей физической подготовке, но и с позиции преподавания дисциплины «физическая культура и спорт», эффективности средств и методов физической подготовки студенческого контингента для достижения психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности, выполнению социальных и биологических функций.

ЛИТЕРАТУРА

1. Берко Е.Е. Анализ подготовленности студентов Самарского государственного технического университета к выполнению нормативов ГТО [Текст] / В.В. Пономарев // Доклад с Всероссийской научно-практической конференции «Развитие массовой физической культуры в современной России: традиции и перспективы внедрения комплекса ГТО». 2015. № 3. С. 50.

2. Гурский, А.В. О физическом развитии современного студента [Текст] / А.В. Гурский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2013. №2, с. 77-79.

3. Ключников, А. В. Построение учебного процесса по предмету «физическая культура» курсантов инженерных институтов министерства по чрезвычайным ситуациям республики Беларусь: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. – М., 2014. – 24 с.

4. Павлова, И.В. Силовые способности студенток ОмГУПС в соответствии с требованиями комплекса ГТО [Текст] / И. В. Павлова, Е. Н. Мироненко // Пути оптимизации самостоятельной работы студентов в условиях модернизации профессионального образования: Материалы III Всеросс. науч.-практ. конф. 11-12 мая 2016г., Омск: Изд-во СИБГУФК, 2016. – с. 249–252.

5. Перова, Е.И. Физическое состояние и готовность студенческой молодежи к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО 2014 года [Текст] /Е.И. Перова, В.А. Куренцов, В.П. Голубев, Э.В. Егорычева // Вестник спортивной науки, 2014, №2, с. 55-60.

6. Приходов Д. С. Общие физкультурные компетенции как основа формирования физической подготовленности студентов [Текст] / В. В. Пономарев // Доклад с Всероссийской научно-практической конференции «Развитие массовой физической культуры в современной России: традиции и перспективы внедрения комплекса ГТО». 2015. № 3. С. 73.

7. Сидорова Н. И. Анализ подготовленности студентов Лесосибирского государственного педагогического университета к выполнению нормативов ГТО [Текст] / В. В. Пономарев // Всероссийская научно-практическая конференция «Развитие массовой физической культуры в современной России: традиции и перспективы внедрения комплекса ГТО». 2015. № 3. С. 89.

8. Шатохин, А. Г. Выявление отношения студентов к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Текст] / А. Г. Шатохин, И. В. Манжелей // Теория и практика физической культуры, 2015, №9, 38 с.

THE PROBLEM OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS IN THE NORMS OF THE COMPLEX "READY FOR LABOR AND DEFENSE"

Pavlov V. E.,

lecturer, Omsk state technical University.

Omsk

УДК 796.011.1

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭКСПРЕСС-МЕТОДА ПО Г.Л. АПАНАСЕНКО ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Бугаевский Константин Анатольевич,

кандидат медицинских наук, доцент,

Институт здоровья, спорта и туризма,

Классический частный университет,

г. Запорожье

Аннотация. Статья содержит материалы проведенного исследования по проблеме использования экспресс-метода профессора Г.Л. Апанасенко, для определения уровня состояния здоровья студенческой молодежи. Исследование проводилось как среди юношей, так и у девушек. В исследовании приняли участие отечественные и иностранные студенты. Показаны выявленные результаты, приведён их анализ.

Ключевые слова: студенты, оценка уровня здоровья, профессор Г.Л. Апанасенко, экспресс-метод

Abstract. The article contains materials of the study on the use of rapid method of Professor G.L. Apanasenko, to determine the level of health of the student youth. The study was conducted among both boys and girls. The study was attended by domestic and foreign students. Results revealed the results of their analysis of the given.

Index terms: students, estimate the level of health, Professor G.L. Apanasenko, rapid method

Введение. Состояние здоровья студенческой молодёжи в последние годы вызывает тревогу и является объектом пристального внимания и изучения многих специалистов медико-биологической, психологической и социологической направленности [1-6]. Проведённые исследования позволяют выявить у современных юношей и девушек широкий спектр анатомических, антропометрических, морфологических и иных изменений, зачастую комбинированных. Не являются исключением в данном вопросе и студенты-медики.

Цели исследования. Определить уровень здоровья у отечественных и иностранных студентов-первокурсников обоих полов по критериям экспресс-метода по методике профессора Г.Л. Апанасенко.

Задачи исследования. Для достижения поставленной нами цели мы выполнили следующие задачи:

1. Провели исследование, строго придерживаясь авторской методики.
2. Провели статистическую обработку и анализ полученных данных.

Исследовательский материал и методы. Во время изучения дисциплины «Валеология», нами были проведены исследования уровня состояния здоровья у отечественных и иностранных студентов обоих полов I курса фармацевтического факультета Запорожского государственного медицинского университета. За основу проведения исследования был взята экспресс-метод определения уровня соматического здоровья, предложенный профессором Г.Л. Апанасенко. При проведении исследования для каждого студента был приготовлен индивидуальный лист, в который, по мере проведения требуемых измерений, вносились полученные данные [2-6]. После получения результатов исследования, были проведены их изучение и анализ, с применением метода математической статистики. Общая оценка уровня здоровья определялась, как сумма баллов по показателям. В основу методики количественной экспресс-оценки уровня физического здоровья положено показатели антропометрии (длина тела, массы тела, динамометрия), а также данные о состоянии сердечно-сосудистой системы. После получения каждого показателя определяется общая сумма баллов, которая оценивается уровнем физического здоровья: 3 балла и меньше – низкий, 4-6 – ниже среднего, 7-11 – средний, 12-15 – выше среднего, 16-18 – высокий уровень здоровья [2-6].

Результаты исследования. Всего в проводимом исследовании приняло участие 85 украинских и 77 иностранных студента. Среди украинских студентов юношей было 35 (41,18%), а девушек – 50 (58,82%) человек. Среди иностранных студентов юношей было 54 (70,13%), девушек – 23 (29,87%). Все студенты были отнесены к юношескому возрасту, их средний возраст составил $18,4 \pm 0,6$ лет. Для сравнения полученных результатов мы выделили следующие группы – юноши и девушки, отечественные и иностранные студенты.

Исследование проводилось в 2015 году на базе кафедры физической реабилитации, спортивной медицины, физического воспитания и здоровья Запорожского государственного медицинского университета. У юношей полученные результаты отражены в таблице 1:

Таблица 1

Сравнительные данные полученных показателей среди юношей ($M \pm m$)*

№	Наименование показателя	Отечественные студенты (n=35)	Иностранные студенты (n=54)
1.	Индекс массы тела, (кг/см ²)	23,5±0,76	20,4±0,3
2.	Жизненный индекс (мл/кг)	54,4±1,7	62,6±3,2
3.	Силовой индекс (%)	70,4±1,0	74,4±1,3

При значении $p \leq 0,005$

Полученные данные указывают на то, что отечественные студенты имеют более высокие показатели индекса массы тела (ИМТ), жизненной ёмкости лёгких и, соответственно, значения жизненного индекса. Но юноши иностранцы, несмотря на чуть меньшие показатели ИМТ и ЖЕЛ, имеют более высокие показатели силы кисти (как правой, так левой) и, соответственно, более высокие показатели силового индекса. Полученные показатели у отечественных и иностранных девушек-студенток, отражены в таблице 2:

Таблица 2

Сравнительные данные полученных показателей среди девушек ($M \pm m$)

№	Наименование показателя	Отечественные студентки (n=50)	Иностранные студентки (n=23)
1.	Индекс массы тела, (кг/см ²)	18,79±0,72	18,51±0,54
2.	Жизненный индекс (мл/кг)	50,4±1,1	48,7±1,3
3.	Силовой индекс (%)	45,2±3,2	39,2±1,3

При значении $p \leq 0,005$

Все данные, полученные после перевода в баллы, для их соотношения уровням здоровья у отечественных студентов, отражены на рис. 1.

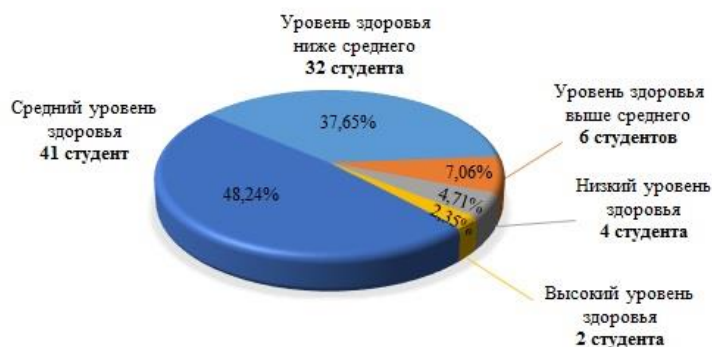


Рис. 1. Показатели уровней здоровья у украинских студентов

Анализируя показатели здоровья всех украинских студентов ($n=85$), принявших участие в проводимом исследовании следует отметить, что больше половины из общего числа студентов имеют средний (41), выше среднего (6) и высокий (2) уровни здоровья, что составило 49 (57,65%) человек.

В то же время, уровень здоровья 36 (42,35%) украинских студентов, которые имеют его уровень ниже среднего (у 32-х) и низкий (у 4-х) уровни здоровья,

вызывает определённую тревогу, так как указанные студенты находятся в состоянии предболезни и /или болезни. Данные уровня здоровья у иностранных студентов (n=77), отражены на рис. 2:

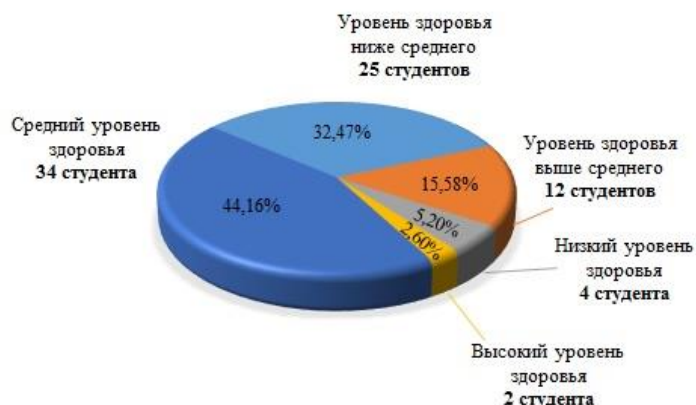


Рис. 2. Показатели уровня здоровья у иностранных студентов

Здесь имеет место следующая тенденция – общее число студентов (n=48) со средним (34), выше среднего (12) и высоким уровнем здоровья (2), составляет суммарно – 48 (62,34%) студентов, что является более высоким показателем, чем у украинских студентов.

Количество иностранных студентов (n=29) с уровнем здоровья ниже среднего (25) и низким (4) составило 37,66%, что также ниже, чем показатель у украинских студентов-медиков. В то же время, общее количество студентов из обеих групп (n=65) или 40,12%, с низким и ниже среднего уровнем здоровья, из общего числа студентов (n=162), является достаточно высоким и требует пристального внимания со стороны врачей студенческой поликлиники и профильных специалистов.

Анализируя приведённые данные, можно сделать следующие **выводы**:

1. Вызывает тревогу количество студентов с низким и ниже среднего уровнем здоровья, как отечественных – 36 (42,35%), так и иностранных 29 (37,66%).

2. Все студенты, у которых был выявленный вышеуказанный уровень здоровья, должны быть взяты на диспансерный учёт в студенческой поликлинике и у профильных врачей.

3. При определении возможности занятий физической культурой в ВУЗе, данные группы студентов должны быть определены, соответственно, в подготовительную и специальную медицинские группы, с индивидуальным определением объёма и интенсивности их физической нагрузки.

Перспектива дальнейших исследований будет заключаться в определении уровня здоровья у большей группы иностранных и отечественных студентов в середине их срока обучения в ВУЗе (3-4 курсы) и в конце срока обучения (6 курс + интернатура) – для получения сравнительных характеристик имеющегося на момент обследования уровня здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология [Текст] / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. Ростов н/Д.: Феникс, 2000. 243 с.

2. *Ефремова Т.Г.* Оценка состояния здоровья по Г.Л. Апанасенко как метод экспресс-диагностики в процессе физического воспитания [Текст] / Т.Г. Ефремова, Е. А. Волкова // Воспитание и обучение: теория, методика и практика : материалы III Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 8 мая 2015 г.). Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. С. 326–328.

3. *Король С.А.* Оцінка стану соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів I курсу технічних спеціальностей [Текст] / С.А. Король // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. № 11. С. 23-29.

4. *Мартынюк О.В.* Оценка уровня здоровья студенческой молодежи по показателям адаптационного потенциала, биологического возраста и по резервам биоэнергетики организма [Текст] / О.В. Мартынюк, В.Н. Вилянский // Физическое воспитание студентов. 2015. № 3 С. 20-28.

5. *Михайлюк О.* Оценка уровня физического здоровья учащихся [Текст] / О. Михайлюк, С. Савчук // Физическое воспитание, спорт и культура здоровья в современном обществе: сборник научных трудов. №. 2. 2009. С. 72-75.

6. *Сазанова М.Л.* Экспресс-диагностика здоровья первокурсников с разным уровнем двигательной активности [Текст] / М.Л. Сазанова, Н.Л. Демина, Г.А. Попова [и др.] // Фундаментальные и прикладные исследования в современном мире. 2015. № 11-3. С. 74-77.

**THE USE OF A RAPID TEST METHOD ACCORDING
TO G. L. APANASENKO
TO ASSESS THE LEVEL OF HEALTH OF STUDENTS**

Bugaevskiy Konstantin Anatolyevich,
*the candidate of medical Sciences, associate Professor,
Institute of health, sports and tourism,
Classic private University,
Zaporozhye*

УДК 796:338.28

**ОСОБЕННОСТИ РЯДА РЕПРОДУКТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ
И ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА У СПОРТСМЕНОК-ТРИАТЛОНИСТОК**

Бугаевский Константин Анатольевич,
*кандидат медицинских наук, доцент, Институт здоровья, спорта и туризма,
Классический приватный университет,
г. Запорожье*

Аннотация. В статье приведены исследования, касающиеся вопросов особенностей полового диморфизма и ряда репродуктивных показателей у спортсменок, занимающихся триатлоном. Целью статьи является изложения полученных при исследовании данных о выявленных нарушениях в работе их репродуктивной системы, за время занятий триатлоном, рассмотрение выявленных вариантов нарушений менструального цикла и проявлений гиперандрогении и сравнение полученных данных с данными других исследований, проведенных в этом направлении. Показаны имеющиеся изменения в значениях в ведущих репродуктивных показателей, представлены выводы, даны практические рекомендации.

Ключевые слова: спортсменки, триатлон, половой диморфизм, репродуктивные показатели, менструальный цикл, гиперандрогения.

Abstract. The article presents a study on the issues of sexual dimorphism and features a number of reproductive performance in athletes involved in triathlon. The aim of the article is the presentation of data obtained in the study of the revealed violations in the work of their reproductive system, during triathlon training, consideration of the identified options for menstrual disorders and manifestations of hyperandrogenism, and comparing the data with data from other studies conducted in this direction. Showing available changes in the values in the leading reproductive performance, presented the conclusions are given practical advice.

Index terms: female athletes, triathlon, sexual dimorphism, reproductive performance, menstrual cycle, hyperandrogenism.

Введение. Триатлон является одним из молодых видов спорта и пользуется всё большей популярностью в мире. Триатлон (по-английски triathlon, производное от греческих слов «tri» – три и «athlon» – состязание, борьба) – это вид спорта, состоящий из плавания по открытой воде, велогонки и бега. Каждая из перечисленных дисциплин следует одна за другой, в непрерывной последовательности [2, 9]. Старт триатлона начинается с массового заплыва, далее следует велогонка, а финиш соревнования представляет собой завершение спортсменом бегового этапа. Дистанции варьируют от «суперспринтерских»: (плавание 100 м + велогонка 4 км + бег 1 км, для детей младших возрастов), и до марафонских (3,6 км плавание + 180 км велогонка + 42 км 195 м) [2, 9]. Такое сочетание классических и общедоступных видов спорта, требующих всестороннюю физическую подготовленность, и большое разнообразие дистанций и навыков смежных спортивных дисциплин, вывели триатлон на первые позиции по популярности в мире [2]. Особенностью физической активности в циклических видах спорта, к которым относится велоспорт, плавание, беговые дисциплины лёгкой атлетики, которые объединяет в себе новая спортивная дисциплина – триатлон, является то, что одно и то же движение повторяется многократно, и тренировки нацелены в основном на выносливость [9]. Этот вид физической активности, набирающий популярность среди женщин-спортсменок репродуктивного возраста, требует расхода большого количества энергии, а сама работа выполняется с высоким напряжением и значительной интенсивностью [2]. Это приводит, при частых и интенсивных тренировках, к нарушениям не только стороны сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, но и репродуктивной системы [7, 10].

Целью статьи является попытка изложения полученных в результате проведённого исследования данных о выявленных нарушениях в работе репродуктивной системе у спортсменок юношеского и I репродуктивного возраста, занимающихся триатлоном.

Исследовательский материал и методы. Данное исследование проводилось на протяжении 2014-2016 годов, с добровольным привлечением к проводимой работе спортсменок, занимающихся триатлоном. Для проведения исследования функций репродуктивной системы были использованы следующие методы: анализ имеющихся современных научных и научно-методических источников информации, анкетирование, с применением авторской анкеты-опросника по особенностям менструального цикла и репродуктивной системы спортсменок (Бугаевский К.А., 2010), интервьюирование, антропометрия, определение ряда

морфологических индексных значений, метод математической статистики. Также нами изучались антропометрические показатели и морфологические индексные значения, в частности такие, как индекс полового диморфизма (ИПД), индекс массы тела (ИМТ), индекс Фарримана-Галлвея (в 11 зонах) для определения явлений гиперандрогении у спортсменок.

Результаты исследования. В исследуемой группе (n=11) были молодые спортсменки юношеского – 7 (63,64%) и 4 (36,36%) I репродуктивного возраста. Их средний возраст составил $20,37 \pm 0,67$ лет. Средние значения массы тела составили $58,36 \pm 1,32$ кг, длина тела $1,68 \pm 0,43$ см, индекс массы тела – $20,71 \pm 1,03$ кг/м². При определении значений индекса полового диморфизма по Дж. Таннеру, были получены следующие показатели: с учётом измерений ширины плеч (ШП) и ширины таза (ШТ) в группе (n=11), среднее значение индекса полового диморфизма (ИПД) в группе составило $81,23 \pm 1,32$ ($p < 0,05$). Это соответствует значениям мезоморфного соматотипа [3, 4-6]. Но при более детальном рассмотрении было установлено, что к андроморфному половому соматотипу могут быть отнесены 4 (36,36%) спортсменок, а к непосредственно мезоморфному половому соматотипу – 7 (63,64%) спортсменок. Ни одна из исследуемых спортсменок не имела показателей ИПД, соответствующих гинекоморфному половому соматотипу [3, 4-6]. Полученные данные указывают на серьёзные изменения в соматической составляющей у спортсменок в исследуемой группе [3, 5]. Время занятий триатлоном в исследуемой группе от 3,5 до 6,5 лет. Исследуемые были студентками – 5 (45,45%) и работающими по разным специальностям – 6 (54,55%) молодыми женщинами. Проведя обработку полученных, в результате индивидуального анкетирования и интервьюирования данных, касающихся менструальной функции спортсменок, с учётом применения математической статистики, нами были получены следующие данные. Срок появления первой менструации (менархе) в группе составил $12,6 \pm 1,3$ года, время установления менструального цикла (далее МЦ) – $1,7 \pm 0,74$ года. Средняя длительность менструального кровотечения (далее МК) в исследуемой группе составляет $2,7 \pm 0,47$ дня, при физиологической норме в 3-7 дней [1, 7, 11], менструации редкие – от 38 до 47 дней, при норме от 21-го до 35-ти дней [1, 7, 11], скудные. Данные, касающиеся выявленных нарушений в исследуемой группе, представлены на рис. 1:

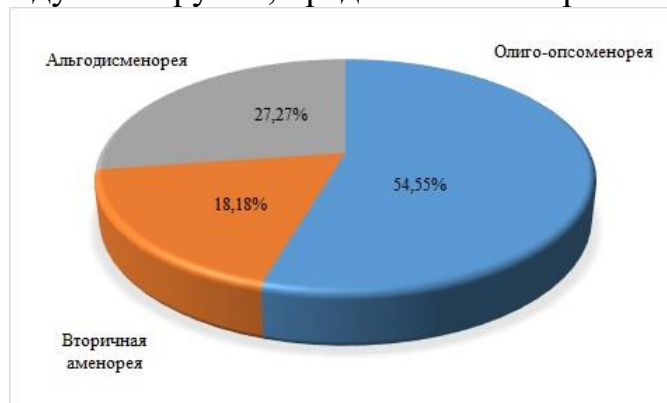


Рис. 1. Виды нарушений менструального цикла в исследуемой группе

Эти данные были расценены как проявление таких нарушений менструального цикла, как олиго-опсоменорея [1, 7, 11], и являющиеся составными компонентами гипоменструального синдрома [1, 7, 11]. У 3-х (27,27%) из ещё менструирующих спортсменок установлены постоянные проявления альгодисменореи [1, 7, 11]. При этом 2 спортсменки отмечают отсутствие менструирования (при наличии у них в анамнезе проявлений менструального цикла) – от 70 до 120 дней, что было расценено нами, как проявление вторичной аменореи (у них ранее имелся менструальный цикл, после начала занятий триатлоном произошли нарушения – от сбоя физиологического цикла до проявлений гипоменструального синдрома [1, 7].

При изучении наявности и выраженности проявлений гиперандрогении, на фоне и с учётом выявленных нарушений менструального цикла по гипоменструальному типу, в группе исследуемых спортсменок- триатлонисток, нами применялись опрос, общий осмотр и определение показателей степени оволосения в 11 областях тела по шкале Ферримана-Голлвея [1, 8]. Полученные данные представлены на рис. 2:

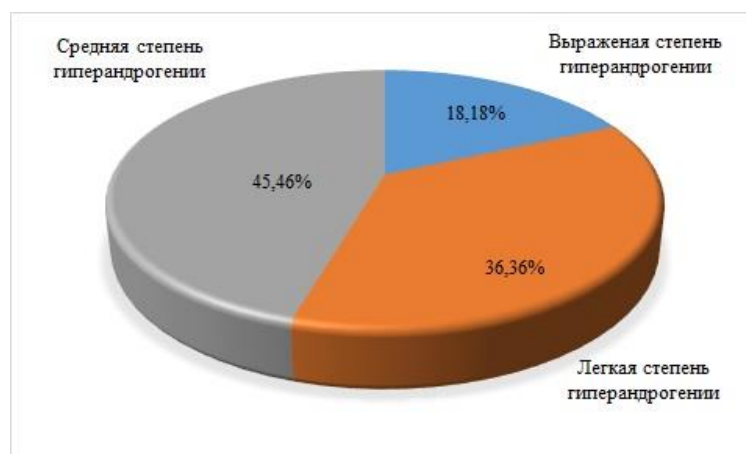


Рис. 2. Виды выраженности проявлений гиперандрогении в группе

В этой группе (n=7) или у 64,64% спортсменок значения индекса Ферримана-Галлвея (оволосение, пограничное между нормальным и избыточным) и составило от 8 до 12 баллов [1, 8]. Выраженная степень проявлений гиперандрогении, с явления рота волос на лице и теле по мужскому типу, со значениями индекса Ферримана-Галлвея в диапазоне 12-18 баллов – у 2 (18,18%) триатлонисток [1, 8]. С данными нарушениями в эндокринной и репродуктивной системах пациентки поставлены на диспансерный учёт у гинеколога и у эндокринолога, проводится коррекция имеющихся нарушений. Спортсменки категорически отказываются прекращать занятия триатлоном и снижать интенсивность тренировок. Кроме того, было установлено, что все 11 не замужем, 9 (81,82%) живут половой жизнью, 2 (18,18%) – не жили и не живут. У 3-х из живущих половой жизнью спортсменок, в анамнезе было от 1 до 3-х беременностей. У 1-й (11,11%) был самопроизвольный аборт на ранних сроках беременности, у остальных 6 (66,67%) спортсменок – искусственный аборт в сроках от 6 до 10 недель беременности. Из девушек, живущих половой жизнью (n=9), 5 (55,56%) принимают

монофазные и трёхфазные оральные контрацептивы, в основном с лечебной целью – нарушения менструального цикла, акне, себорея, вирилизация, 4 (44,44%) наблюдаются у гинеколога-эндокринолога. Согласно изложенным выше данным исследования можно сделать **выводы**:

1. У всех исследуемых спортсменок имеются достоверные изменения значений половой соматической конституции, с преобладанием мезоморфного у 7 (63,64%) и у 4 (36,36%) – андроморфного половых соматотипов.

2. У всех 100% спортсменок имеются различные, зачастую, комбинированные проявления нарушения менструального цикла, с достоверно определёнными явлениями гипоменструального синдрома у 9 (81,82%) и явлений вторичной аменореи у 2 (8,18%) спортсменок триатлонисток.

3. Проявления гиперандрогении, с различной степенью её проявлений, установлены у всех спортсменок данной группы, занимающихся триатлоном.

Перспектива дальнейших исследований будет заключаться в проведении УЗИ щитовидной железы и органов репродуктивной системы с параллельным определением в сыворотке крови уровня соматотропных гормонов гипофиза, гормонов щитовидной железы и половых стероидов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бугаевский К.А. Проблемы нарушений менструального цикла и явления гиперандрогении в женском спорте [Текст] / К.А. Бугаевский. Сб. тезисов III Всеросс. научно-практич. конференции с междунар. участием Северо-Западного государственного медицинского университета им. И. И. Мечникова «Безопасный спорт». Санкт-Петербург, 20-21 июня 2016 года. С. 29-30.

2. Вериго Л.И. Программа комплексной подготовки спортсменов триатлетов как средство повышения эффективности тренировки [Текст] / Л. И. Вериго, Е.Н. Данилова, А.Н. Христофоров. Вестник Красноярского государственного аграрного университета. 2014. № 7. С. 239-242.

3. Зайцев Д.А. Морфологические показатели полового диморфизма у спортсменок разного телосложения [Текст] / Д.А. Зайцева, Ю.П. Ивонина. Вестник магистратуры. 2013 № 2 (17). С. 7-9.

4. Лопатина Л.А. Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера / Л.А. Лопатина, Н.П. Сереженко, Ж.А. Анохина. Фундаментальные исследования. 2013. № 12–3. С. 504-508.

5. Мандриков В.Б. Влияние занятий спортом на соматические показатели полового диморфизма у девушек разных типов конституции [Текст] / В.Б. Мандриков, Р.П. Самусев, Е. В. Зубарева [и др.]. Вестник ВолгГМУ. № 2 (46). 2013. С. 17-19.

6. [Никитюк Д.Б.](#) Индекс массы тела и другие антропометрические показатели физического статуса с учетом возраста и индивидуально-типологических особенностей конституции женщин [Текст] / Д.Б. Никитюк, В.Н. [Николенко](#), С.В. [и др.]. Вопросы питания. 2015. № 4. С. 47-54.

7. Осіпов В. До питання впливу інтенсивних фізичних навантажень на менструальну функцію спортсменок [Текст] / В. Осіпов. Теорія та методика фізичного виховання. 2012. № 5. С. 42-45.

8. Пищулин А.А. Овариальная гиперандрогения и метаболический синдром [Текст] / А.А. Пищулин, Е.А. Карпова. РМЖ. 2001. № 2. С. 93-98.

9. Фрил Д. Библия триатлета [Текст] / Джо Фрил; перевод с англ. Павла Миронова. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 496 с.

10. Kandel M. Somatotype, training and performance in Ironman athletes [Text] / M. Kandel, J.P. Baeyens, P. Clarys. Eur. J. Sport Sci. –2014. №14: P. 301-308.

11. Roupas N.D. Menstrual function in sports [Text] / N.D. Roupas, N.A. Georgopoulos. Hormones. 2011. № 10 (2). P. 104-116.

THE CHARACTERISTICS OF SOME REPRODUCTIVE PARAMETERS AND SEXUAL DIMORPHISM IN ATHLETES-TRIATLONISTKA

Bugaevskiy Konstantin Anatolyevich,

*the candidate of medical Sciences, associate Professor, Institute for health, sport and
tourism Classical private University
Zaporozhye*

УДК 378.1+004

ЭЛЕКТРОННЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ К УЧЕБНИКАМ

Гурьев Сергей Владимирович,

кандидат педагогических наук, доцент,

*Российский государственный профессионально-педагогический
университет, г. Екатеринбург*

Аннотация: Внедрение электронных учебников позволит российской образовательной системе не только соответствовать новым технологическим веяниям, но и привлечь интерес учеников к программе. Однако, речь не идет о вытеснении бумажных учебников. Оба варианта учебных пособий будут использоваться равноценно. Однако проблема состоит в том, что на сегодняшний день отсутствуют четкие правила и стандарты для издательств по созданию, распространению и использованию электронных учебно-методических материалов. Все учебники должны быть объединены в одну систему, которая работает на базе операционных платформ Android, iOS и Windows. Установить учебник можно хоть на планшет, хоть на настольный компьютер, хоть на смартфон. Помимо самих учебников, ученик получает электронный дневник и расписание. А вот интеграции с онлайн-журналом, который сегодня уже есть практически во всех школах, нет. И это, конечно, очень неудобно.

Ключевые слова: учебник, электронное приложение.

Abstract: The Introduction of electronic textbooks will allow Russian educational system not only to comply with the new technological trends, but also to attract students to the program. However, we are not talking about the replacement of paper textbooks. Both textbooks will be used equivalent. However, the problem is that today there are no clear rules and standards for publishers to create, disseminate and use of electronic teaching materials. All textbooks should be merged into one system, which operates on the basis of operating platforms Android, iOS and Windows. To install the tutorial though on the tablet, even on a desktop, at least for a smartphone. In addition to textbooks, the student receives electronic diary and schedule. But integration with online journal, which today is in almost all schools, no. And this, of course, very uncomfortable.

Key words: textbook, electronic enclosure.

Актуальность. Министерством образования и науки РФ подготовлен приказ о требованиях к учебникам, вносимым в Федеральный перечень. Эта инициатива вызвала критику экспертов книжной отрасли, которые заявляют о

том, что утверждение приказа приведет к падению рынка учебников и общему ухудшению ситуации со школьным образованием в стране. Претензии издателей учебников рассмотрит российская антимонопольная служба, сотрудники которой смогут принять меры для корректировки ситуации.

Издательства должны будут представлять на экспертизу учебники, существующие как в печатном, так и в электронном виде. Это условие станет обязательным для включения в Федеральный перечень учебников. Причем данный процесс нельзя расценивать как вытеснение «традиционного», печатного варианта пособий: речь идёт о расширении образовательных возможностей школы.

Во-первых, структура электронных учебников должна будет соответствовать их бумажному аналогу. Во-вторых, в них должно будет включаться достаточное количество мультимедийных и интерактивных элементов. При этом учебники должны будут соответствовать правилам безопасности и создаваться с использованием общедоступных форматов и технологий.

Внедрение электронных учебников позволит российской образовательной системе не только соответствовать новым технологическим веяниям, но и привлечь интерес учеников к программе. Однако, речь не идет о вытеснении бумажных учебников. Оба варианта учебных пособий будут использоваться равноценно.

Однако **проблема** состоит в том, что на сегодняшний день отсутствуют четкие правила и стандарты для издательств по созданию, распространению и использованию электронных учебно-методических материалов. Все учебники должны быть объединены в одну систему, которая работает на базе операционных платформ Android, iOS и Windows. Установить учебник можно хоть на планшет, хоть на настольный компьютер, хоть на смартфон. Помимо самих учебников, ученик получает электронный дневник и расписание. А вот интеграции с онлайн-журналом, который сегодня уже есть практически во всех школах, нет. И это, конечно, очень неудобно.

С учебником разберется любой, кто хоть раз держал в руках любой девайс с сенсорным экраном. На экран выводится один параграф. Хотим открыть следующий - ждем на стрелочку. Или переходим в оглавление. Понятия и термины тут же можно посмотреть в словаре, окошко с ним открывается поверх основного текста. Есть и фотогалерея, а по ходу работы в тексте можно оставлять свои пометки. В начале электронного учебника - PDF-копия бумажной книги.

Все материалы можно открыть в оффлайне. Подключение к интернету требуется только для того, чтобы отправить домашнюю работу учителю на проверку. Но это касается только сложных заданий, где нужно вводить развернутый ответ. Обычные тесты система проверяет самостоятельно. Но оценки не ставит, лишь показывает, где ученик ошибся. И отправляет результаты педагогу, а тот уж сам решит, что ставить - пятерку или двойку.

Изменится и принцип самой подачи информации. Новый учебник можно будет читать на трех скоростях. Первая скорость - это весь урок за пять минут. Тут только основные моменты и факты. Такой конспект, чтобы освежить память. Или пробежаться глазами перед уроком, чтобы знать, что будет на уроке.

Вторая скорость - это сам текст, параграфы и задания. И третья скорость - это углубленное изучение со ссылками на энциклопедию и дополнительными материалами.

Главный плюс электронных учебников - то, что все правки и замечания можно вносить моментально. Не нужно издавать новый тираж, «исправленный и дополненный». А значит, можно надеяться, что из учебников наконец-то исчезнут досадные ляпы и откровенные опечатки.

Учебное электронное издание должно содержать систематизированный материал по соответствующей научно-практической области знаний, обеспечивать творческое и активное овладение студентами и учащимися знаниями, умениями и навыками в этой области. Учебник должен отличаться высоким уровнем исполнения и художественного оформления, полнотой информации, качеством методического инструментария, качеством технического исполнения, наглядностью, логичностью и последовательностью изложения.

В тоже время треть россиян против новых технологий в школах.

Почти треть наших соотечественников уверены, что технологии мешают учебе! К таким выводам пришли эксперты Hi-Tech. Mail.Ru, изучив результаты опроса.

Более того, 11,3% родителей считают, что гаджеты ухудшают здоровье детей! Стоит ли тогда так решительно навязывать электронные учебники?

Зато 23% опрошенных считают, что технологии помогают усвоить больший объем информации. А 17,9% родителей полагают, будто технологии в школах лучше готовят детей к будущей работе.

При этом самыми полезными для учебы россияне считают бумажные учебники - за этот вариант 44,6% опрошенных. Планшеты набрали 18% голосов.

Таким образом, мы считаем, что введение новых преобразований в школьное образование требует тщательного научного исследования, но нельзя не учитывать, что новые технологии неизбежно придут на место традиционным методам обучения.

Электронные приложение к учебникам, разработанные нами предназначены для использования с учебниками «Физическая культура» автора Гурьева С.В. для 1-2, 3-4, 5-7, 8-9, 10-11 классов общеобразовательных учреждений. Содержание электронного приложения расширяет и дополняет материал учебника.

Основным способом подачи материала в электронном пособии выбраны слайды и последовательные наборы слайдов. Кроме того, электронное приложение содержит иллюстрации, фотографии, видео, что способствует большей наглядности, а, следовательно, и лучшему усвоению материала. Для контроля знаний, учащихся в конце каждого параграфа приводится несколько интерактивных заданий различной сложности.

Содержание электронных приложений: позволяет использовать их как для базового, так и углубленного уровня обучения; состоит из материалов учебных изданий, которые включены в список учебников рекомендованных (допущенных) к использованию в учебном процессе; реализует ФГОС; является основой создания активно-деятельностной познавательной среды; обеспечивает преемственность традиционных и инновационных учебных изданий.

Использование мультимедийных возможностей позволяет сделать содержание более наглядным, понятным, занимательным, а интерактивные задания в учебнике дают возможность быстро и эффективно организовать контроль и самооценку знаний.

Приложения носят учебно-методический и информационный характер и обеспечивают реализацию образовательной программы; поддерживают полный и непрерывный дидактический цикл обучения; обеспечивают достижение личностных, предметных и метапредметных результатов обучения; формируют основные компетенции в предметной области; являются технической и методической платформой для применения инновационных педагогических технологий; способствуют решению задач модернизации образования, повышению эффективности учебного процесса.

Особенностью электронных приложений является техническое решение, реализованное через интуитивно понятный и удобный интерфейс, что дает широкие возможности для освоения способов работы с информацией, развития коммуникативных компетенций, развитие умения самостоятельного применения и приобретения знаний в соответствии с личностными целями и потребностями при изучении различных предметов. Видео презентация учебников
<https://www.youtube.com/watch?v=hcXd2OXhvoc>
<http://kniga.lanit.ru/products/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-80>
<http://kniga.lanit.ru/products/fizicheskaya-kultura-8-9-klass-0>

ELECTRONIC APPLICATION FOR TEXTBOOKS

Guriev Sergey,

*the candidate of pedagogical Sciences, associate Professor,
Russian state vocational pedagogical
University, Ekaterinburg*

УДК 577.2

СПОРТИВНАЯ СЛАВА ИЗВЕСТНЫХ СОВЕТСКИХ ГЕРОЕВ СПОРТА В ИЗЛОЖЕНИИ НУМИЗМАТИКИ И ФИЛАТЕЛИИ

Бугаевский Константин Анатольевич,

*кандидат медицинских наук, доцент, Институт здоровья, спорта и туризма,
Классический частный университет, г. Запорожье*

Бугаевская Наталья Анатольевна,

*магистр, коммунальное учреждение «Бериславский медицинский колледж»
Херсонского областного совета*

Аннотация. В статье представлены результаты проведённого исследования, посвящённого отражению с помощью средств мировой филателии и нумизматики истории героев советского спорта, их спортивных побед и мировой славы посредством филателии и нумизматики.

Ключевые слова: известные спортсмены, спортивные достижения, СССР, филателия, почтовые марки, конверты, нумизматика, памятные монеты.

Abstract. The article presents the results of the study devoted to reflection by means of the world of philately and numismatic history of the Soviet sports heroes, their sporting victories and world fame through philately and numismatics.

Index terms: famous athletes, sports achievements, the USSR, philately, postage stamps, envelopes, numismatics, commemorative coins.

Введение. История советского спорта – это память о великом народе, представителях разных национальностей, мужчин и женщин, совершивших спортивный подвиг в своих видах спорта и оставшихся в памяти грядущих поколений как «люди-легенды». О них и пойдёт речь в этой статье.

Целью статьи является попытка изложения истории развития спорта в СССР, и рассказать о его «людях-легендах», великих спортсменах, средствами филателии и нумизматики.

Исследовательский материал и методы. Нами были использованы такие методы, как исследование доступных источников информации, в виде статей, энциклопедического материалов, справочников, специальных каталогов филателистического материала.

Результаты исследования. Своё изложение материалов проведённого исследования, хотелось бы начать с кратких биографий целого ряда известных советских футболистов, представленных на памятных монетах и на почтовых марках России и других стран [3, 5, 7, 10, 15]. И первым героем советского спорта, воистину «человеком-легендой» является Л.И. Яшин. Памятные монеты России и Армении, посвящённые известному вратарю, представлены на рис. 1.

Яшин Лев Иванович (1929-1990 гг.) – один из лучших вратарей в истории мирового футбола. С 1949 г. и вплоть до окончания своей спортивной карьеры в 1971 играл за спортивный клуб "Динамо" (Москва). С 1957 г. – заслуженный мастер спорта СССР, неоднократный победитель чемпионатов и кубковых турниров СССР, обладатель Кубка Европы, чемпион Олимпийских Игр (1956 г. Мельбурн - Австралия). **Лев Иванович Яшин** (1929–1990) — вратарь, капитан сборной СССР. Участник чемпионатов мира 1958–1970 г., олимпийский чемпион 1956 г., обладатель Кубка Европы 1960 г. В 1963 г. ему был вручён «Золотой мяч». Лучший вратарь XX в. по версии FIFA. Л.И. Яшин – Герой Социалистического труда, награжден орденом Ленина, двумя орденами Трудового Красного знамени, медалями, Олимпийским орденом МОК и "Золотым орденом" ФИФА [12].

Данные монеты (разного номинала), были выпущены ЦБ России в разные годы (1997, 2010) и в Армении (2008), но все они рассказывают о спортивной жизни Л.И. Яшина [10]. Он стал, вместе со сборной СССР, героем победы на XV Олимпиаде в Мельбурне (1956) и Кубка Европы (1960) [12, 15].





Рис. 1. Памятные монеты России и Армении, посвящённые Л.И. Яшину

Его футбольная биография ярко представлена на почтовых марках, конверте первого дня (КПД) и почтовых блоках разных стран [5] (рис. 2).



Рис. 2. Филателистические материалы, посвящённые Л.И. Яшину

Существуют и памятные значки, выпущенные в память о великом советском вратаре Л.И. Яшине, представленные на рис. 3 [11].



Рис. 3. Значки СССР, посвящённые Л.И. Яшину

Существуют почтовые марки и памятные монеты России, посвящённые другим легендарным футболистам СССР, представленные на рис. 4 [9, 10, 15].

Стрельцов Эдуард Анатольевич (1937-1990 гг.) – один из лучших советских нападающих за всю историю футбола, играл в команде "Торпедо".

В 17 лет дебютирует в сборной СССР, в 18 лет – лучший бомбардир чемпионата СССР (1955 г.), в 19 лет – Олимпийский чемпион (1956 г. Мельбурн - Австралия). Лучший футболист СССР (1967, 1968 г.г.), участник чемпионата мира 1958 г., член клуба бомбардиров Григория Федотова.

В его честь названа престижная российская премия "Стрелец", которая ежегодно с 1997 г. вручается лучшим футболистам страны. Э.А. Стрельцов награждён орденом "Знак Почёта", его именем назван стадион "Торпедо" в Москве [12].

Сергей Сергеевич Сальников (1925–1984) — нападающий, тренер. Участник чемпионата мира 1958 г., олимпийский чемпион 1956 г. [12].



Рис. 4. Легендарные советские футболисты

Интересные филателистические, фалеристические и нумизматические материалы посвящены известному советскому футболисту, легендарному «№ 11» сборной СССР Олегу Блохину [11,12].

Олег Владимирович Блохин (5 ноября 1952, Киев, Украинская ССР, СССР) — советский и украинский футболист, нападающий, тренер, обладатель множества рекордов советского футбола [12].

Один из лучших футболистов в истории советского футбола. Обладатель «Золотого мяча» (1975). Мастер спорта международного класса СССР (1972), Заслуженный мастер спорта СССР (1975), заслуженный тренер Украины (2005). Семикратный чемпион СССР, пятикратный обладатель Кубка СССР, дважды обладатель Кубка Кубков УЕФА. Входит в список лучших игроков мира по версиям Planète Foot и Voetbal International. Рекордсмен сборной СССР по футболу по количеству проведенных за неё игр и забитых голов. Один из трёх советских футболистов, удостоившихся «Золотого мяча». Первый советский футболист, преодолевший рубеж 200 голов в зачёт Клуба Григория Федотова, по состоянию на осень 2010 г. — единственный футболист, преодолевший рубеж 300 голов в зачёт Клуба Григория Федотова [12].

Завершил карьеру футболиста в 1990 году. Единственный из советских футболистов, который был признан на протяжении трёх лет подряд — в 1973, 1974 и 1975 годах — лучшим футболистом СССР. Установил абсолютный рекорд по количеству попаданий в ежегодный список 33-х лучших футболистов СССР – 15 раз. При этом, под первым номером назывался 13 раз – в 1972–1982 годах, а также в 1985 и 1986 годах. Также рекордно – пять раз — становился лучшим бомбардиром чемпионата СССР. Лучший результат был показан им в сезоне 1974 года — 20 мячей. Чемпион СССР по футболу 1974, 1975, 1977, 1980, 1981, 1985 и 1986 годов. Обладатель Кубка СССР в сезонах 1974, 1978, 1982, 1984/85 и 1986/87 годов. Бронзовый призёр Спартакиады народов СССР 1979 года в составе сборной Украины. В составе сборной СССР сыграл рекордные 112 матчей и забил 42 мяча. Двукратный бронзовый призёр Олимпийских игр – 1972 и 1976 годов. Участник двух финальных турниров чемпионата мира – в 1982 и 1986 годах. Неоднократно вызывался в сборные команды Европы и мира. Среди рекордов советского футбола, установленных Блохиным, – достижение отметки в 200 голов [12].

Интересно, но памятная монета и почтовые марки выпущены во Вьетнаме, Мали, Уганде, но не на родине известного футболиста. Они представлены на рис. 5 [5, 11].





Рис. 5. Коллекционные материалы, посвящённые Олегу Блохину

Героями спорта в СССР также были советские хоккеисты, многократные победители мировых и европейских первенств, многих Олимпийских игр [12].

Рагулин Александр Павлович (1941–2004) — защитник, заслуженный мастер спорта, трёхкратный олимпийский чемпион, 10-кратный чемпион мира. Выступал за отечественные хоккейные клубы: «Химик» и ЦСКА. В чемпионатах СССР он сыграл 427 матчей, забросил 63 шайбы. На чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх в составе сборной провёл 102 матча, забросил 14 шайб. Лучший защитник чемпионата мира 1966 года, участник легендарной супер серии «СССР – Канада» 1972 года [12].

Фирсов Анатолий Васильевич (1941-2000) — советский хоккеист, заслуженный мастер спорта СССР, трёхкратный олимпийский чемпион, восьмикратный чемпион мира. В чемпионатах страны провёл 474 матча, забил 344 шайбы в ворота соперников, в 67 матчах на чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх забросил 66 шайб. Четырежды его признавали лучшим нападающим чемпионатов мира и Европы [12].

Также это Всеволод Бобров, Валерий Харламов, Александр Мальцев, вратари Владислав Третьяк, Владимир Полупанов, Александр Сидельников, Владимир Мышкин, Виктор Криволапов [12].

В их честь также выпущено много памятных монет и почтовых марок (рис. 6) [5, 10, 11, 12].



Рис. 6. Легендарные советские хоккеисты на памятных монетах России

Гордостью и легендой советского спорта были 2 советские лыжницы, выступавшие на стайерских дистанциях в 5, 10, 20 км и лыжных эстафетах Галина Кулакова и Раиса Сметанина [12].

Галина Алексеевна Кулакова (1942 г.р.) — советская лыжница. Выиграла все возможные золотые медали на Олимпиаде 1972 года в Саппоро (10 км, 5 км и эстафета 3х5 км); Олимпийская чемпионка 1976 года в эстафете 3х5 км; Вице-чемпионка Олимпийских игр 1968 года (5 км, только падение Кулаковой за 500 метров до финиша позволило шведке Тойни Густафссон опередить советскую лыжницу) и 1980 года (эстафета 4х5 км); Бронзовый призёр Олимпийских игр 1968 года (эстафета 3х5 км) и 1976 года (5 км); Выиграла все возможные золотые медали также и на чемпионате мира 1974 года в Фалуне (10 км, 5 км и 4х5 км); Двукратная чемпионка мира 1970 года на 5 км и в эстафете 3х5 км; 39-кратная чемпионка СССР: 5 км, эстафета 4х5 км (1967, 1969, 1970, 1971, 1972, 1973, 1974, 1975, 1976, 1978, 1979, 1981). Обладательница самого первого Кубка мира 1978/79. Награждена Орденами Ленина, 3 ордена «Знак Почёта», «За заслуги перед Отечеством» IV степени, Серебряным орденом МОК (1984 г.) за заслуги перед мировым спортом. Заслуженный мастер спорта СССР, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации [12].

Сметанина Раиса Петровна (1952 г.р.) – советская лыжница, **4-кратная олимпийская чемпионка**. В Инсбруке (1976 г.) завоевала две золотые медали в гонке на 10 км. и в эстафете, и была второй на дистанции 5 км., в Лейк-Плэсиде

(1980 г.) победила на дистанции 5 км. и завоевала серебро в эстафете, в Сараево (1984 г.) завоевала две серебряные медали на дистанциях 10 и 20 км., в Калгари (1988 г.) завоевала серебряную медаль в гонке на 10 км. и бронзовую на дистанции 20 км., в Альбервиле (1992 г.) получила золотую медаль в эстафете. Пятикратная чемпионка мира. Завоевала более двадцати золотых медалей на чемпионатах СССР (1974, 1976-1977, 1983-1986, 1989, 1991 годы) на различных дистанциях. Награждена Орденами Ленина, Трудового Красного Знамени, Дружбы народов, «Знак Почёта». Заслуженный мастер спорта СССР. Наибольшее число наград среди женщин за всю историю зимних Олимпиад (10 медалей). Первая спортсменка (как среди женщин, так и мужчин), которая сумела завоевать медали на 5 зимних Олимпиадах подряд [12]. Следующие памятные монеты России и почтовая марка, посвящены двум лыжницам Галине Алексеевне Кулаковой и Раисе Петровне Сметаниной (рис.2) [5,10].



Рис. 7. Памятные монеты и марка России, посвящённые Г.А. Кулаковой и Р.П. Сметаниной

Не осталась без внимания спортивная слава знаменитых советских фигуристов, многие годы представлявших СССР.

Роднина Ирина Константиновна (1949 г.р.) – выдающаяся фигуристка, заслуженный мастер спорта СССР (1969 г.), выступала в парном фигурном катании на коньках за ЦСКА в 1968-1972 гг. с Улановым А.Н., а с 1973 г. - с Зайцевым А.Г. Роднина И. К. – чемпионка СССР в 1970-1971, 1973-1975 и 1977 гг., Европы и мира в 1969-1978 и 1980 гг., Олимпийских игр в 1972 г. с Улановым А.Н., в 1976 и 1980 гг. с Зайцевым А.Г. [12].

Зайцев Александр Геннадьевич (1952 г.р.) – выдающийся фигурист, заслуженный мастер спорта СССР (1973 г.), выступал в парном фигурном катании на коньках за ЦСКА с Родниной И.К. Зайцев А.Г. – чемпион СССР в 1973-1975 гг., 1977 г., Европы и мира в 1973-1978 гг., 1980 г., Олимпийских игр в 1976 г. и 1980 г. [12].

Пахомова Людмила Алексеевна (1946-1986 гг.) и **Горшков Александр Георгиевич** (г.р.1946) выступали в спортивных танцах на льду за "Динамо" (Москва). Многократные чемпионы СССР, Европы, мира и Олимпийских игр (1976). **Пахомова Людмила Алексеевна** (1946–1986) — советская спортсменка, заслуженный мастер спорта, балетмейстер, многократная чемпионка СССР, Европы, мира по фигурному катанию на коньках. Л.А. Пахомова награждена орденом "Знак Почёта" [12].

А.Г. Горшков награжден орденами Трудового Красного Знамени, Дружбы народов, "Знак Почёта", "За заслуги перед Отечеством" IV степени. В 1970 году с А.Г. Горшковым они первыми из советских фигуристов завоевали чемпионское звание Европы и мира. Во многом благодаря их успешным выступлениям на чемпионатах мира в 1976 году спортивные танцы на льду впервые вошли в программу Олимпийских игр.

Как шестикратные чемпионы мира и Европы в спортивных танцах на льду они внесены в Книгу рекордов Гиннеса [12]. Дуэтам спортсменов, с мировым именем – И.К. Родниной и А.Г. Зайцеву, а также Л.А. Пахомовой и А.Г. Горшкову ЦБ Росси посвятил свои памятные монеты, которые представлены на рис. 8 [5, 10].



Рис. 8. Памятные монеты России и почтовые марки мира, посвящённые И.К. Родниной и А.Г. Зайцеву и Л.А. Пахомовой и А.Г. Горшкову, А.Н. Уланову

Филателия также не осталась в долгу у известных советских спортсменов-конькобежцев [5]. Это и Мария Исакова, Лидия Скобликова, Татьяна Аверина, Евгений Гришин. Им тоже посвящены памятные монеты и почтовые марки, художественный маркированный конверт (ХМК) России, как «легендам советского спорта (рис. 9).

Гришин Евгений Романович (1931–2005) — советский конькобежец, заслуженный мастер спорта, многократный чемпион и рекордсмен СССР, абсолютный чемпион Европы, мира, чемпион VII и VIII зимних Олимпийских игр по скоростному бегу на коньках на дистанции 500 м и 1500 м. Лучшие результаты: 500 м — 39,5 сек.; 1500 м — 2 мин. 08,2 сек. [5, 10, 12].



Рис. 9. Марка, ХМК и памятные монеты, посвящённые знаменитым конькобежцам

Не остались без внимания и легендарные советские гимнасты, которым филателисты и нумизматики России отдали дань памяти (рис. 10).

Латынина Лариса Семеновна (1934 г.р.), выдающаяся советская спортсменка – гимнастка, абсолютная чемпионка Олимпийских игр 1956 и 1960 гг., до 2012 г. обладала самой крупной коллекцией олимпийских медалей за всю историю спорта – 9 золотых, 5 серебряных и 4 бронзовых. Абсолютная чемпионка мира 1958 и 1962 гг., Европы 1957 и 1961 гг., Советского Союза 1961 и 1962 гг. Награждена орденами СССР – Ленина, Дружбы народов, трижды «Знак Почета», Российской Федерации – «За заслуги перед Отечеством» III ст. и IV ст., Почета, Украины – орденом княгини Ольги III ст., серебряным Олимпийским орденом МОК [5, 10, 12, 13].

Андрианов Николай Ефимович (1952–2011), выдающийся советский спортсмен–гимнаст, абсолютный чемпион Олимпийских игр 1976 г., обладатель 7 золотых, 5 серебряных и 3 бронзовых наград Олимпиад 1972, 1976 и 1980 гг., чемпион мира 1974 г. (кольца), 1978 г. (многоборье и кольца), чемпион Европы 1971 г. (конь и опорный прыжок), 1973 г. (вольные упражнения и опорный прыжок) и 1975 г. (многоборье, вольные упражнения, опорный прыжок). Победитель соревнований на Кубок мира 1975–1977 гг. Многократный чемпион СССР. Награжден орденами СССР: Ленина, Трудового Красного Знамени, «Знак Почета» [5, 10, 12, 13].

Борис Анфьянович Шахлин (27 января 1932, Ишим, Тюменская область, СССР – 30 мая 2008, Киев, Украина) советский гимнаст, заслуженный мастер

спорта СССР (1955). Семикратный чемпион Олимпийских игр (1956 – упражнения на коне, командное первенство; 1960 – абсолютное первенство, упражнения на коне, на брусках, опорный прыжок; 1964 – упражнения на перекладине). Абсолютный чемпион мира (1958), Европы (1955), СССР (1954, 1957–1960, 1963). Чемпион мира (1954, 1958), Европы (1955, 1963), СССР (1957–1964) в отдельных видах многоборья. Обладатель Кубка СССР (1955–1962) [5, 10, 12, 13].

Ольга Валентиновна Корбут (16 мая 1955, Гродно, Белорусская ССР, СССР) – советская гимнастка, четырёхкратная олимпийская чемпионка, заслуженный мастер спорта СССР (1972). В 1976 году Ольга вошла в состав сборной СССР на Играх в Монреале, выиграв в составе команды золото и завоевала серебро на бревне. Выступала за Вооружённые силы. Окончила Гродненский государственный педагогический институт (1977) по специальности тренер-преподаватель [5, 12, 13].



Рис. 10. Памятные монеты России, посвящённые Л.С. Латыниной и Н.Е. Андрианову, О.В. Корбут, Виктору Чукарину и Б.А. Шахлину

Известные советские спортсмены, герои «королевы спорта» лёгкой атлетики также не остались в стороне от внимания филателии и нумизматики. Им, также, посвящены почтовые марки [7-9, 12] (рис. 11).

Владимир Петрович Куц (7 февраля 1927, село Алексино, Тростянецкий район, Харьковская область, УССР – 16 августа 1975, Москва, СССР) — прославленный советский легкоатлет, стайер.

Заслуженный мастер спорта СССР (1954). В 1953 году Куц впервые завоёвывает звание чемпиона СССР. Чемпион Европы 1954 в беге на 5 000 м. Многократный рекордсмен мира в беге на 5 000 м и 10 000 м (1954–1957 годы). Десятикратный чемпион СССР. В 1956 году на Олимпийских играх в Мельбурне 29-летний Владимир Куц выиграл обе стайерские дистанции [4, 6, 9, 12, 16] (рис. 11).



Рис. 11. Почтовые марки мира, посвящённые В.П. Куцу

Свою яркую страницу в историю героев советского спорта вписал Валерий Борзов. **Валерий Филиппович Борзов** (род. 20 октября 1949, Самбор, Львовская область, УССР, СССР) — выдающийся советский легкоатлет-спринтер, двукратный олимпийский чемпион и призёр Олимпийских игр, государственный и общественный деятель Украины.

Президент Федерации легкой атлетики Украины (1996—2012), член МОК (с 1994 года), вице-президент и член исполкома НОК Украины. Заслуженный мастер спорта СССР, кандидат педагогических наук (1977).

Первый и единственный советский спортсмен-спринтер, выигравший олимпийское золото на дистанциях 100 и 200 метров. В 1968 году в 19 лет Валерий Борзов становится трёхкратным чемпионом Европы среди юниоров.

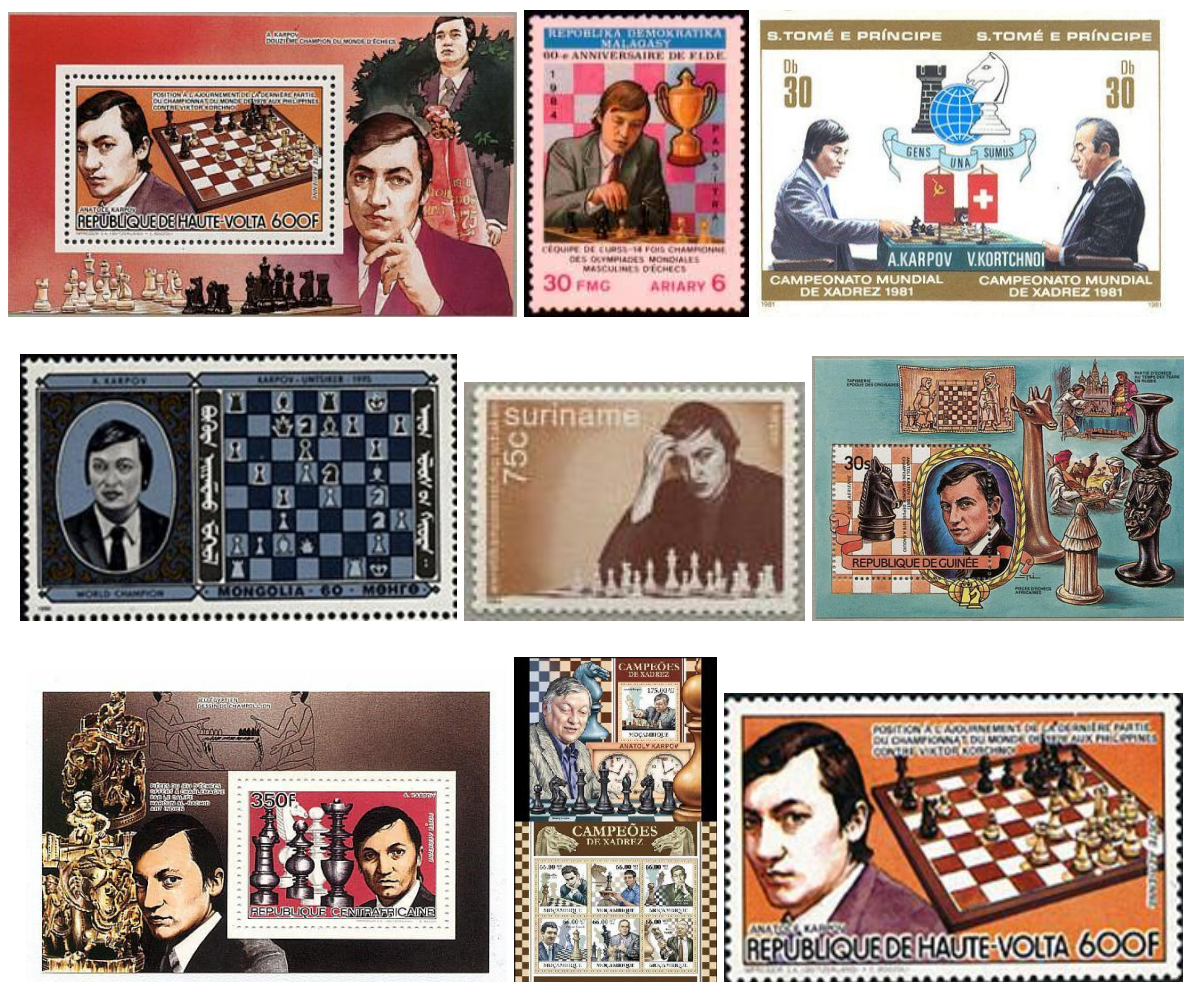
В следующем году он выигрывает взрослый чемпионат СССР, пробежав 100 метров ровно за 10 секунд. В том же 1969 году он выигрывает чемпионат Европы на стометровке и завоевывает серебро в эстафете 4x100 метров. Летом 1970 года Валерий Борзов участвует в легкоатлетическом матче СССР — США и впервые добивается победы над сильнейшими на тот момент спортсменами США.

Победа на Олимпиаде в Мюнхене в забеге на 100 метров, на 200 метровой дистанции спортсмену удалось сделать золотой дубль, обойдя на финише трех американцев [12]. Ему посвящено несколько почтовых марок разных стран мира [5, 9, 16] (рис. 12).



Рим. 12. Почтовые марки, посвящённые В.Ф. Борзову

Конечно, нельзя обойти своим вниманием целую плеяду, знаменитых на весь мир шахматистов, чемпионов мира разных лет – Михаила Таля, Тиграна Петросяна, Михаила Ботвинника, Виктора Корчного, Нанны Гаприндашвили, Майи Чибурданидзе, Гарри Каспарова и, самого именитого из них – Анатолия Карпова [12]. Почтовые марки, спичечная этикетка и значки периода СССР, представлены [1, 2, 14] на рис. 13.





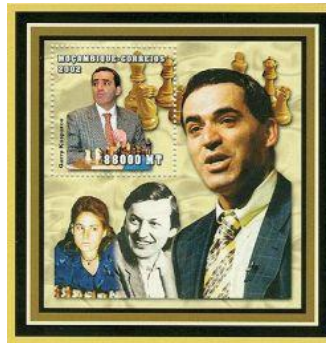




Рис. 13. Материалы, посвящённые советским гроссмейстерам – чемпионам мира

Выводы. В филателии, нумизматике, фалеристике и филумении широко представлена история советского спорта и её легендарных спортсменов.

Перспективы дальнейших исследований заключается в подборе филателистического материала, посвящённого истории Олимпийских игр.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бармаков В.Г. Наука о спичках и спичечных этикетках / В.Г. Бармаков. М.: Коллекционер, 2015. 244 с.
2. Значки СССР чемпионы мира по шахматам [Электронный ресурс]: [http: Авторские коллекции и нагрудные знаки](http://Авторские коллекции и нагрудные знаки) (дата обращения 19.01.17).
3. Из истории отечественных олимпийских выпусков почтовых марок. [Электронный ресурс]: [http: www.Stamps.ru](http://www.Stamps.ru) (дата обращения 19.01.17).
4. Кардашов В. Советские олимпийцы. Владимир Куц [Текст] // ЖЗЛ: СПб.-М.: Молодая гвардия, 1980. Т. 4 (600). С. 110-164.
5. Каталог «Михель» цельных вещей Европы и мира / Под общ. Ред Б. Альберта. Издание 8-е. Без места издания. Михель, 2013. – 1098 с.

6. Каталог почтовых марок СССР 1918—1969 / Сост. М.Т. Милькин. Ред. М.Е. Гинзбург. — М.: ЦФА «Союзпечать» Министерства связи СССР, 1970. — 656 с.
7. Каталог почтовых карточек и конвертов с оригинальными марками СССР 1923 -1991 года. Под общ. ред. В.Б. Загорского. – Санкт-Петербург. Стандарт-Коллекция, 2002. – 64 с.
8. Левин М.Е., Сашенков Е.П. Филателия 72-го олимпийского [Электронный ресурс]:<http://www.filателиya.su/books/item/f00/s00/z00000008/st014.shtml> (дата обращения 19.01.17).
9. Левин М.Е., Сашенков Е.П. Филателия под знаком пяти колец [Текст] Издание второе, переработанное и дополненное. Москва: Связь, 1980. 336 с/
10. Олимпийская гордость России. Электронный каталог монет России [Электронный ресурс]:<http://www.olimp.kcbux.ru> (дата обращения 19.01.17).
11. Нагрудный знак, значок – Олег Блохин [Электронный ресурс]:<http://www.olimp.kcbux.ru> (дата обращения 19.01.17).
12. [Советский спорт – Википедия](https://ru.wikipedia.org/wiki/Советский_спорт) [Электронный ресурс]: https://ru.wikipedia.org/wiki/Советский_спорт (дата обращения 19.01.17).
13. Спортивная гимнастика часть 2 – Современный музей спорта. [Электронный ресурс]: <http://www.smsport.ru/expo/katalog/sportgymnast/s-gym-2/> (дата обращения 19.01.17).
14. Шахматная филателия. Каталог-справочник [Текст] / Сост. В.Б. Войшко; Всесоюзное общество филателистов. М.: Радио и связь, 1984. 192 с.
15. 100 лет Российскому футболу [Электронный ресурс]:<http://www.goldensower.ru/directory/616/334/> (дата обращения 19.01.17).
16. 1956 Мельбурн-МирМ@рок: Статьи [Электронный ресурс]: http://www.mirmarok.ru/prim/view_article/107/ (дата обращения 19.01.17).

**SPORTS GLORY TO THE SOVIET HEROES OF SPORT
IN THE PRESENTATION OF NUMISMATIC AND PHILATELY**

Bugaevskiy Konstantin Anatolyevich,

*the candidate of medical Sciences, associate Professor, Institute for health,
sport and tourism Classical private University, Zaporozhye*

Bugaevskaya N. A.,

*master, public institution "Beryslav medical College"
of Kherson regional Council*

РАЗВИТИЕ ПРОИЗВОЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У СТУДЕНТОВ

Дмитриева И.С.

Уральский федеральный университет имени первого Президента России

Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В данной статье рассмотрена проблема произвольной саморегуляции студентов. Проанализированы компоненты произвольной саморегуляции поведения.

Ключевые слова. Произвольная саморегуляция поведения, спортивная деятельность, учебная деятельность, студент, студент-спортсмен.

Summary. The problem of arbitrary self-adjustment of students is considered in this article. The components of arbitrary self-adjustment of students' behavior are analysed.

Keywords. Arbitrary self-adjustment' behavior, sport activity, educational activity, student, student-sportsman.

Введение. Произвольная саморегуляция поведения является существенным прогностическим фактором успешности в различных видах профессиональной деятельности, как учебной, так и спортивной и т.д.

Знание степени развитости произвольной саморегуляции человека помогает выявить его возможности в достижении поставленных им целей, а также наметить программу по развитию данной личностной характеристики.

В настоящий момент проблема произвольной саморегуляции поведения становится актуальной в психологической науке, поскольку эта проблема относительно новая и мало исследована.

Отечественный психолог Б.В. Зейгарник полагала, что человек под действием своего сознания управляет своим поведением, это и будет его саморегуляцией. Другой отечественный психолог О.А. Конопкин. создал целую концепцию, посвященной понятию произвольной саморегуляции поведения, в основе которой представлена субъектная целостность личности человека и целенаправленная деятельность.

Результаты недавних исследований, проведенных в 2011, 2014 годах Кузнецовой Е.В., Вонсович К.А., Рогалевой Л.Н., Кудрявцевой О.В., Беляевым В.С., Соловых М.В., свидетельствуют о необходимости дальнейшего развития проблемы произвольной саморегуляции поведения.

Учебная и спортивная деятельность по-разному влияет на формирование и развитие произвольной саморегуляции, поэтому становится актуальным выявить это влияние, с помощью сравнения студентов-спортсменов и студентов, не увлеченных спортом. В настоящее время таких исследований недостаточно.

Цель исследования. Выявить особенности развития произвольной саморегуляции у студентов-спортсменов и студентов, которые не увлечены спортивной деятельностью.

Объект исследования. Процесс становления профессиональных компетенций студентов.

Предмет исследования. Развитие произвольной саморегуляции студентов в зависимости от их включения в учебную или спортивную деятельности.

Задачи исследования.

1. Проанализировать литературные источники по проблеме развития произвольной саморегуляции поведения студентов.

2. Изучить и охарактеризовать параметры произвольной саморегуляции поведения.

3. Провести исследование по выявлению общего уровня развития произвольной саморегуляции студентов.

Гипотеза исследования. Предполагается, что общий уровень развития произвольной саморегуляции поведения у студентов-спортсменов будет выше, чем у студентов, занимающихся только учебной деятельностью, в силу того, что студенты-спортсмены занимаются как учебной деятельностью, так и спортивной деятельностью.

Следовательно, они будут тратить больше усилий для осуществления и продуктивности сразу двух различных деятельности, нежели студенты, ориентированные только на учебную деятельность.

Экспериментальная база исследования. В исследовании приняли участие 20 человек: 10 студентов-спортсменов; 10 студентов, ориентированных только на учебную деятельность. Средний возраст студентов-спортсменов – 22 года; студентов, не увлеченных спортом – 21 год.

Методы исследования. Для изучения произвольной саморегуляции студентов использовалась опросная методика В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения».

Результаты исследования. Общий уровень произвольной саморегуляции поведения исследуется по 6 параметрам: планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов, гибкость и самостоятельность.

Параметр «Планирование» показывает развитость вынесения цели и стремления к ней. У студентов, ориентированных на учебную деятельность, планирование выше на 4 % студентов-спортсменов. У студентов, не увлеченных спортом, есть некая определенность планов. А для спорта характерно поэтапное и кратковременное планирование целей.

Следующий параметр «Моделирование» характеризует способность выбирать правильные условия из всех возможных вариантов для достижения цели. У студентов-спортсменов данный параметр преобладает студентов, не увлеченных спортом на 8%. Действительно, студентам-спортсменам для реализации продуктивности сразу двух деятельности человеку необходимо выбрать самые оптимальные условия.

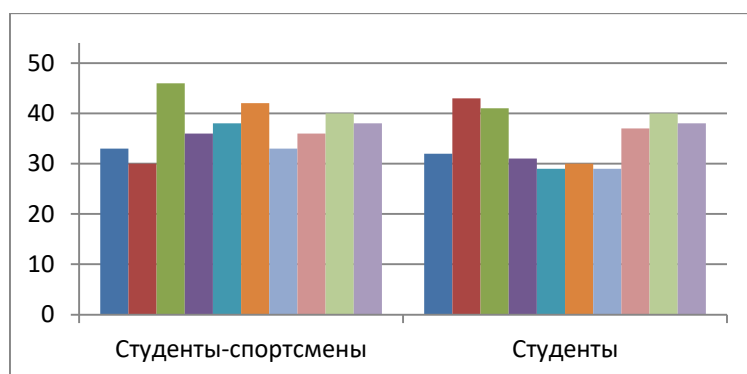
Параметр «Программирование» позволяет диагностировать способность человека к проектированию своих действий для осуществления цели. Данный параметр преобладает у студентов-спортсменов на 6%. Несомненно, мы считаем, что способность к программированию действий две совершаемые деятельности будут повышать этот параметр саморегуляции поведения.

Параметр «Оценивание результатов» показывает соответствие самооценки человека результатам своей деятельности и поведения. Данный параметр преобладает у студентов-спортсменов над студентами, ориентированных только на учебную деятельность на 2%. Оценивать себя и своих результатов деятельности

студенты-спортсмены должны выше студентов, ориентированных только на учебную деятельность, по причине того, что они, совмещая две деятельности, должны оценивать эффективность результатов двух деятельностей.

Пятый параметр «Гибкость» диагностирует способность человека к изменению исполнительских действий при непредвиденных ситуациях. Уровень гибкости студентов-спортсменов на 4% выше студентов, не увлеченных спортом. Чтобы спортсмен эмоционально и физически не выгорел, он должен обладать достаточным уровнем гибкости, о чем свидетельствует полученный результат.

Шестой параметр «Самостоятельность» диагностирует независимость действий человека от мнений других людей. Студенты, ориентированные только на учебную деятельность, преобладают по данному параметру студентов-спортсменов на 2%. Действительно, ведь в жизни студентов-спортсменов не менее важную роль играет тренер, который, зачастую, следит за жизнью своего тренируемого вне спортивной деятельности. Студенты, не занимающиеся спортом, часто не подвержены таким влияниям со стороны преподавателей. Именно поэтому у студентов-спортсменов самостоятельность будет ниже студентов, ориентированных на учебную деятельность.



Таким образом, согласно результатам, приведенных в рис. 1, проведенное исследование подтвердило нашу гипотезу и доказало, что общий уровень произвольной саморегуляции поведения студентов-спортсменов выше студентов, ориентированных только на учебную деятельность.

Вывод. Приведенные результаты исследования свидетельствуют о том, что высоких уровней произвольной саморегуляции поведения не хватает как у студентов-спортсменов, так и у студентов, ориентированных только на учебную деятельность. Высокий показатель общего уровня произвольной саморегуляции поведения – это, в какой-то степени, фактор успешности осуществления деятельностей человека и достижения намеченных целей.

Проблему развития произвольной саморегуляции поведения студентов необходимо в дальнейшем изучать, поскольку проведенных исследований недостаточно.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акмеологический словарь / под общ. ред. А.А. Деркача. М.: РАГС, 2004. 161 с.

2. Брайнет Дж. Кретти. Психология в современном спорте / Брайнет Дж. Кретти. М.: Физкультура и спорт, 1978. 432 с.
3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / Е.П. Ильин. М.: Просвещение, 1987. 287 с.
4. Карпенко Л.А., Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Краткий психологический словарь. РнД.: «ФЕНИКС», 1998.
5. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. Изд.2. М., 2011. 320 с
6. Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психологический журнал. 2002, № 6.
7. Моросанова В.И., Коноз Е.М. Стилевая саморегуляция поведения человека // Вопросы психологии. 2000. № 2. С. 118–127.
8. Моросанова В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)»: руководство. М.: Когито-Центр, 2004. 44 с.

THE DEVELOPMENT OF VOLUNTARY SELF-REGULATION IN STUDENTS

Dmitriev I. S.

*Ural Federal University named after first President of Russia B. N. Yeltsin,
Ekaterinburg, Russia*

УДК 796:338.28

СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Евсеева Елена Яковлевна,
старший преподаватель

Маруха Михаил Викторович,
*преподаватель, Бендерский политехнический филиал ГОУ «Придне-
стровский Государственный Университет им. Т.Г. Шевченко»,
г. Бендеры, ПМР*

Аннотация. Данная статья описывает то, что использование резервов игровой двигательной активности позволяет достигать снижения перегрузки, увеличивать уровень ежедневной двигательной активности школьников с ограниченными возможностями здоровья, повышать психоэмоциональную устойчивость организма, и, в конечном счёте, способствовать сохранению и укреплению их здоровья.

Ключевые слова: школьники с ограниченными возможностями здоровья, двигательная активность, игра, резервы игровой двигательной активности.

Abstract. This article describes the use of reserves game motor activity achieves reduce congestion, increase the level of daily motor activity of schoolchildren with health disabilities, improve psycho-emotional stability of the body, and, ultimately, contribute to the preservation and strengthening of their health.

Index terms: schoolchildren with health disabilities, physical activity, game, reserves of game physical activity.

В категории «здоровый ребёнок» сопряжены два понятия: здоровье и развитие. То есть, здоровье ребёнка – это итог его развития. Развитие ребёнка невозможно без двигательной активности.

Умственная деятельность в начальной школе относится к числу трудных для детей, чьи клетки головного мозга обладают относительно низкими функциональными возможностями и поэтому большие нагрузки могут вызвать их истощение. Учебная работа требует сохранения вынужденной рабочей позы (значительная нагрузка на опорно-двигательный аппарат и мышечную систему). Соотношение между динамическими и статическими нагрузками не сбалансировано и преобладает статическое напряжение. У детей с ОВЗ наблюдаются нарушения координации движения. При несоблюдении рационального режима, учебного труда и отдыха может наблюдаться не только утомление, но и переутомление.

Нормы двигательной активности предполагают выполнение определённых требований:

- во-первых, обеспечения необходимого и достаточного количества произвольных движений, выполняемых ребёнком в течение дня;
- во-вторых, соответствия физических нагрузок в течение дня функциональным возможностям организма младшего школьника, их ориентации на укрепление его здоровья и полноценное психофизическое развитие;
- в-третьих, соблюдения качественного разнообразия движений, сбалансированного в количественном соотношении с индивидуальными потребностями и возможностями каждого ребёнка.

При организации воспитательного процесса предлагается использовать здоровьесберегающие технологии, а именно нетрадиционные методы проведения мероприятий (КВН, сказки, игры, путешествия), которые способствуют нормализации физиологического и психологического состояния ребёнка.

Посредством данных методов у школьников развивается двигательная активность, снижается психоэмоциональное напряжение, повышается интерес к мероприятиям.

Режим дня школьников должен быть сформирован с учётом их психофизиологических особенностей, а в режиме сочетание смены учебной деятельности и отдыха.

Для поддержания недельной динамики работоспособности школьников предлагается предусматривать разгрузочные дни, например среда и суббота.

При организации клубных часов необходимо учитывать направленность на воспитание здорового образа жизни. Во внеклассной работе проводить занятия ОБЖ, ПДД, знакомить школьников с понятиями «опасность» и «безопасность», учить предвидеть опасности на улице, в помещении, на воде («Что такое безопасность?», «Если возник огонь», «Эта спичка - невеличка»).

Значение при этом имеет эмоциональный «комфорт» и желание школьников на занятиях.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия: это движения, физические упражнения, физкультминутки, спортивные часы, которые проводятся во второй половине дня.

Во время занятий необходимо учитывать разную степень подвижности детей, дифференцированно подходить к дозировке физических упражнений, учитывать индивидуальное развитие и состояние здоровья ребёнка. Проведение физкультурных минуток предполагает расслабление кистей рук, массаж пальцев перед письмом (пальчиковая гимнастика), органов зрения и слуха (зрительная гимнастика). Воспитанию серьёзного отношения школьников к своему здоровью способствует систематическая работа с родителями, которая заключается в проведении бесед о режиме дня школьников, питании, формировании правильной осанки.

Рекомендуется в классе иметь много комнатных растений, которые очищают воздух и способствуют сохранению здоровья воспитанников и привитию эстетического воспитания к окружающей действительности.

Являясь неотъемлемым компонентом оздоровительной среды, игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии или продолжают существовать в реальной жизни. Необходим комплексный подход к детям с ограниченными возможностями здоровья, что способствует развитию и коррекции их двигательной активности. Игра как педагогический феномен характеризуется тем, что она является и отдыхом, и развлечением.

Поэтому рекомендуется активно внедрять в практику игровые технологии, помогающие решать не только проблемы мотивации, развития школьников, но и здоровьесбережения, социализации.

Можно применять следующие игровые приёмы:

1. Подвижные игры можно использовать разной интенсивности: игры с бегом – «Ловишки», «Хитрая лиса», «Совушка»; с прыжками – «Зайцы и волк»; «Перелёт птиц»; метанием и ловлей предметов – «Кого называли, тот и ловит мяч», «Кто самый меткий»; игры-эстафеты – «Весёлые соревнования», «Кто скорее через препятствие к флажку».

Подвижные игры развивают внимание, ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве, равновесие, координацию движений. Воспитывают морально-волевые качества: выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов, организованность, самостоятельность, коллективизм.

2. Народные игры: «Гуси-лебеди», «Мышеловка», «Карусель», «Жмурки», «У медведя во бору».

В играх много юмора, движения точны, образны, сопровождаются любимыми считалками, потешками, напевами, выразительными и доступными для понимания. Народные игры помогают развивать диалогическую речь, движения детей. Выбатывают умение действовать по сигналу.

3. Спортивные игры и упражнения (катание на велосипеде, футбол, бадминтон) способствуют совершенствованию основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, воспитанию положительных морально-волевых качеств, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи.

4. С помощью физкультурной минутки удаётся повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях, клубных часах, открытых мероприятиях, обеспечить кратковременный активный отдых во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха.

В этом случае применяется зрительная гимнастика: («Времена года», «Часовщик», «Ёлка», «Бабочка»). Нагрузку испытывают мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статистическом состоянии; мышцы кисти работающей руки, применяю пальчиковую гимнастику («Птичка», «Две весёлые лягушки», «Моя семья»). Применяя стихотворные физкультминутки, сочетающие движения с речью, весёлые стишки помогают снять воспитанникам моральное напряжение, улучшают работу мозга, положительно влияют на самочувствие: «Медвежата», «Буратино потянулся», «Деревья и птицы», «Хомка-хомячок».

Таким образом, двигательная активность – это основа биологической потребности человека. Она является неотъемлемым фундаментом детского развития, любого вида деятельности. Работая мышцами, ребёнок не только расходует, но и копит энергию. Чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек.

Планируя режим двигательной активности, их индивидуальные особенности детей с ограниченными возможностями позволяет решить целый комплекс важных вопросов в работе с ними: развивать физические, умственные способности, нравственную активность и стабилизировать эмоции.

Двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают и улучшают работу всех органов и систем.

Разумное использование резервов игровой двигательной активности позволяет добиваться снижения перегрузки, увеличивать уровень ежедневной двигательной активности учащегося, повышать психоэмоциональную устойчивость организма, и, в конечном счёте, способствовать сохранению и укреплению здоровья.

Регулярное включение оздоровительных мероприятий в воспитательном процессе позволяет на занятиях целесообразно развивать и совершенствовать двигательные функции обучающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гуровец Г.В., Ленюк Я.Я. Коррекционно-развивающие игры как метод обучения в специальной педагогике. - 2002. - № 1.

2. Крупенчук О.И. Тренируем пальчики – развиваем речь! – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2011.

3. *Литвинова М.Ф.* Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателей / Под ред. Л.В. Руссковой. – М.: Просвещение, 1986.
4. *Павлова М.А., Гришанова О.С.* Сопровождение здоровья школьников в образовательном процессе. - Волгоград: Учитель, 2010
5. *Рунова М.В.* Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2000
6. *Сайкина Е.Г., Фирилёва Ж.Е.* Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для школьников: Учебно-методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», - 2004.
7. *Смирнова Е.О., Богуславская З.М.* Развивающие игры для детей. – М.: Просвещение, 1991.
8. *Узорова О.В., Нефёдова Е.А.* Пальчиковая гимнастика. - М.: АСТ: Астрель, 2007.
9. *Утробина К.К.* Занимательная физкультура в детском саду. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2004.

SYSTEM OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS WITH DISABILITIES

Yevseyev Elena Yakovlevna, Senior Lecturer

Maruja Mikhail Viktorovich,

teacher, Bendery Polytechnic branch GOU "Pridnestrovian State University.

TG Shevchenko "

Bendery, PMR

УДК 378.1+004

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Мезенцева Вера Анатольевна, старший преподаватель,

ФГБОУ ВО Самарская государственная сельскохозяйственная академия,

г. Самара

Аннотация. В статье рассматриваются психологические основы применения компьютерных и телекоммуникационных средств обучения, повышающие продуктивность учебно-воспитательного процесса.

Ключевые слова: информационные технологии, психические процессы, внимание

Abstract. The article considers the psychological basis for the use of computer and telecommunications training, and increase productivity of the educational process.

Key words: information technology, mental processes, attention.

Применение современных информационных технологий в обучении – одна из наиболее важных и устойчивых тенденций развития мирового образовательного процесса.

Процесс общения преподавателя со студенческой аудиторией начинается с восприятия, которое протекает по-разному в зависимости от репрезентативной системы человека. Существует три системы приема информации: визуальная репрезентативная система человека (задействованы зрительные анализаторы); аудиальная репрезентативная система восприятия информации (задействовано слуховое восприятие информации); кинестетическая система восприятия, основанная на ощущениях, чувствах.

Из психологии известно, что зрительные анализаторы обладают более высокой пропускной способностью, чем слуховые. Глаз способен воспринимать миллионы бит в секунду, ухо – только десятки тысяч. Информация, воспринятая зрительно, по данным психологических исследований, более осмысленна, лучше сохраняется в памяти. Однако в процессе обучения основным источником информации продолжает оставаться речь педагога, воздействующая на слуховые анализаторы. Следовательно, надо расширять арсенал зрительных и зрительно-слуховых средств подачи информации. Для преподавателя совершенно необходимым условием того, чтобы информация была воспринята, является посыл к тем органам чувств, которые соответствуют особенностям человеческого восприятия[1].

Сигналы, воспринимаемые через органы чувств, подвергаются логической обработке, попадают в сферу абстрактного мышления. В итоге чувственные образы включаются в суждения и умозаключения. Значит, более полное использование зрительных и слуховых анализаторов создает в этом случае основу для успешного протекания следующего этапа процесса познания – осмысления. Кроме того, при протекании процесса осмысления применение наглядности оказывает влияние на формирование и усвоение понятий и умозаключений, установление причинно-следственных связей и т.д. Объясняется это тем, что компьютерные и телекоммуникационные средства обучения влияют на создание условий, необходимых для процесса мышления.

Следует отметить, что компьютерные и телекоммуникационные средства обучения также играют большую роль в запоминании как логическом завершении процесса усвоения. Они способствуют закреплению полученных знаний, создавая яркие опорные моменты, помогают запечатлеть логическую нить материала, систематизировать изученный материал.

В образовательном взаимодействии преподавателя и обучающегося одной из актуальнейших проблем является привлечение и сохранение внимания на протяжении всего учебного занятия. К.Д. Ушинский считал внимание чрезвычайно важным фактором, способствующим успешности обучения. Он указывал, что педагогу нужно несколько средств сохранения внимания: усиление впечатления, прямое требование внимания, меры против рассеянности, занимательность преподавания. Три из четырех названных К.Д. Ушинским средств присущи компь-

ютерным и телекоммуникационным средствам обучения, которые обладают широким диапазоном выразительных, художественных и технических возможностей, позволяют легко усилить впечатление от излагаемого материала.

Самое общее определение характеризует внимание как способность сосредоточиваться на некоторых стимулах и игнорировать остальные. Выделяемые сигналы обладают качествами актуальности, важности или личностной значимости. За счет внимания предмет восприятия или мысли начинает занимать все поле сознания целиком, вытесняя из него все остальное. Тем самым достигается устойчивость процесса, и создаются оптимальные условия для обработки этого объекта или мысли. Ограничения одновременного восприятия сигналов, поступающих из внешней и внутренней среды, связаны с основной характеристикой внимания его фиксированным объемом. Объем внимания практически не поддается регулированию при обучении и тренировке.

Таким образом, внимание обеспечивает оптимальное протекание процесса анализа имеющейся информации за счет выделения и усиления, релевантных внешним и внутренним условиям деятельности сигналов. Выделяют произвольное (пассивное, непосредственное), произвольное (активное, опосредованное) и постпроизвольное внимание. Непроизвольное внимание определяется физическими особенностями внешнего или внутреннего раздражителя; при произвольном внимании селекция достигается направленным повышением чувствительности воспринимающей системы под воздействием особенностей осознаваемых человеком целей деятельности.

В структуру произвольного внимания входят осознанная цель, средство и способность к совершению волевого усилия по удержанию цели. В качестве средства управления произвольным вниманием выступают культурные знаки, прежде всего слова, речевые инструкции.

Произвольное внимание имеет культурное происхождение и развивается в соответствии с законами формирования высших психических функций. Условиями формирования произвольного внимания являются: управление произвольным вниманием со стороны обучающего в начале формирования и специальная организация собственной деятельности обучаемого, в которой происходят присвоение функции и средств управления, а также осознание цели действия.

Постпроизвольное внимание возникает, когда психическая деятельность требует первоначально больших волевых усилий, но затем, когда сам процесс деятельности станет для человека интересным, захватывающим не только по цели, но и сам по себе, внимание к этой деятельности уже не требует волевых усилий и становится произвольным. Постпроизвольное внимание имеет огромное значение в учебной деятельности, поскольку позволяет без особых усилий поддерживать необходимый интерес к содержанию учебной деятельности.

Свойства внимания.

Устойчивость. Внимание подвержено произвольным периодическим колебаниям с периодом от 2 до 12 с. Для того чтобы сохранить его устойчивость,

направленность на объект, необходимы специальные условия: либо волевые усилия, либо сам объект должен все время развиваться, обнаруживать новое содержание и связи.

Концентрация – степень или интенсивность сосредоточенности внимания на данном объекте.

Распределенность – способность удерживать в центре внимания одновременно определенное число разнородных объектов.

Переключение – способность переходить от одного вида деятельности к другому. Сознательное и осмысленное перемещение внимания с одного объекта на другой.

Объем – способность воспринимать одновременно какое-то количество объектов.

Важно отметить, что для выполнения вниманием его основной функции обеспечения эффективности деятельности эти свойства должны быть выражены достаточно, но не чрезмерно и соответствовать ситуации. Так, чрезмерная устойчивость внимания может вызывать излишнее «застывание» на какой-то уже ненужной работе, а слишком легкая переключаемость приведет к широте знаний в ущерб их глубине.

Избирательность – способность выделять значимые объекты, задачи и тем самым активировать только те функциональные системы, которые обеспечивают преимущественное восприятие значимого объекта. Эта способность компенсирует ограниченные ресурсы и возможности распределения внимания.

Отвлекаемость – произвольное перемещение внимания с одного объекта на другой. Возникает при действии посторонних раздражителей на человека, занятого какой-то деятельностью. Внутренняя отвлекаемость возникает под влиянием сильных переживаний или из-за отсутствия интереса к совершаемой деятельности.

Рассеянность – неспособность человека сосредоточиться на чем-либо определенном в течение длительного времени. Встречается два вида рассеянности – мнимая и подлинная. Мнимая – невнимание человека к непосредственно окружающим предметам и явлениям, вызванное крайней сосредоточенностью его внимания на каком-то предмете или мысли.

В случае подлинной рассеянности человек с трудом устанавливает и удерживает произвольное внимание на каком-либо объекте или действии. Причиной истинной рассеянности могут быть общее или функциональное расстройство нервной системы, соматические заболевания, переутомление, тяжелые переживания.

Динамика внимания.

Внимание, как известно, не имеет собственного продукта. О его наличии можно судить по качественным и количественным показателям других психических процессов. Кроме того, уровень развития внимания проявляется в наличии специфических особенностей познавательной сферы личности – внимательности и наблюдательности, также внимание входит в состав интегральной характеристики деятельности работоспособности.

Внимательность, прежде всего, связана с процессуальной характеристикой деятельности и процессом восприятия, заключается в способности поддерживать его оптимальный уровень достаточно длительное время.

Наблюдательность отражает содержательный аспект и зависит от наличия и удержания осознанной цели различения объектов и средств фиксации различий, т.е. связана с процессами памяти.

Работоспособность является важнейшей интегральной характеристикой функционального состояния организма. Уровень работоспособности зависит от функциональной зрелости коры и повышается по мере возрастного развития.

Кроме того уровень работоспособности зависит от физиологических, психологических, внешнесредовых факторов.

Работоспособность характеризуется с точки зрения ее динамики, в которой выделяется несколько периодов:

- постепенное повышение работоспособности. Это период поиска наиболее адекватных и эффективных вариантов функционирования всех органов и систем, период значительного напряжения, высоких энергозатрат, организации произвольного внимания. Работоспособность неустойчива, эффективность невысока;

- устойчивый период – время оптимальной работы. Высокая устойчивая работоспособность не требует чрезмерных усилий и энергозатрат; снижается напряжение и повышается согласованность деятельности;

- предутомление (период компенсаторной перестройки) – человек еще может работать качественно, но уже ценой значительного напряжения. Именно этот период характеризуется снижением внимания, ростом числа отвлечений, снижением темпа деятельности, повышением двигательной активности. Усилиями воли человек может продолжать работу, но очень недолго;

- утомление – особое функциональное состояние, может возникать при длительной неинтенсивной или кратковременной интенсивной работе. Характеризуется рассогласованием в деятельности систем организма, снижением сначала качества, затем количества продукта.

Признаками утомления являются нарушение концентрации внимания, снижение темпа работы, двигательное беспокойство, повышение количества ошибок, нарушение координации движений.

Указанная динамика проявляется на уровне занятия, дня, недели, семестра и учебного года, что необходимо учитывать при планировании учебных занятий. Как и собственно внимание, индивидуальная работоспособность зависит от возраста, состояния здоровья, соответствия нагрузки возможностям обучающегося, типа его высшей нервной деятельности.

Монотонность, стереотипность выполняемых действий (в том числе мыслительных), малый приток информации понижают устойчивость внимания, приводят к ощущению скуки, апатии, вялости, снижают тонус, затрудняют восприятие и переработку новой информации.

Волевым усилием человек может заставить себя сконцентрироваться на том, что его не занимает, но при этом нарастает внутренний конфликт и энергия направляется не на объект внимания, а на борьбу с отвлечением. Нарастающее

напряжение может обнаруживаться как агрессия или нецеленаправленная активность [2].

Высокая работоспособность у обучающихся обеспечивается только в том случае, если жизненный ритм правильно согласуется со свойственными организму естественными биологическими ритмами его психофизиологических функций. Чем точнее совпадает начало учебно-трудовой деятельности с подъемом жизненно важных функций организма, тем продуктивнее будет учебный труд. Повысить работоспособность обучающихся и эффективность занятий, усилив его эмоциональность, изменив формы работы, позволяет использование информационных технологий обучения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: учебное пособие. Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 624 с.
2. Выготский, Л.С. Психология. М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 1008 с.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS USE INFORMATION TECHNOLOGIES IN EDUCATIONAL PROCESS

Mezentseva Vera A.,

senior lecturer,

*Of the Samara state agricultural Academy,
Samara*

УДК 796

ОТРАЖЕНИЕ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ РЕФОРМИРОВАНИЯ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ В НОВОМ ЗАКОНЕ УКРАИНЫ

«О ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ»

Грицюк Лидия Константиновна

кандидат педагогических наук, доцент

*Восточноевропейский национальный университет им. Леси Украинки,
г. Луцк*

Аннотация: Новый закон Украины «О высшем образовании» и отраженная в нем стратегия реформирования высшего образования Украины имеет все шансы стать прогрессивным законом, в свою очередь изменит к лучшему систему деятельности высших учебных заведений и будет побуждать приближение к европейским и мировым стандартам в сфере образования.

Ключевые слова: высшая школа, закон, образование.

Abstract: The New law of Ukraine "On higher education" and reflected in the strategy for reforming higher education in Ukraine has all chances to become a progressive law, in turn, will change to the best system of higher education and will be buggati approximation to European and international standards in the field of education.

Keywords: high school, law, education.

Постановка проблемы. Важнейшим показателем развития любого государства является высокий уровень образования его граждан. Несомненно, что благоустройство жизни человека, состояние культуры и духовности в обществе, темпы экономического, научно-технического, политического и социального

прогресса зависят от качества и уровня образования. Высшее образование готовит человека к трудностям современной жизни, обеспечивает ему свободу интеллектуального, профессионального и социального выбора. В Украине высшее образование признается приоритетной сферой социально-экономического, духовного и культурного развития общества и государство постоянно заботится о его развитии и соответствии европейским и мировым стандартам. Проявляется и значительный научный интерес к проблемам реформирования высшего образования (Л. Гриневич, Н. Демьяненко, В. Захарченко, С. Калашникова, А. Карпенко, С. Квит, О. Козиевская, В. Кремень, И. Линёва, В. Луговой, И. Мусиенко, И. Совсун, Ю. Рашкевич, Д. Юртаев и др.).

Изложение основного материала. В настоящее время в Украине активно осуществляется реформирование образовательной системы и особую значимость в этом процессе приобретает модернизация высшей школы. В нашей стране процесс реформирования высшего образования происходит в сложных условиях. Многие социально-экономические, политические, интеллектуальные события и стремительные изменения накладывают противоречивый отпечаток на состояние и перспективы развития высшего образования. Сегодня основными стратегическими задачами реформирования высшего образования на национальном уровне выступают прежде всего совершенствование системы управления, повышение его качества, доступности, конкурентоспособности, эффективности, финансирования с целью достойной интеграции в европейское образовательное пространство. Для реализации этих задач необходима и модернизация законодательной базы высшего образования, отражение в новых нормативных актах жизненно необходимых направлений его развития и совершенствования.

Толчком к изменению основных идей и содержания Закона Украины «О высшем образовании» (2002 г.) послужила смена образовательных стратегий и парадигм в результате присоединения Украины в 2005 году к Болонскому процессу и выражения намерений вступить в зону европейского высшего образования. Вследствие бурных обсуждений и противостояний был принят новый Закон Украины «О высшем образовании» (вступил в силу 6 сентября 2014) в варианте прогрессивного проевропейского развития. Сейчас закон проходит сложные этапы имплементации, а действующая система высшего образования находится в состоянии трансформации в соответствии с нормами нового Закона Украины «О высшем образовании».

Остановимся на тех положениях закона, которые основательно отличают его от предыдущего и свидетельствуют о процессах реформирования в высшем образовании. К ним в частности относятся:

1. Расширение автономии высших учебных заведений. Основные виды автономии, предусмотренные законом: организационная, кадровая, финансовая, академическая. Закон закрепляет нормы по которым вузы могут самостоятельно решать значительное количество внутренних вопросов, без обращения за разрешением в Министерство образования и науки Украины. Организационная и кадровая автономия высших учебных заведений претерпевает трансформацию в направлениях: расширение прав высших учебных заведений по формированию на-

блюдательного совета и усиление его полномочий; увеличение влияния коллектива работников вуза на назначение и увольнение руководителя учреждения (ректора) определение требований к кандидатам на должность руководителя и ограничения срока его пребывания в должности двумя сроками; предоставление права заведениям высшего образования выступать учредителем (соучредителем) юридических лиц. Законом предусмотрен новый порядок выборов ректоров вузов (участие всего преподавательского состава и увеличено в соответствующей пропорции (не более 15%) количество студентов, которые будут участвовать в голосовании). Предусмотрено, что выборы будут проходить в один тур по системе «переходного голоса». То есть, трудовому коллективу вуза предоставляется право самостоятельно выбирать ректора, тогда как министерство только фиксирует сам факт выбора. Финансовая автономия вузов трансформировалась в части легализации имущественных прав на собственность, предоставлении права заведениям привлекать заемные средства, приобретения, охраны и защиты прав интеллектуальной собственности на результаты научной и научно-технической деятельности. Академическая автономия высших учебных заведений возросла за счёт расширения прав высших учебных заведений на определение содержания образовательных программ, получение права печатать учебники / пособия независимо от министерства, формирование новой независимой системы обеспечения качества высшего образования. Все высшие учебные заведения получают право окончательного присуждения ученых степеней. Так, по-прежнему, защита диссертаций будет происходить в спецсоветах, контроль за формированием состава которых будет осуществлять Национальное агентство по обеспечению качества высшего образования, но теперь решение о присуждении ученых степеней уже принимается не министерством (ГЭК), а самим учебным заведением. Вузы смогут выдавать собственные документы о высшем образовании, дипломы государственного образца, а также приложения к дипломам европейского образца. Предусмотрен порядок внесения информации о выданных дипломах в Единую государственную электронную базу по вопросам образования. Доступ к базе будет осуществляться через официальный веб-сайт МОН Украины [3, 4, с. 108].

2. Законом унормирована современная, соответствующая мировой организации высшего образования с учетом структуры ее уровней, ориентаций и отраслей, определенных Международной стандартной классификацией образования (2011 г.) и Международной стандартной классификацией образования: области образования и подготовки (2013 г.). В частности, введено пять уровней высшего образования (младший бакалавр, бакалавр, магистр, доктор философии и доктор наук); младшего специалиста отнесено к профессиональному образованию. Степени специалист и кандидат наук в новом законе отсутствуют, они приравниваются к магистру и доктору философии соответственно. При этом степень доктора философии присуждается специализированным высшим советом учебного заведения или научного учреждения в случае успешного выполнения соответствующей научной программы и публичной защиты диссертации. Все это свидетельствует о том, что происходит согласование многоступенчатой системы высшего образования Украины с европейской системой и с Национальной рамкой квалификаций, принятой в Украине в 2011 году [4, с. 112].

3. Значительная часть статей нового закона, и в частности пятый раздел, посвящены вопросам обеспечения качества высшего образования. Предусмотрено создание национальной системы обеспечения качества высшего образования, которая соответствует Стандартам и рекомендациям по обеспечению качества в Европейском пространстве высшего образования и включает внешнее и внутреннее (институциональное) обеспечение качества, а также Национальное агентство по обеспечению качества высшего образования. Агентство призвано осуществлять лицензионную экспертизу, а также аккредитацию специальностей. В него, как постоянно действующий коллегиальный орган войдут представители высших учебных заведений различных форм собственности, студенчества, Национальной академии наук Украины, работодателей. С актуализацией деятельности Национального агентства Аккредитационная комиссия Украины должна передать ему ответственность за разработку регулятивных норм и реализацию аккредитационного процесса, а также разработку регулятивной основы по аккредитации специализированных ученых советов по присуждению степеней доктора философии и доктора наук [3]. Значительный прогресс в демократизации и прозрачности мониторинга качества высшего образования ощущается в норме закона о возможности создания и деятельности независимых учреждений оценки и обеспечения качества высшего образования [2, с. 125–126].

4. Законом предусмотрено создание новых стандартов высшего образования и образовательных программ по их реализации в образовательной деятельности, которое должно осуществляться на основе компетентностного подхода в соответствии с рекомендациями разработанных европейским проектом Тюннинг и утвержденных квалификационных уровней Национальной рамки квалификаций [1].

5. В соответствии европейских традиций, в новой редакции закона отменено уровни аккредитации высших учебных заведений. Закон конкретно устанавливает четыре типа вузов: университеты, академии, институты, колледжи. А также такой особый вид как исследовательский университет. Кроме того закрепляется новый порядок присуждения вузам статуса национального и исследовательского (осуществляться по представлению Национального агентства по качеству высшего образования) [3].

6. Прием в высшие учебные заведения, согласно нормам закона, будет осуществляться по результатам внешнего независимого оценивания с учетом среднего балла государственного документа о полном общем среднем образовании и балла высшего учебного заведения. Разделом «Доступ к высшему образованию. Отчисление, прерывание обучения, восстановление и перевод лиц, обучающихся в высших учебных заведениях» законодательно урегулировано внешнее независимое оценивание знаний и умений лиц, желающих получать высшее образование на базе полного общего среднего образования, и установлен порядок его проведения. Закон выделил внешнее независимое оценивание в качестве основного критерия при поступлении в вузы. Конкурсный балл определяют сертификаты ВНО и средний балл аттестата в соотношении не менее 20% на каждый сертификат и не более 10% для балла в аттестате. Кроме того, Закон Украины «О высшем образовании» предусматривает возможность перекрестного поступления для

обучения на определённых уровнях высшего образования. То есть, можно поступить в вуз для получения степени магистра на основе степени бакалавр, полученной по другой специальности, при условии успешного прохождения дополнительных вступительных испытаний. В 2016 году был введен новый механизм электронного поступления в вузы и автоматического размещения мест государственного заказа. Такое нововведение может стать действенным инструментом уменьшения коррупции на этапе поступления в вузы [3, 4, с. 108–109].

7. Закон предусматривает уменьшение учебной нагрузки научно-педагогическим работникам из 900 до 600 часов в год. Это даст возможность преподавателям уделять больше времени научному аспекту своей деятельности, что обеспечит эффективное развитие науки в целом. Также уменьшена аудиторная учебная нагрузка студентов, при этом больше внимания уделено самостоятельной работе [3].

8. На законодательном уровне закрепляется положение о прозрачности и открытости деятельности вуза. То есть, высшие учебные заведения обязаны размещать на своих сайтах информацию о надбавках, доплатах, а также результаты внутреннего публичного мониторинга качества обучения. Этим реализуется принцип открытости и подотчетности общественности деятельности любых государственных органов, учреждений, организаций, что очень важно для развития правового, европейского государства [3].

Таким образом, внедрение новейших положений, предусмотренных Законом Украины «О высшем образовании» (2014) в образовательный процесс высшей школы, а тем более их надлежащее выполнение, позволит реализовать провозглашенные самим же законом основные принципы высшего образования: доступности получения качественного образования каждым гражданином; интеграции системы высшего образования Украины в европейское пространство и международное сотрудничество; равенство и независимость вуза в своей деятельности; повышения уровня подготовки квалифицированных специалистов с учетом современных требований; международное признание высшего национального образования Украины [3].

Выводы. Новый закон Украины «О высшем образовании» и отраженная в нем стратегия реформирования высшего образования Украины имеет все шансы стать прогрессивным законом, в свою очередь изменит к лучшему систему деятельности высших учебных заведений и будет побуждать приближение к европейским и мировым стандартам в сфере образования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вступне слово до проекту Тюнінг – гармонізація освініх структур у Європі [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://www.unideusto.org/tuningeu/images/stories/documents/General_Brochure_Ukrainian_version.pdf

2. Грицюк Л.К. Європейські стандарти забезпечення якості освіти: сутнісні особливості та перспективи запровадження в Україні / Л. К. Грицюк, А. В. Лякішева. // Гуманітарний вісник ДВНЗ „Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди” – Додаток 1 до Вип. 29. Том І: Тематичний випуск „Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання”. – К. : Гнозис, 2014. С. 123-132

3. Закон України «Про вищу освіту» (2014 р.). [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.

4. Національна доповідь про стан і перспективи розвитку освіти в Україні / Нац. акад. пед. наук України ; [редкол.: В. Г. Кремень (голова), В. І. Луговий (заст. голови), А. М. Гуржій (заст. голови), О. Я. Савченко (заст. голови)] ; за заг. ред. В. Г. Кременя. – Київ : Педагогічна думка, 2016. – 448 с.

**THE REFLECTION OF THE MAIN DIRECTIONS REFORMIROVATION OF THE HIGHER SCHOOL
THE NEW LAW OF UKRAINE "ON HIGHER EDUCATION"**

Gritsyuk Lydia Konstantinovna

*the candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
Eastern European national University. Lesia Ukrainka
Lutsk*

УДК 796

**ВЛИЯНИЕ БОЛОНСКОГО ПРОЦЕССА НА МОДЕРНИЗАЦИЮ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ УКРАИНЫ**

Лякишева А. В.

доктор педагогических наук, профессор

*Восточноевропейский национальный университет им. Леси Украинки,
г. Луцк*

Аннотация: За время внедрения положений Болонской декларации было сделано много подходов к согласованию названий и перечня специальностей и квалификаций. Работа направлялась на уплотнение отраслей знаний и родственных специальностей. Фактически за это время, ориентируясь на европейские страны и положения Международной стандартной классификации образования (МСКО), удалось более чем в три раза сократить перечень областей знаний и специальностей. Это улучшило понимание сущности специальностей, характерных для национальных систем высшего образования.

Ключевые слова: процесс, образование, университет.

Abstract: During the implementation of the provisions of the Bologna Declaration, there have been many approaches to the harmonization of names and list of specialties and qualifications. The work was directed to the sealing of the branches of knowledge and related specialties. In fact, during this time, focusing on European countries and the provisions of the International standard classification of education (ISCED), has been more than three times to reduce the list of fields of knowledge and specialties. This improved understanding of the nature of specialties characteristic of the national systems of higher education.

Key words: process, education, University

Постановка проблемы. Присоединение к европейскому пространству высшего образования (ЕНЕА) фактически начало европейский вектор развития Украины. В 2005 году Украина присоединилась к странам-подписантам Болонской декларации и активно включилась в решение общих обязательств по формированию и развитию европейской системы высшего образования.

За более чем десять лет реализации стратегических идей Болонского процесса страна достигла ощутимых результатов в модернизации образования. Про-

блема изучения сущности интеграционного образовательного процесса, его парадигм и способов воплощения в национальные системы высшего образования находится в центре исследований ведущих украинских ученых и деятелей образования. Значительный вклад в освещение основных положений Болонской декларации и их адаптацию к отечественному образованию сделали Я. Болюбаш, В. Грубинко, О. Закусило, М. Згуровский, Г. Калиничева, В. Кремень, В. Луговой, И. Мусиенко, Ю. Рашкевич, М. Степко та ін.

Изложение основного материала. Согласно Болонского процесса модернизация высшего образования Украины происходит в направлении повышения ее открытости, понятности, качества и конкурентоспособности, расширения образовательной мобильности и способности выпускников высших учебных заведений к трудоустройству на европейском и мировом рынках труда.

Первым важным направлением модернизации образования стало структурное реформирование национальной системы высшего образования. За период адаптации положений болонских документов состоялась трансформация системы образования с шестиступенчатой (образовательно-квалификационные уровни – младший специалист, бакалавр, специалист, магистр, кандидат наук, доктор наук) в трехуровневую (уровни – бакалаврский, магистерский, образовательно-научный).

Это фактически отражает требования Болонской декларации о принятых в Европе трёх циклов подготовки таких степеней, как бакалавр, магистр, доктор философии. Восприняв и позаимствовав европейские стандарты, вместе с тем Украина присоединила еще два уровня высшего образования, отражающие национальные особенности: начальный (короткий цикл), который осуществляет подготовку степени младший бакалавр и научный (степень доктор наук).

Однако присутствие в системе высшего образования фактически младшего специалиста (с модифицированным названием младший бакалавр) вызывает больше вопросов чем ответов. Такой уровень и соответствующая ему степень не полностью отвечают представлениям о высшем европейское образовании, поскольку она приобретает за полтора-два года.

За время внедрения положений Болонской декларации было сделано много подходов к согласованию названий и перечня специальностей и квалификаций. Работа направлялась на уплотнение отраслей знаний и родственных специальностей. Фактически за это время, ориентируясь на европейские страны и положения Международной стандартной классификации образования (МСКО), удалось более чем в три раза сократить перечень областей знаний и специальностей. Это улучшило понимание сущности специальностей, характерных для национальных систем высшего образования.

Для лучшего восприятия особенностей содержания профессиональной подготовки, уровней и степеней высшего образования, введено приложение к диплому европейского образца (Diploma supplement). Его может получить каждый студент всех специальностей, уровней и степеней высшего образования.

Приложение содержит расширенную информацию о полученной квалификации и учебных достижениях выпускника, необходимую для обеспечения международного понимания и признания полученного выпускником диплома о

высшем образовании. Оно помогает работодателям лучше понять особенности национального образования владельца диплома, поскольку заполняется приложение по общепринятой стандартизированной форме, разработанной Европейской Комиссией, Советом Европы, а также UNESCO / CEPES на двух языках (один из которых обязательно английский). Хотя как раз последнее условие часто создает трудности для высших учебных заведений. Для того, чтобы приложение к диплому было информативным, оно должно иметь качественный перевод.

Еще одним важным направлением имплементации положений Болонской декларации является внедрение Европейской кредитной трансферно-накопительной системы (ECTS). Кредит, на котором базируется эта система является важным изобретением для измерения учебной нагрузки студента.

Если раньше, затраты времени на обучение преимущественно измерялись его участием в учебных занятиях и приблизительным представлением о самостоятельной работе, то кредит дал возможность учитывать любые проявления учебных усилий. В настоящее время при определении учебной нагрузки высшие учебные заведения учитывают всё общее время, необходимое студенту для достижения желаемых результатов обучения. Оно, как правило, состоит из:

- определённого количества контактных часов выделенных на образовательный компонент (количество контактных часов в неделю на количество недель);
- времени, затраченного на самостоятельную или групповую работу, необходимого для успешного завершения образовательного компонента (например, подготовки заранее или окончательной проработки материалов после посещения лекции, семинара или лабораторной работы, сбор и отбор соответствующих материалов; необходимые обзор, изучение этих материалов; написание докладов, проектов или диссертаций; практическая работа, например, в лаборатории);
- времени, необходимого для подготовки и прохождения процедуры оценки (например, экзаменов)
- времени, необходимого для прохождения обязательных учебных и производственных практик [2, с. 38].

При определении необходимого времени ориентируются на усредненного студента и это порождает ситуации, когда время, затрачиваемое конкретным студентом отличается от того, что определено. Одни студенты усваивают учебный материал и решают задачи быстрее, другие – медленнее.

Определение количества кредитов ECTS для отдельных видов учебной нагрузки, особенно для учебных дисциплин, содержательных модулей довольно проблематично и субъективно. Преимущественно этим занимаются преподаватели и разработчики учебных планов и ориентируются на собственные представления и возможности. Опыт использования кредитов ECTS показывает, что в Украине они еще нуждаются в усовершенствовании. К определению их количества на учебную дисциплину необходимо привлекать всех участников учебного процесса в высшей школе, как преподавателей, так и студентов, а также согласовывать их суждения.

Согласно европейским стандартам на обучение в течение учебного года выделяется 60 кредитов ECTS. Поскольку в большинстве стран Европы учебная нагрузка студента составляет от 1500 до 1800 часов на учебный год, то соответственно один кредит составляет 25–30 часов.

Необходимо отметить, что в период введения ECTS в систему высшего образования Украины кредит измерялся в 36 часов, что приводило к перегрузке студента аудиторной и самостоятельной учебной работой. Сейчас кредит составляет 30 часов, а также для облегчения труда студента принято норму, по которой количество учебных дисциплин, курсовых работ и практик не должна в сумме превышать восьми в семестр. Таким образом происходит укрупнение учебных дисциплин, наименьшие из них имеют по четыре кредита, то есть 120 часов за полугодие [2, с. 39].

Важной процедурой, связанной с кредитами ECTS, является их присвоение студентам. Общее количество кредитов за учебные дисциплины, определенные виды учебной работы, практики, содержательные модули присваивается в том случае, если студент получил за их освоение положительную оценку. Оно не зависит от уровня успешности учащегося.

То есть кредиты ECTS не показывают, насколько успешно студенты выполнили требования по их присвоению. Именно поэтому современные студенты не проявляют достаточного интереса к измерению их труда в кредитах, а больше ориентированы на оценки и баллы. Такая ситуация обусловлена еще и тем, что ECTS изначально имплементировалась в национальную систему высшего образования в форме кредитно-модульной системы организации учебного процесса (КМСОН). Система сосредоточивала студентов на накопление по каждой учебной дисциплине в течение семестра баллы по стобальной шкале оценивания. Таким образом, накопительная функция ECTS, которая на самом деле предполагает накопление студентами кредитов с целью получения итоговой квалификации, представлялась им, как кумулятивный способ оценки результатов обучения. Актуализувавшись на механизмах оценки учебной работы студентов КМСОН фактически на длительное время отвлекла внимание от первостепенных задач ECTS накапливать кредиты, а особенно нивелировала то обстоятельство, что студенты сами сознательно должны принимать в этом участие.

В этом направлении в последнее время произошли значительные перемены. Студентам предоставлено право осуществлять выбор четвертой части учебных дисциплин (25% и более), а вузы разрабатывают документы, регламентирующие порядок осуществления этой процедуры. Фактически началось движение в направлении перехода от единого плана по определенной специальности для всех учащихся к действительно индивидуальному плану обучения каждого студента. Скорее всего этот процесс будет затяжным, поскольку касается модернизации организационных, кадровых и даже экономических основ высшего образования.

Значительно успешнее и продуктивнее реализуется трансферная функция ECTS. В целом она означает, что кредиты, присвоенные с одной образовательной или учебной программы, могут быть перенесены на другие программы, разработанные тем же или иным учреждением.

Такой трансфер возможен лишь при условии, что учреждение, которое присваивает степень (квалификацию), признает соответствующие результаты обучения студента и кредиты, которые отражают количество затраченного им учебного труда. Трудность такого признания состоит в том, что полного совпадения названий учебных дисциплин и количества кредитов, учитывая разнообразие национальных систем высшего образования и автономию высших учебных заведений, априори не может быть.

В практике вузов Украины в решении проблем трансфера используется гибкий подход «справедливого признания» кредитов, полученных в других ситуациях. То есть высшее учебное заведение ориентируется не на «идеальный эквивалент», а на компетентности, которых приобрел студент. Фактически в основу трансфера положены рекомендации относительно критериев и процедур оценки иностранных квалификаций, принятые комитетом Лиссабонской конвенции, которые определяют, что даже иностранная квалификация может признаваться, если отсутствует существенная разница между квалификацией, признание которой необходимо установить, и соответствующей квалификацией государства, в котором запрашивается это признание [3].

Такой подход упрощает процедуру трансфера и означает, что количество кредитов, полученных за необходимые результаты учебной работы (овладение учебными дисциплинами, написание курсовой работы, прохождения практики, стажировки и т.п.), полученные в другом учебном заведении (зарубежном или отечественном), можно заменить на количество кредитов, предназначенных за подобную учебную работу в учреждении, которое предоставляет квалификацию. То есть студенту присваивается такое количество кредитов ECTS, которое обусловлено учебным планом того высшего учебного заведения, в котором он учится, и оно может быть больше или меньше того количества, которое он получил на самом деле.

В ECTS признание кредитов с целью их накопления и трансфера облегчается основными документами ECTS, такими, как каталог курса, соглашение об обучении и академическая справка. Такой отработанный механизм трансфера кредитов ECTS, отработанный европейскими странами в течение десятилетий, дает возможность успешно осуществлять процесс академической мобильности студентов.

В Украине разработана специальная нормативная база для обеспечения этого процесса. В случае согласованной академической мобильности все три вовлеченные стороны – учебное заведение, где учится студент, принимающий вуз и сам студент – заключают соглашение об обучении еще до отъезда студента. Соглашение предусматривает перечень всех учебных компонентов, которые будут выполняться за рубежом. При таких условиях полное академическое признание кредитов высшим учебным заведением, где обучается студент, происходит автоматически, если выполнены все обязательства [2, с. 40].

В наше время украинские вузы приобрели значительный опыт использования различных способов обеспечения так называемой внешней академической мобильности, кроме целенаправленных соглашений об обучении: студенческие обмены, стажировки, участие студентов в программах «двойной диплом (double

diploma)», «множественный диплом (multiple diploma)», «общий диплом (joint diploma)», индивидуальные гранты. Особенно интенсивно в последнее время происходит сотрудничество отечественных и зарубежных вузов в области организации программ двойных дипломов. Официальное получение по интегрированной программе обучения двойного диплома означает, что студенту выдаются двумя учебными заведениями, между которыми заключены договоры о сотрудничестве, два национальных диплома [1, с. 91].

В последнее десятилетие большинство отечественных вузов признали особое значение программ двойного диплома в реализации задач вхождения в европейское образовательное пространство и развернули активную деятельность в поиске зарубежных вузов-партнеров. Преимущественно это высшие учебные заведения Великобритании, Германии, Италии, Испании, Франции, Нидерландов, Словакии, Чехии, Польши и др. стран. Безусловно партнерство ориентировано на территориальную близость, сходство направлений профессиональной подготовки и равнозначность статуса и инфраструктуры учебных заведений. Можно утверждать об обоюдной заинтересованности в этом деле. Так, Украина уже фактически стала стратегическим образовательным партнером Польши, где постоянно увеличивается количество студентов-украинцев.

В случае интегрированных образовательных программ отпадает необходимость в соглашениях об обучении, поскольку кредиты, полученные в заведении-партнере, автоматически признаются в случае выполнения всех правил и условий совместной программы.

Учебные заведения заранее согласовывают учебные планы подготовки студентов, содержание обучения (идентичные и похожие дисциплины перезачисляются), формы итоговой аттестации, длительность обучения для получения квалификации за рубежом.

Обучение по программам двойного диплома имеет ряд преимуществ для украинских студентов. В частности, это существенная экономия времени на обучение по специальности. За одно и то же время можно получить два диплома отечественного и зарубежного вуза; возможность получить опыт пребывания в условиях принципиально иной системы высшего образования, практико-ориентированного, компетентностного обучения с использованием современного технического оснащения в учебных аудиториях, лабораториях, научных центрах и т. п.; получение международного диплома, что упрощает трудоустройство за рубежом; углубленное овладение иностранными языками и др. [1, с. 93–94]

Выводы. Итак, Болонский процесс можно рассматривать в контексте модернизации образования Украины. Модернизировать высшее образование в соответствии с требованиями Болонского процесса означает осуществить глубинные образовательные преобразования, расширить возможности высококвалифицированной подготовки выпускников вузов и обеспечить рост конкурентоспособности отечественного высшего образования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Грицюк Л. К. Реалізація програм "подвійний диплом" як спосіб входу в ітчизняних ВНЗ до спільного європейського простору вищої освіти / Л. К. Грицюк, А. В. Лякішева. // Вища школа. – 2014. – № 5 – С. 87–95.

2. Правові засади реалізації Болонського процесу в Україні : монографія / за заг. ред. В. Лугового, С. Калашнікової. – К. : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2014. – 156 с.

3. Convention on the Recognition of Qualifications concerning Higher Education in the European Region The European Treaty Series, No. 165, Council of Europe – UNESCO Joint convention. – Lisbon, 11 April 1997.

THE IMPACT OF THE BOLOGNA PROCESS ON THE MODERNISATION OF HIGHER EDUCATION OF UKRAINE

A. V. Lyakisheva

*doctor of pedagogical Sciences, Professor
Eastern European national University. Lesia Ukrainka
Lutsk*

УДК 796.01

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТА

Белая Илона Дмитриевна,

студентка факультета Экономики и управления УрГУПС,

Мишневa Светлана Данисовна,

старший преподаватель Уральского государственного университета путей сообщения,

г.Екатеринбург

Аннотация. В статье рассматривается влияние занятий физической культурой на психическое здоровье студентов. Представлены данные о положительном влиянии физической культуры на психические состояния человека.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, психическое состояние.

Abstract. This article examines the impact of physical culture on the mental health of students, the results of the experiment on whether physical training on mental state has.

Index terms: physical education, sports, the mental state.

Все знают, что физические упражнения благотворно влияют на здоровье человека. Физическая нагрузка способствует снижению веса, нормализации пульса и давления, силы, увеличению выносливости человека, развивает мускулатуру. Занятия физкультурой укрепляют кости, связки, мышцы, которые становятся более устойчивыми к нагрузкам и травмам.

Что же можно сказать о влиянии занятий спортом на психику человека? Активизация кровообращения и более глубокое дыхание содействуют лучшему снабжению мозга кровью и кислородом, и тем самым повышает способность человека сосредоточиться. Движения постепенно снимают нервное напряжение. В результате этого мы можем испытывать радость: ничего не болит, нет никаких недомоганий, все органы функционируют нормально. Это чувство радости, в свою очередь, создает хорошее настроение и избавляет от депрессии [1].

Физическая активность влияет на биохимические процессы. Меняется метаболизм, особенности гормональной среды. Именно поэтому после тренировки

мы можем чувствовать приятную усталость, спокойствие, а тяжелые мысли и депрессивное состояние оставляют нас. Анализируя литературные источники, мы увидели закономерности, что во время занятий физической культурой и спортом в организме человека происходит выброс гормонов и веществ, таких как: адреналин, серотонин и эндорфины. Они, в свою очередь, положительно влияют на общее самочувствие, повышают выносливость организма и улучшают эмоциональное состояние. Адреналин дарит ощущение «драйва» и избавляет от накопившихся в процессе повседневной суеты негативных эмоций. Серотонин способен снимать напряжение, повышать настроение, регулировать аппетит, восстанавливать сон. Эндорфины дарят радость, бодрость и ощущение легкости, а так же обладают способностью уменьшать боль, снижать температуру тела, оказывают противовоспалительное действие [2].

Средняя спортивная активность помогает человеку: улучшить самооценку; понизить тревожность и уровень депрессии; помогает бороться с некоторыми вредными привычками; минимизировать влияние стресса и др.[3]

В рамках данного проекта был проведен эксперимент. Целью исследования было определить, оказывают ли занятия физической культурой на психическое состояние студента. Были выбраны 2 группы студентов в количестве 15 человек, учащихся на разных курсах и факультетах Уральского Государственного Университета Путей Сообщения, которые должны были описывать свое эмоциональное состояние на протяжении 4 недель перед окончанием семестра. Участники первой группы помимо обязательных занятий физической культурой по учебному плану занимались дополнительно 3 раза в неделю посещать тренажерный зал. Вторая группа – дополнительно не занималась спортом.

Результаты подсчитывались по средним еженедельным оценкам участников (от 1 до 10) по 5 критериям (рис 1)

- 1) Успеваемость (скорость и качество выполнения домашних работ в данный период);
- 2) Состояние стресса;
- 3) Усталость;
- 4) Раздражительность;
- 5) Общее настроение (1- хорошее, 10-плохое).

Итог эксперимента: группа, которая занималась дополнительной физкультурой, оказалась более устойчивой к нагрузке, все участники отметили, что поначалу было тяжело входить в ритм, казалось, что времени и сил на учебу совсем не останется, после тренировки. Но в ходе эксперимента изменили свое мнение. Все участники заметили, что стали спокойнее, менее раздражительными, так как могли выплеснуть эмоции в зале, и без труда выполняли все поставленные

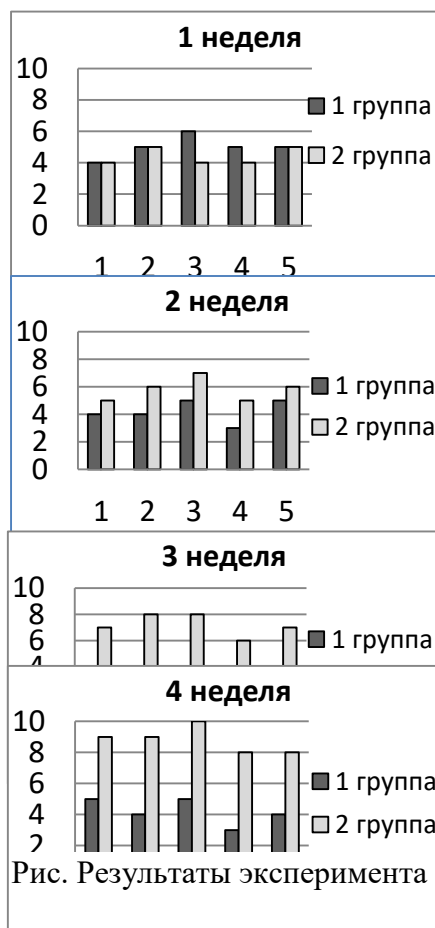


Рис. Результаты эксперимента

учебные задачи. Настроение, не смотря на рост нагрузки и приближение сессии, оставалось хорошим. Так же, участники первой группы отметили, что физическая культура, помимо укрепления здоровья, вносит баланс в режим дня, сон становится более крепким, настроение и желание выполнять намеченные дела возрастает, а главное с появлением тренировок стало легче составлять планы на день и четко следовать им, повысилась концентрация при выполнении любых задач. Помимо этого, вся группа заметила, что они стали чувствовать себя увереннее, им стало проще общаться, комфортнее находиться в коллективе, самооценка начала повышаться, ведь их внешний вид стал улучшаться.

Вторая группа не показала эмоционально устойчивых к нагрузкам результатов, все участники были охвачены переживаниями о приближающихся зачетах и не могли контролировать стресс и раздражительность. Сон был тревожным, отношения с окружающими становились напряженными, как следствие настроение ухудшалось, и нарастала общая усталость, что отражалось на работоспособности студентов. Наблюдая за результатами противоположной группы, все участники изъявили желание заниматься физической культурой.

Таким образом, наглядно видно, что физические упражнения имеют положительное влияние на психическое состояние студентов. Но зачастую, занятий в университете в отведенные часы учебного плана мало, для ощутимого влияния на организм человека, необходимы дополнительные занятия. Особенно хороши для психологической разгрузки, особенно в период сессии занятия на свежем воздухе.

В ходе занятий спортом человек обучается регулировать собственные воздействия на базе визуальных, осязательных, мышечно-двигательных и вестибулярных чувств и восприятий, у него развивается двигательная память, мышление, воля и способность к саморегуляции психических состояний.

При самоконтроле и саморегуляции двигательных действий участвуют почти что все интеллектуальные процессы. Это связано с тем, что физические упражнения ставят перед человеком большое количество многообразных трудностей, в том числе планирование, контроль, выбор стратегии, а значит побуждает человека приобретать опыт их решения. Еще можно говорить и о влиянии более глубокого и сложного характера, базирующегося на взаимосвязях психомоторного и интеллектуального развития, когда целенаправленные воздействия на двигательную сферу человека вызывают соотносительные изменения в его интеллектуальной сфере [3].

Физические упражнения поддерживают здоровое состояние психики человека. В результате занятий физкультурой снимается нервная напряжённость, улучшается самочувствие и сон, повышается работоспособность и выносливость. В особенности могут быть полезны занятия в вечернее время, ведь они убирают негативные эмоции, накопленные за день, и «сжигают» излишек адреналина, выделяемого в результате стрессов.

Физическая культура является лучшим природным транквилизатором - более действенным, чем лекарственные препараты. Если человек хочет быть не только здоров, но и находиться в хорошем настроении, нужно всегда помнить о

пользе физических нагрузок и постараться уделять хотя бы 20 минут каждый день на их выполнение.

ЛИТЕРАТУРА

1. <http://nauchforum.ru/node/3032>
2. Дубровский В.И.. Спортивная медицина. Владос. 2002. С.20
3. http://taiji.dp.ua/nauka_i_obrazovanie/vlijanie_fizicheskikh_uprazhnenij_na_psihiku_cheloveka/

INFLUENCE PHYSICAL CULTURE ON THE MENTAL STATUS OF STUDENTS

Ilona D. White,

student at the Faculty of Economics and Management USURT,

Mishneva Svetlana Danisovna,

*senior lecturer of the Ural State University of Railway Transport,
Yekaterinburg city*

УДК 796:338.28

БЕГ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА

Белая Илона Дмитриевна,

студентка факультета Экономики и управления УрГУПС,

Мишневая Светлана Данисовна,

*старший преподаватель Уральского государственного университета путей сообщения,
г.Екатеринбург*

Аннотация. В статье рассматривается влияние бега на укрепление здоровья студента, результаты проведенного исследования целью которого было выявить отношение студентов к бегу, узнать нуждаются ли студенты в информации о влиянии бега на здоровье. Разработаны методические рекомендации о том, как правильно и максимально благоприятно для здоровья заниматься оздоровительным бегом.

Ключевые слова: бег, физкультура, спорт, здоровье.

Abstract. This article examines the impact of running to strengthen the student's health, results of a study whose purpose was to reveal the attitude of students to run, to know whether the students information about the effects of running on health need. Methodical recommendations on how to properly and most beneficial for health to engage in jogging.

Index terms: running, exercise, sports, health.

Во время обучения в ВУЗе организм студента ослаблен из-за недосыпания, нервного напряжения, особенно во время сессии. Это сказывается на здоровье студентов и откладывает отпечаток на возникновении различных заболеваний. Именно поэтому занятия спортом имеют большое значение. Физическая культура помогает справляться организму студентов с физическими и психическими нагрузками, как в спокойное, так и в напряженное время.

Бег - один из способов передвижения человека, который отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы

и функциональные группы мышц. Главное отличие бега от ходьбы - отсутствие фазы опоры на обе ноги[1].

Бег создает условия для аэробной тренировки, с помощью которой порог выносливости увеличивается, стимулируя сердечно-сосудистую систему.

При беге повышается обмен веществ в организме, помогая осуществлять контроль за весом тела. Бег позитивно влияет на иммунную систему и улучшает тонус кожи. Укрепление мускулатуры ног и улучшение обмена веществ помогает предотвратить и устранить лишний вес.

Бег помогает наладить ритмическую работу эндокринной и нервной систем. Во время бега человек постоянно преодолевает земную гравитацию, подпрыгивая и опускаясь в вертикальном положении, кровоток в сосудах входит в резонанс, при этом активизируются ранее не задействованные капилляры, микроциркуляция крови активизирует деятельность органов внутренней секреции. Поток гормонов возрастает и способствует координированию деятельности других органов и систем организма[2].

Достаточно большое количество студентов входят в специальную медицинскую группу и пренебрегают занятиями даже общей физкультурой. А ведь именно они в большей степени входят в группу риска развития заболеваний на нервной почве и подобных «студенческих» факторов.

Бег - это универсальное средство именно для этой группы студентов, чтобы улучшить самочувствие, укрепить здоровье, стать сильными, ловкими, выносливыми, иметь стройную фигуру, хорошо развитые мышцы. Бег по силам даже тем, кто имеет противопоказания по состоянию здоровья.

Целью нашей работы является выявить отношение студентов к бегу, узнать нуждаются ли студенты в информации о влиянии бега на здоровье. Для выявления отношения студентов к оздоровительному бегу, особенностям его использования при самостоятельных тренировках, а также о необходимости решения вопроса по использованию методических занятий по технике оздоровительного бега был проведен социологический опрос.

В опросе приняли участие 200 студентов 1-4 курса Уральского Государственного Университета Путей Сообщения. Результаты опроса представлены на рис 1.

Студентам были предложены следующие вопросы:

- 1) Знаете ли Вы, что бег повышает обмен веществ в организме, стимулирует сердечно - сосудистую систему и налаживает ритмическую работу эндокринной и нервной систем?
- 2) Считаете ли Вы, что информирование людей о пользе бега приведёт к его популяризации?
- 3) Хотели бы Вы узнать больше о пользе бега (плакаты, листовки, газеты) в стенах ВУЗа?
- 4) Как бег влияет непосредственно на Ваше здоровье?

5) Как много Вы бегаете в течение недели? (в часах)

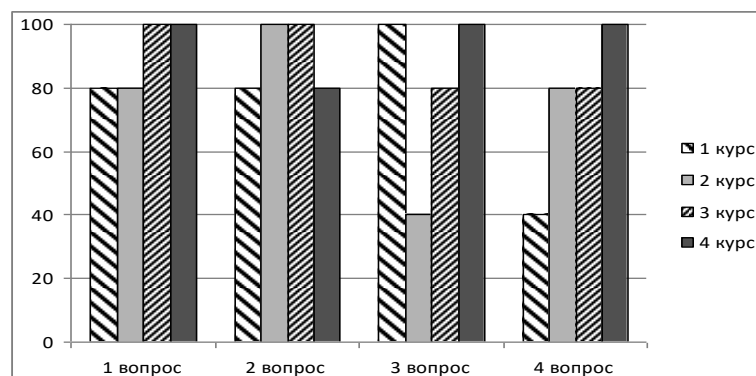


Рисунок 1. Результаты опроса студентов УрГУПС, процент положительных ответов на 1-4 вопрос.

В интернет-опросе о благотворном влиянии бега на организм человека проявили большинство опрошенных студентов всех курсов. 1 и 2 курсы- 80%, а 3 и 4- все 100% участников опроса. Нами было выявлено, что двигательная активность страдает у всех респондентов (вопрос 2), только единицы из опрошенных студентов могут уделить бегу более 4-5 часов в неделю, в связи с их увлечениями вне университета.

Большинство таких студентов учатся на 3 курсе. Средняя продолжительность бега в неделю среди участников опроса составляет 3 часа, в то время как среди студентов 2 курса это число равно 2,4 часа. Наименее активны студенты первого и четвертого курса – менее 1 часа в неделю. Объяснениями этому являются занятия другими делами и нехватка времени. Влияние бега на здоровье, как улучшение общего самочувствия, повышение тонуса мышц и общей выносливости, отметили многие, особенно среди учащихся 2-3 курса – по 100% опрошенных.

Преобладающее большинство, а именно 80% всех участников опроса, считают, что дополнительная информация о пользе бега приведет к популяризации этого вида спорта не только как самого простого и удобного средства для укрепления здоровья и похудения.

Таким образом, наше исследование показало, что студенты УрГУПС знают о благотворном влиянии бега на здоровье человека, а так же хотели бы знать больше. Поэтому заключительным этапом нашей работы является разработка методических рекомендации о том, как правильно и максимально благоприятно для здоровья заниматься оздоровительным бегом:

1. Определение темпа и продолжительности пробежек осуществляется с учетом текущего состояния здоровья. Рассчитать интенсивность первых занятий можно, пробежав небольшую дистанцию с невысокой скоростью.

2. Как только стало трудно дышать, надо остановиться и зафиксировать время непрерывного бега, разделить полученное количество минут пополам и округлить в меньшую сторону. Это и будет исходным временем регулярных занятий в течение первых двух недель. Если до появления одышки прошло меньше минуты, то нужно начинать занятия с ходьбы.

3. Бег должен быть легким, свободным, ритмичным и естественным. Это сразу ограничивает скорость бега и делает его более безопасным. Так же важно подобрать для себя оптимальную скорость, свой темп, которые должны подходить только вам и никому больше.

4. Бег противопоказан при пороках сердца, травмах позвоночника и варикозном расширении вен.

5. Важнейший принцип тренировки, особенно на начальных этапах – бегать одному. Только так можно определить оптимальную скорость бега и получить удовольствие.

6. Важная часть занятий – разминка, которая должна занимать 10-15 минут. Она необходима для того, чтобы подготовить организм и мышцы к предстоящей нагрузке, предотвратить травмы.

7. Большое значение имеет выбор спортивной одежды и обуви. От ее удобства зависит нагрузка на ноги и степень усталости мышц.

8. Рациональное питание и отсутствие вредных привычек существенно повышают эффективность занятий и укрепления здоровья.

9. Для поддержания хорошей физической подготовленности и укрепления здоровья достаточно бегать ежедневно по 3-4 км или в течение 20 - 30 мин. Наиболее важен не объём работы, а регулярность занятий.

В силу простоты и доступности бег имеет большое превосходство над такими видами оздоровительной активности как плавание, езда на велосипеде, передвижение на лыжах, роликах, коньках.

За счет этого бег смело можно рекомендовать для самостоятельных занятий физической культурой. Бег - самое простое и доступное всем средство для поддержания здоровья. Массовое увлечение бегом является одной из самых простых и доступных средств, в тоже время влияние бега на организм человека очень велико.

Основными мотивациями молодых людей к занятиям бегом являются: укрепление здоровья, профилактика заболеваний, повышение работоспособности. Стремление улучшить свои результаты в спорте, стремление познать свой организм, свои возможности. Но самым сильным стимулом занятий бегом является удовольствие и чувство радости, которое приносит бег.

Опираясь на тот факт, что занятия оздоровительным бегом приносят столько пользы для организма занимающихся можно сделать вывод, что их необходимо пропагандировать среди людей всех возрастов так как это самый лучший способ профилактики организма от многих болезней на который уходит минимальное количество затрат времени и средств.

А от занятий оздоровительным бегом помимо здоровья можно получить моральное удовлетворение повысить настроение и работоспособность.

ЛИТЕРАТУРА

1. <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/313459>
2. <http://beautiful-body.at.ua/index/beg/0-126>

RUN AS A MEANS OF STRENGTHENING HEALTH STUDENT

Ilona D. White,

student at the Faculty of Economics and Management USURT,

Mishneva Svetlana Danisovna,

*senior lecturer of the Ural State University of Railway Transport,
Yekaterinburg city*

УДК 37: 796.

ИСТОРИКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ-СТУДЕНТОВ СОЧИНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

Карнич Арина Павловна, Касаткина Мария Александровна,

Данилова Юлия Евгеньевна

студентки 2-го курса,

Томилин Константин Георгиевич,

*кандидат педагогических наук, доцент, Сочинский государственный
университет, г. Сочи*

Аннотация. Представлен Проект по историко-патриотическому воспитанию молодежи в Сочинском государственном университете.

Ключевые слова: проект, историко-патриотическое воспитание, студенты, Сочинский государственный университет.

Abstract. The Presented Project on historian-patriotic education youth in Sochi state university.

Keywords: project, historian-patriotic education, students, Sochi state university.

Введение. Согласно доктрины главы ЦРУ (1953–1961) Аллена Даллеса план действий США против СССР заключался в скрытом моральном разложении населения. И хотя никто не предоставил достоверных данных подтверждающих истинность этого документа, все дальнейшие действия США проходили строго в этом русле [1].

СССР уже нет, и развалился он именно по тем причинам, на которые делался упор в «Плане Даллеса»:

... Мы будем всячески поддерживать, и поднимать так называемых художников, которые станут насаждать и вдалбливать в человеческое сознание культ секса, насилия садизма, предательства – словом, всякой безнравственности. В управлении государством мы создадим хаос и неразбериху.

Мы будем незаметно, но активно и постоянно способствовать самодурству чиновников, процветанию взяточников и беспринципности. Бюрократизм и волокита будут возводиться в добродетель. Честность и порядочность будет осмеиваться и никому не станут нужны, превратятся в пережиток прошлого. Хамство и наглость, ложь и обман. Пьянство и наркоманию, животный страх друг перед другом и беззастенчивость, предательство, национализм и вражду народов – прежде всего вражду и ненависть к русскому народу, – все это мы будем ловко и незаметно культивировать, все это расцветет махровым цветом.

И лишь немногие, очень немногие будут догадываться или даже понимать, что происходит. Но таких людей мы поставим в беспомощное положение, превратим в посмеище, найдем способ их оболгать и объявить отбросами общества. Будем вырывать духовные корни, опошлять и уничтожать основы народной нравственности.

Мы будем расшатывать, таким образом, поколение за поколением. Будем братья за людей с детских, юношеских лет, и главную ставку всегда будем делать на молодежь. Станем разлагать, развращать и растлевать ее. Мы делаем из нее циников, пошляков и космополитов.

Вот так мы это сделаем!

А. Даллес, 1945 г.

Проблема патриотизма и патриотического воспитания является одной из важнейших проблем функционирования общества, государства, личности на протяжении всей истории человечества. Со времени появления государственно-организованных структур и по сегодняшний день патриотизм призван играть существенную роль объединяющей и цементирующей силы не только национальных, но и многосоставных обществ.

Патриотизм выступает не просто как чувство человека, а как его жизненная позиция, система взглядов, установок, концепция мировоззрения, а также совокупность его поступков, основывающихся на преданности государству, ответственности, чести и долге.

Содержанием этой необходимости должно стать формирование у большинства населения мировоззрения, основанного на приоритете любви к отечеству, готовности подчинить общественным и государственным потребностям свои частные интересы, неуклонном стремлении защищать интересы Родины и своего народа [3].

Цель исследования: разработка методика по историко-патриотическому воспитанию молодежи в Сочинском государственном университете.

Результаты и их обсуждение. В рамках IV Олимпиады Сочинского городского совета ВОИР представлен Проект по историко-патриотическому воспитанию молодежи в Сочинском государственном университете. На фоне Олимпийских и спортивных объектов (Олимпийские объекты Имеретинской низменности и Красной Поляны, Морской порт г. Сочи со стоянкой яхт; яхт-клуб г. Сочи, центр А. Карелина и др.) студентами будут сделаны фотографии детей, известных спортсменов, спортсменов с инвалидностью, которые показали свои достижения в Сочи; будет дана краткая информация по ним [2].

Предпочтению будут отдаваться спортсменам, имевшие серьезные проблемы или инвалидность с детства. И использовавших спорт для восстановления своего здоровья, а затем достигших высоких спортивных результатов на мировой арене.

В качестве одного из таких представителей выбран тольяттинский яхтсмен-гонщик Юрий Коновалов, имевший с детства врожденный вывих плечевых суставов. Но через спорт сумевший побороть свою инвалидность, и ставший чемпионом мира и Европы в классе катамаран «Торнадо», участником Олимпийских игр, и главным тренером этого класса сборной команды России.



Рис. 1. Олимпийские объекты Олимпийского парка и Красной Поляны

Студенты СГУ будут привлечены к поисковой и творческой работе. По окончании будет организована постоянно действующая образовательная фотовыставка (фотоэкскурсия + эссе, историко-патриотической направленности) в корпусе Сочинского государственного университета, для проведения экскурсий участников Международных и Всероссийских научных конференций.

Заключение. Последние несколько десятилетий историко-патриотическое воспитание в России не входило в сферу государственных приоритетов. Все это совпало с тем, что содержание образования стало все больше ориентироваться на общеевропейские традиции и стандарты.

Стали все чаще критиковаться идеалы страны, особенно советского периода, в средствах массовой информации и одновременно навязываться некритичное заимствование ценностей западной культуры и образа жизни. Негативным наглядным примером всего этого на данном этапе жизни является и то, что дети

наших высокопоставленных чиновников не только проживают, но и получают образование в США и ряде европейских стран.

Очень актуальной и своевременной является позиция нового министра образования России Ольги Юрьевны Васильевой, которая не скрывает своих патриотических взглядов и хочет вернуть в систему образования самые лучшие российские и советские традиции, говоря о том, что «мы допустили почти непоправимые ошибки, когда в 1990-е годы выкорчёвывали такие понятия, как патриотизм, любовь к Отечеству, героизм.

Сейчас мы уже пожинаем горькие плоды: молодые люди с большим трудом понимают, что каждый трагический эпизод в жизни страны должен вызывать отклик...»

Для того, чтобы переломить данный процесс, необходимо найти то, что будет являться значительным педагогическим ресурсом в системе историко-патриотического воспитания молодежи. А таким ресурсом, на наш взгляд может быть целенаправленно организованная экскурсионная деятельность, проводимая студентами самостоятельно.

ЛИТЕРАТУРА

1. Даллес А. Размышления о реализации американской послевоенной доктрины против СССР, 1945 г. [Текст] [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.liveinternet.ru/community/1086601/post49917779/> (Дата обращения 05.12.2016).
2. Карпич, А.П. Нравственное и патриотическое воспитание студентов сочинского государственного университета [Текст] / А.П. Карпич, М.А. Касаткина, Ю.Е. Данилова, К.Г. Томилин // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник тезисов II Всероссийской заочной научно-практической конференции, г. Уфа, 15 декабря 2016 г. Уфа: РИЦ БашГУ, 2016. С. 25–27.
3. Чунихина, Т.Н. Правовое закрепление института патриотического воспитания граждан в Краснодарском крае [Текст] / Т.Н. Чунихина, К.А. Карагезьян // Юридические науки: проблемы и перспективы: Материалы IV Международной научной конференции, г. Казань, май 2016 г. Казань: Бук, 2016. С. 67–70.

HISTORICAL AND PATRIOTIC EDUCATION STUDENT-ATHLETES SOCHI STATE UNIVERSITY

**Karpichev Arina Pavlovna, Maria A. Kasatkina,
Danilova Julia E.**

student of the 2nd year,

Tomilin Konstantin G.,

Ph.D., associate professor, Sochi State University, the city of Sochi

УДК 796.

ОЦЕНКА ТЕКУЩЕГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ: МЕДЛЕННЫЙ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ МОЗГА

Томилин Константин Георгиевич,

кандидат педагогических наук, доцент,

Сочинский государственный университет, г. Сочи

Аннотация. Разработана методика экспресс-диагностики текущего функционального состояния организма спортсменов (продолжительность измерений 1–1,5 минуты). Внедрена ежедневная методика тестирования с параллельным снижением уровня эмоционального возбуждения яхтсменов.

Ключевые слова: яхтсмены, текущее функциональное состояние, обучение навыкам релаксации.

Abstract. The designed methods express-diagnostics of the current functional condition of the organism athlete, during scholastic-burn-in collection and appearance on competition (with length of the measurements 1–1,5 minute). The daily methods of the testing is Introduced with parallel reduction level emotional excitement yachtsman.

Keywords: yachtsman's, the current functional condition, education skill to relaxations.

Введение. Исследования сотрудников Российской академии наук Институт мозга человека им. Н.П. Бехтеревой РАН посвящались проблеме функциональных состояний человека с позиций диалектического единства волновых процессов головного мозга, организма и среды обитания. В том числе и с использованием медленного электрического потенциала мозга [2].

Цель исследования: разработка методика экспресс-диагностики текущего функционального состояния организма спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследования на 31 спортсмене (гимнастика, плавание, гребля, велоспорт, парусный спорт) показали достаточно приемлемую надежность этой методики ($r=0,580$; $p<0,01$). А эксперимент на 22 велосипедистах различной квалификации выявил высокую прогностическую информативность медленного электрического потенциала (МЭП) мозга при выполнении спортсменами физической нагрузки «до отказа».

Время удержания отрицательного потенциала мозга, при велоэргометрической нагрузки максимальной мощности, достоверно коррелировало (с отрицательным знаком) со временем прохождения 50-ти километрового этапа, с раздельного старта ($p<0,01$).

Проведено исследование классической методики САН и приведение её к 10-ти бальным шкалам (по типу шкал А. Уэсмана и Д. Рикса) (табл. 1).

На группах спортсменов ($n=150$) выполнена проверка идентичности результатов при использовании опросников САН и «Экспресс-САН». Статистический анализ показал достаточно высокую корреляционную взаимосвязь между аналогичными шкалами ($r=0,530–0,870$; $p<0,05–0,01$).

Что позволяло рекомендовать методику «Экспресс-САН» для ежедневных обследований спортсменов (табл. 2).

Таблица 1

Шкала-опросник «Нагрузка-Реабилитация» (А. Уэсмана и Д. Рикса)

Баллы	НАГРУЗКА (вчера)	РЕАБИЛИТАЦИЯ
10	Нагрузка была как отдых, получил большое удовольствие	Прекрасно отдохнул, жизненная сила выплескивает через край
9	Нагрузка только улучшила мою работоспособность	Очень хорошо отдохнул, огромная энергия
8	От нагрузки совсем не устал	Хорошо отдохнул, много энергии
7	Нагрузка была слабой, практически не устал	Отдохнул хорошо, чувствую себя очень свежим
6	Нагрузка была ниже среднего, устал незначительно	Отдохнул неплохо, довольно свеж
5	Нагрузка нормальная, устал как всегда	Отдых хороший, но чувствуется некоторая усталость
4	Нагрузка была выше среднего	Отдых недостаточный, апатичный (сонный)
3	Нагрузка тяжелая, устал довольно сильно	Отдых плохой, большая усталость
2	Нагрузка очень тяжелая, сильно устал	Почти не отдыхал, сильно утомлен
1	Очень сильно устал, еле передвигаю ногами	Не отдыхал, абсолютно выдохся
0	Страшно устал, после нагрузки совсем не соображал и не мог пошевелиться от усталости	Вместо отдыха только измучился, неспособен даже к самому незначительному усилию

Таблица 2

Шкала-опросник «Экспресс-САН»

Баллы	САМОЧУВСТВИЕ	АКТИВНОСТЬ	НАСТРОЕНИЕ
10	Самое отличное за многие годы	Горю желанием двигаться	Самый радостный момент в моей жизни
9	Отличное	Очень большое желание двигаться	Все прекрасно, все удается
8	Очень хорошее	Очень хочется тренироваться	Отлично, все идет удачно
7	Хорошее, ничего не болит	Хочу тренироваться	Хорошее
6	Выше среднего	Немного хотелось бы потренироваться	Выше среднего
5	Обычное, нормальное	Безразличное	Обычное, нормальное
4	Не очень хорошее	Наверно, не нужно сегодня тренироваться	Слегка испорченное
3	Плохое (недомогание)	Не хочу тренироваться	Плохое
2	Очень плохое	Не хочется даже шевелиться	Очень плохое, сплошные неудачи
1	Отвратительное (болен)	Крайне отрицательное отношение к тренировке	Отвратительное, крупные неудачи

0	Страшно болен, трудно пошевелиться	Одна мысль о тренировке вызывает отвращение	Катастрофическое положение, потрясен тем, что на меня свалилось
---	------------------------------------	---	---

На основании проведенных исследований удалось создать методику экспресс-диагностики текущего функционального состояния организма спортсменов (с продолжительностью измерений 1–1,5 минуты на человека).

С позиций внешних наблюдателей методика заключалась в следующем: яхтсмены после завтрака и непродолжительного отдыха при выходе из гостиницы подходили к столу с аппаратурой и сидящими наготове экспериментаторами. Неполяризующиеся хлорсеребряные электроды [1] в виде «клипсы» смачивались физиологическим раствором и укреплялись на мочке правого уха, второй электрод – на тенаре левой ладони испытуемого.

Далее спортсменов по 10-ти балльным шкалам «Успешность соревновательной деятельности», «Нагрузка», «Реабилитация», «Самочувствие-Активность-Настроение» оценивал свои показатели (одновременно происходило уменьшение влияния ориентировочной реакции, и обеспечивалась унификация условий съема биологической информации от спортсмена).

Экспериментатор фиксировал данные в таблицу и, убедившись в выходе на «плато» показателя МЭП, давал команду испытуемому, который с максимальным напряжением сжимал кистевой динамометр.

Величина МЭП в покое и максимальное ее отклонение через 15–20 секунд после сжатия динамометра также фиксировалась в таблице и обрабатывалась по номограмме. Дополнительно, с помощью пульсотомера фиксировалось ЧСС покоя.

Выявлен широкий спектр разнообразных тенденций изменения индекса функционального состояния (МЭП) в зависимости от выполняемых нагрузок, а также от факторов, не связанных со спортивной деятельностью: прежде всего нарушением спортивного режима, заболеваниями и т. д.

В серии экспериментов (n=2500) исследовалась динамика МЭП и САН яхтсменов в течение спортивного сезона. На ведущих спортсменов команды страны составлялось «досье» успешности соревновательной деятельности в дни с наивысшими и наименьшими значениями индексов МЭП и САН

Вторая серия экспериментов (n=1000) проводилась на крупнейших соревнованиях сезона, когда показатели команды (МЭП и САН) оценивались в процентном отношении к своему оптимальному уровню.

В результате многолетних наблюдений на соревнованиях были выделены узловые моменты в динамике индекса, что непременно должно учитываться при подготовке спортсменов экстра-класса, а также может использоваться при планировании рекреационных мероприятий: I этап – снижение уровня текущего функционального состояния организма спортсмена в первые три дня присутствия на тренировочных сборах; II этап – приспособление организма к требованиям учебно-тренировочного процесса; III этап – снижение индекса под влиянием стресса перед регатой; IV этап – выступление в первых четырех гонках; V этап – снижение показателей после нерационально организованного дня отдыха,

что снова вызывало стресс; VI этап – выступление в пятой и шестой гонках; VII этап – последняя гонка регаты (в случае успеха – повышение показателей; в случае неудачи – падение) (рис. 1) [5, с. 118].

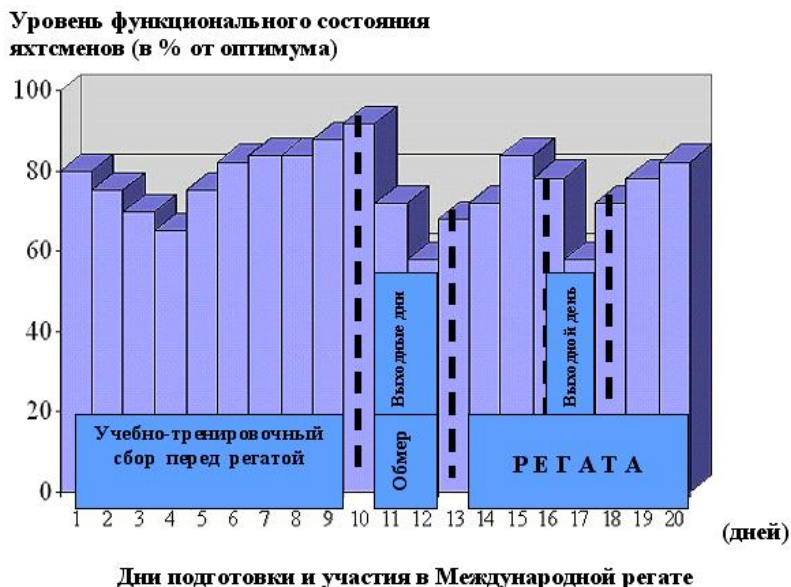


Рис. 1. Динамика функционального состояния яхтсменов сборной команды страны в процессе подготовки и участия на крупнейшей Международной регате

В работе комплексной научной группы сборной команды страны по парусному спорту ежедневный контроль текущего функционального состояния организма яхтсменов за последние 25 лет осуществлялся неоднократно.

Для тестирования яхтсменов в эти годы использовались: регистрация электрокожного сопротивления; ИН – индекса напряжения по Р.М. Баевскому; МИН – модифицированного индекса напряжения (с помощью системы «Стресс-Тест Спорт»); ортостатической пробы; применялись шкалы визуального контроля уровня эмоционального возбуждения и степени физического утомления спортсменов [3, с. 48].

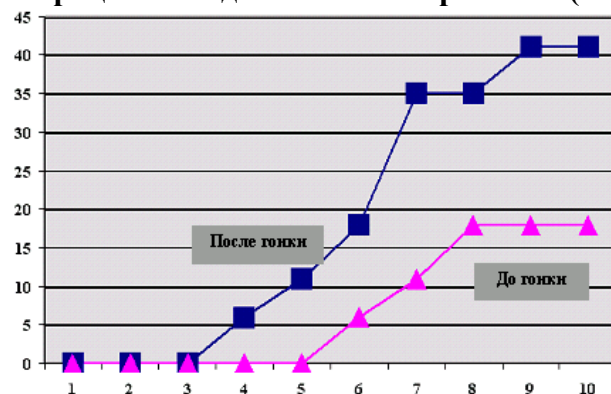
Опираясь на основные закономерности изменения текущего функционального состояния гонщиков на регате, перспективно не ожидать негативных последствий излишнего эмоционального состояния спортсменов перед ответственными гонками. А с опережением (не акцентируя на этом внимание) проводить сеансы релаксации яхтсменов перед выходом на воду.

С целью нормализации текущего функционального состояния яхтсменов перед гонками и снижения уровня их эмоционального возбуждения, проведены сеансы релаксации (с одновременным использованием системы «Стресс-Тест Спорт»).

Спортсменам, при 3-минутном тестировании (половине команды перед выходом на воду, второй половине после прихода в яхт-клуб), давалось задание за две минуты «отключиться» и не реагировать на шум, а также (по возможности) «провалиться» в кратковременный сон.

На рис. 2. представлены практические результаты ежедневных кратковременных занятий (2–3 минуты) по снижению эмоционального напряжения гонщиков и обучению навыкам релаксации. Как видно из рисунка, 9–10 тренировок уже дали определенный эффект, особенно в конце дня, после выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок [4, с. 50–51].

**Число гонщиков, научившихся «отключаться»
в процессе ежедневного тестирования (%)**



Количество тренировок

Рис. 2. Самообучение навыкам релаксации ведущими яхтсменами сборной команды России

Данная методика позволяет, учитывая основные закономерности текущего функционального состояния организма спортсменов, и не акцентируя на этом внимание, эффективно проводить нормализацию психологического состояния яхтсменов-гонщиков сборной команды России на крупнейших парусных регатах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Илюхина В.А., Данько С.Г., Кирьянова Р.Е., Гинзбург Г.И.* (1988) Непolarизующийся электрод для регистрации биоэлектрических процессов [Текст] / Описание изобретения к авторскому свидетельству № 1369730. М.: ВНИИПИ, Б.И. № 4 (приоритет, 1985).
2. *Илюхина, В.А.* Проблема функциональных состояний человека с позиций диалектического единства волновых процессов головного мозга, организма и среды обитания [Текст] / В.А. Илюхина // Физиологический журнал СССР. 1990. Т. 76 (12). С. 1720–1739.
3. *Томилин, К.Г.* Система экспресс-контроля за текущим функциональным состоянием организма высококвалифицированных спортсменов [Текст] / К.Г. Томилин // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: Материалы конференции XXV Международной научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся. Коломна: ГСГУ, 2015. С. 509–515.
4. *Томилин, К.Г.* Технология обследования текущего функционального состояния яхтсменов параллельно с психорегулирующей тренировкой [Текст] / К.Г. Томилин // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами

физической культуры и спорта. Проекты и технологии внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, г. Тюмень, 12–13 ноября 2015 г. / Часть 2. Тюмень: «Вектор Бук», 2015. С. 47–51.

5. Томилин, К.Г. Управление рекреационной деятельностью на водных курортах: Монография. – 3-е изд. перер. и доп. [Электронная книга в формате PDF] / К.Г. Томилин. Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2016. 184 с.

ASSESS THE CURRENT STATUS OF SPORTSMEN: SLOW ELECTRIC POTENTIAL BRAIN

Tomilin Konstantin G.,

Ph.D., associate professor, Sochi State University, the city of Sochi

УДК 33. 377.796.

НАУЧНО-МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Томилин Константин Георгиевич,

*кандидат педагогических наук, доцент, Сочинский государственный
университет, г. Сочи*

Аннотация. Представлены результаты 2-я Всероссийской научно-практической конференции «Туризм: гостеприимство, спорт, индустрия питания», проходившей в Сочинском государственном университете 27–28 октября 2016 года. В работе конференции приняло участие более 80 студентов, аспирантов и преподавателей из России и Украины.

Ключевые слова: конференция, туризм, гостеприимство, спорт.

Abstract. In article are presented results Second All-Russian scientifically-practical conference: «Tourism: hospitality, sport, industry of the feeding», which took place of the October 27–28 2016 in Sochi state university. In functioning the conferences have took part more than 80 students, graduate student and teachers from Russia, as well as from Ukraine.

Keywords. Sochi state university; The All-Russian conference; tourism, hospitality, sport.

Введение. 27–28 октября 2016 г. на факультете туризма, сервиса и спорта состоялась 2-я Всероссийская научно-практическая конференция «Туризм: гостеприимство, спорт, индустрия питания», в которой приняло участие более 80 преподавателей, аспирантов и студентов. В работе конференции приняло участие более 80 студентов, аспирантов и преподавателей из России, а также из Украины.

Цель исследования. Обобщение современного опыта по научно-медицинскому обеспечению физической культуры, спорта и туризма.

Результаты исследования. А.В. Калинина, В.В. Хренкова, Л.В. Абакумова (РостГМУ, г. Ростов-на-Дону) представляли вариационную кардиоинтервалометрию, как метод достоверного контроля функционального состояния юных футболистов [1, с. 230–232]. В исследовании приняло участие 2 группы юных футболистов – воспитанники отделения футбола детско-юношеской спортивной школы «Гребной канал «Дон», в течение 2–3 лет тренировавшихся 4 раза в неделю: 12 девочек (возраст $11,8 \pm 0,5$ лет) и 11 мальчиков (возраст $11,7 \pm 0,4$ лет).

При анализе среднегрупповых показателей ВСР было выявлено, что наиболее адаптированными к физическим нагрузкам были девочки. У них зарегистрированы более длинные RR ($672,2 \pm 22,4$, у мальчиков $625,5 \pm 30,2$ мс), меньшая ЧСС ($90 \pm 2,8$ и $97,8 \pm 3,8$ уд/мин), большие МО ($670,0 \pm 28,3$ и $625,0 \pm 33,7$ мс) и ВР ($313,0 \pm 28,3$ и $319,5 \pm 48,6$ мс), меньшие АМО ($37,2 \pm 4,0$ и $50,5 \pm 3,7\%$) и ИН ($124,1 \pm 30,3$ и $212,4 \pm 67,0$ усл. ед).

Текущее ФС юных спортсменов, вероятно, зависит как от врожденных механизмов регуляции сердечного ритма, так и от физического и психоэмоционального напряжения в процессе занятий спортом. У 63,6 % мальчиков УФС был негативным или предельно-допустимым (тахикардия и низкие функциональные возможности); у 50,0 % девочек – предельно-допустимым; у 36,4 % мальчиков и 50,0 % девочек – допустимым (нормокардия или тахикардия, сниженные функциональные возможности). Состояние регуляторных механизмов сердечного ритма более тонко отражают его спектральные характеристики.

По количественной представленности основных волн в ТР, адаптация сердечно-сосудистой системы у 45,5 % мальчиков и лишь у 8,0 % девочек обусловлена в большей степени HF-компонентом, отражающим вагусный контроль сердечного ритма; у 27,3 % мальчиков и 42,0 % девочек – LF-компонентом, отражающим активность симпатических центров; у 27,3% мальчиков и у 50% девочек – VLF-компонентом, отражающим как физическое, так и психоэмоциональное перенапряжение и подключение неспецифических механизмов к управлению сердечной деятельностью.

Следовательно, большее количество девочек, по сравнению с мальчиками, платят более высокую физиологическую «цену» адаптации к физическим нагрузкам.

П.Б. Волков (ГГПИ, г. Глазов) представлял пути приобщения подростков с общим недоразвитием речи и задержкой психического развития к региональной туристической деятельности [1, с. 193–195]. Исследование проводилось с подростками специальных (коррекционных) образовательных учреждений, имеющих общее недоразвитие речи, задержку психического развития в возрасте 12–14 лет в летний период в условиях загородного оздоровительного лагеря ($n=142$). С воспитанниками в период с июня по август проведено 14 туристических походов, с общей протяженностью 160 км. Результаты исследования показали:

- под воздействием дозированной физической нагрузки и средового фактора у подростков произошли позитивные изменения в воспитании силовой выносливости (57 %); повышении двигательной активности (94 %); коррекция скованности движений, двигательных нарушений (33%), перенос сформированных двигательных навыков на уроках АФВ в туристическую деятельность (89 %).

Средством воспитания силовой выносливости явились три группы физических упражнений: прохождение туристического маршрута с весом собственного тела; с внешним отягощением (рюкзак, палатка, резиновая лодка и т.п.); с силовым сопротивлением внешней среды (подъем в пригорки, против ветра, ходьба по песку и другое);

- у подростков с речевыми нарушениями отмечено повышение концентрации внимания (46 %); точность движений (64 %); равновесие (55 %). Средствами

развития данных качеств у подростков нозологической группы являлись следующие действия: дыхательные и речевые упражнения, направленные на развитие речевого дыхания; вязания узлов, направленные на коррекцию точности движений и развитие мелкой моторики рук; упражнения в формировании пространственных и временных отношений;

– у подростков с задержкой психического развития отмечена позитивная динамика в коррекции логического и образного мышления (35 %); развитии координационных способностей (34 %); концентрации внимания (40 %).

Р.Н. Дьяченко, М.А. Дудкин, Ю.Д. Максименко. (НФ МГОУ, г. Ногинск) провели анализ внешкольной двигательной активности учащихся младших классов [1, 228–230]. С помощью студентов отделения физической культуры НФ МГОУ, было проведено исследование двигательной активности учеников 1–4 классов посредством снятия показателей с помощью мобильных приложений для операционных систем для смартфонов Android, Windows и iOS. Применение данных технологий выявило низкий уровень двигательной активности детей, и вместе с тем способствовало двукратному увеличению их интереса к физическим упражнениям, не связанным с передвижениями (в особенности на свежем воздухе).

К.А. Бугаевский (КПУ, г. Запорожье, Украина) изучал особенности ряда антропометрических значений и морфологических показателей в соматотипах у волейболисток [1, 191–193]. Лишь одна девушка-волейболистка отвечает критериям гинекоморфного (женского) соматотипа (9,09%); три (27,27%) параметрам андроморфного (мужского) полового соматотипа (показатель более 82,1), со значениями ИПД: 82,5; 84,5; 92,5. Остальные 7 (63,64%) девушек отнесены к мезоморфному половому соматотипу.

Исследования свидетельствуют не только о сдвигах в сторону мезоморфии и андроморфии у спортсменок, но и о гормонозависимых сдвигах со стороны костной системы. Нарушения костного таза, на фоне широких плеч и изменений ряда важных морфологических индексов в сторону андроморфности, свидетельствуют о перестройке их организма, с формированием мужского полового соматотипа.

В.Н. Кулезнёв (ЮЗГУ, г. Курск), Ю.В. Круглова (РЭУ им. Г.В. Плеханова, г. Москва), Е.А. Ларина (ЮЗГУ, г.Курск) раскрывали история допинга, проблемы связанные с ним, пути и перспективы их решения (устранения) в условиях геополитических реалий [1, 201–207].

По мнению М. Уильяма (1997) применяли анаболические стероиды 90 % мужчин, в тяжелой атлетике, бодибилдинге и пауэрлифтинге; метатели молота, копья, диска, толкатели ядра – в 70–80 % случаев; спринтеры и десятиборцы – в 40–50 %; 10 % спортсменов, специализирующихся в видах, связанных с проявлением выносливости, также используют анаболическую поддержку.

Использование препаратов этого класса в спорте высших достижений и в детско-юношеском спорте приобретало, к сожалению, характер эпидемии.

При всех достижениях в создании, использовании наиболее актуальных методик обнаружения запрещенных препаратов, создание и использование на практике новинок допинга, и способов его сокрытия всегда будет на шаг впереди способов контроля. Допинг-контроль стабильно будет отстающим даже не на год-два, а на целые десятилетия.

Жесткий прессинг России есть не что иное, как политический заказ, причем в отдельных случаях без предъявления определенных доказательств. В результате отстранения российских легкоатлетов и тяжелоатлетов от «Олимпиады-2016» нанесен непоправимый моральный и материальный урон, разрушены карьеры и судьбы.

В тоже время за 2015 год ВАДА было выдано 583 терапевтических разрешения на применение запрещенных препаратов: велоспорт – 102, легкая атлетика – 68, триатлон – 58, плавание – 42, лыжный спорт – 37.

Ю.Е. Данилова и Д.Ю. Шевченко (СГУ, г. Сочи) изучали особенности психомоторного развития девушек 16–17 лет, занимающихся спортивной акробатикой [1, 226–228].

Среднегрупповой уровень развития координационных способностей у девушек различен:

- реагирующая способность: у 11 % – высокий уровень, 10 % – выше среднего, 50 % – средний, 10 % – ниже среднего, 19 % – низкий;

- кинестетическая способность: у 20 % – выше среднего уровень, 61 % – средний уровень, 10 % – ниже среднего, 9 % – низкий;

- способность к сохранению статического равновесия: у 10 % – высокий уровень, 5 % – выше среднего, 40 % – средний, 10 % – ниже среднего, 35 % – низкий; динамическое равновесие: у 6 % – выше среднего уровень, 60 % – средний, 10 % – ниже среднего, 24 % – низкий;

- ритмическая способность: у 30 % – высокий уровень, 10 % – выше среднего, 50 % – средний; 10 % – ниже среднего;

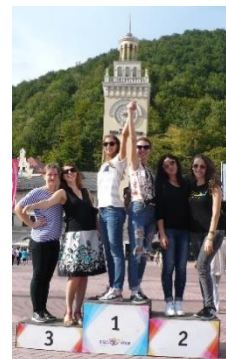
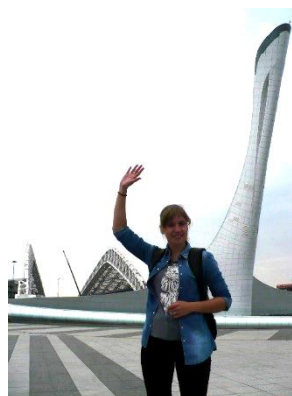
- способность к ориентации в пространстве: у 10 % – выше среднего уровень, 40 % – средний, 40 % – ниже среднего, 10 % – низкий.

Физическая подготовленность девушек 16–17 лет соответствовала, преимущественно, хорошему (выше среднего) уровню: «быстрота» у 9 % – высокому уровню, у 87 % – хорошему, у 5 % – среднему; взрывная сила ног у 31 % – высокому уровню, у 65 % – хорошему, у 4 % – среднему; аэробная выносливость у 20 % – высокому уровню, у 80 % – хорошему; силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса у 95 % – хорошему уровню, у 5 % – среднему; «гибкость» у 94 % – хорошему уровню, у 6 % – среднему. Д.Ю. Шевченко, Ю.О. Глазков, М.А. Касаткина (СГУ, г. Сочи) представляли методику определения типа моторной асимметрии при обучении плаванию в группах начальной подготовки [1, 224–226].

В тестировании принимало 20 детей в возрасте 7–8 лет; для оценки ведущего полушария головного мозга использовалась методика «рука-глаз-нога» (Е.М. Бердичевская, 2004). При сравнении групповых результатов отмечалось

следующее: 1) группа с доминированием левого полушария (64 %) демонстрирует преимущество: в реагирующей способности, способности к сохранению равновесия, ритмической способности; 2) амбидекстры (смешанный тип) – в способности к ориентации в пространстве и кинестетической способности; 3) с преобладанием правого полушария (5 %) – в тех же координационных показателях, что и амбидекстры.

Заключение. Конференция в Сочи прошла на высоком научном уровне. По окончании конференций состоялась традиционная экскурсия иногородних участников в Олимпийский парк и Красную Поляну (рис.). По итогам научно-практической конференции будет выпущен сборник, который планируется разместить на платформе РИНЦ.



ЛИТЕРАТУРА

Туризм: гостеприимство, спорт, индустрия питания [Текст]: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, г. Сочи, 26–28 октября 2016

г. / отв. ред. к.п.н., доц. К.Г. Томилин. Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2016. 266 с.

SCIENTIFIC AND MEDICAL SUPPORT OF PHYSICAL CULTURE, SPORT AND TOURISM

Tomilin Konstantin G.,

Ph.D., associate professor, Sochi State University, the city of Sochi

УДК 796.05

ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ И ЗАЩИТА ИНФОРМАЦИИ В ИНДУСТРИИ СПОРТА

Таскин Роман Игоревич,

студент электротехнического факультета УрГУПС,

Симонова Ирина Михайловна,

*старший преподаватель Уральского государственного университета
путей сообщения, г. Екатеринбург*

Аннотация. В статье приведены теоретические и практические материалы по проблеме информационной безопасности, а также представлены основные объекты защиты информации в различных областях спортивной индустрии. Даны рекомендации по применению способов и методов защиты информации, необходимых для предотвращения разглашения или искажения сведений конфиденциального характера.

Ключевые слова: информационная безопасность, спорт, защита информации, информационные технологии.

Abstract. The article consist of theoretical and practical material about the problem of information security and the main objects of information security in different areas of the sports industry. Also recommendations about methods of information protection that necessary to prevent the disclosure or corruption of confidential information are presented.

Index terms: information security, sports, data protection, information technology.

В современном мире очень остро поднимается проблема безопасности информации во всех областях деятельности человека. Спорт не является исключением. С ростом информатизации и совершенствования информационных технологий риск утечки информации значительно увеличивается, а возможные последствия могут нанести серьёзный ущерб её владельцам.

Цель нашей работы - исследование основных направлений деятельности по защите информации в индустрии спорта, а также анализ каналов утечки и возможных методов и средств обеспечения её безопасности.

Для обеспечения безопасности информации необходимо сохранение трёх основных свойств: конфиденциальности, то есть возможности доступа к ней только легитимных пользователей; целостности, то есть отсутствия её несанкционированного изменения и модификации; а также доступности – гарантии возможности работы с информацией.

Спортивная индустрия – очень обширная область, и лиц, в той или иной степени работающих в ней, то есть субъектов информации, тоже достаточно много. Типичными примерами могут быть компании, занимающиеся разработкой спортивного оборудования, спортивные ассоциации, федерации и объединения, тренеры и спортсмены [1].

В ходе исследования были рассмотрены возможные объекты информации, то есть сведения, имеющие непосредственное отношение к спорту, нарушение безопасности которых может принести ущерб их владельцам.

Во-первых, это передовые информационные технологии в разработке спортивного оборудования и инвентаря. Каждая фирма-производитель спортивных товаров пытается максимально усовершенствовать технические характеристики своей продукции, чтобы позволить спортсменам добиваться самых высоких результатов. Именно оборудование может послужить решающим фактором при распределении призовых мест. В связи с этим компаниям приходится тратить достаточно большие средства на предотвращение утечки технологий изготовления своей продукции.

Во-вторых, одним из ключевых факторов является спортивная медицина. Быстрое восстановление после травм, моментальное устранение их симптомов позволяют спортсменам не выходить из ритма жизни с регулярными тренировками. Компании, занимающиеся разработкой подобных препаратов, проводят специальные исследования с целью постоянного повышения качества их действия. Данные разработки вызывают большой интерес у злоумышленников и конкурентов, поскольку могут иметь очень высокую цену.

Следует отметить особую необходимость защиты разрабатываемых методов и методик, которые с успехом применяются на разных этапах подготовительного периода тренировочного цикла, во время соревнований и в период восстановления спортсменов.

Значимое место занимает вопрос допинга, то есть присутствия в препаратах веществ, как природного, так и синтетического происхождения, позволяющих добиться улучшения спортивных результатов. Огромное количество лекарственных средств имеет статус запрещённых для спортсменов во время тренировок и соревнований. Всемирное антидопинговое агентство каждый год издаёт список таких препаратов, однако, их создание и производство не останавливается. Регулярно синтезируются новые препараты, которые держатся в секрете. Задача контролирующих органов заключается в получении информации об этих препаратах, выявлении и внесении в список запрещённых.

Одной из наиболее актуальных угроз безопасности информации (до 80%) являются злоумышленные действия персонала. Примером тому может послужить допинговый скандал вокруг российских спортсменов, поводом которому послужили показания одного из бывших специалистов, работавшего в области спортивной медицины в России.

Достоверность данной информации вызывает большие сомнения, то есть нарушено свойство не только конфиденциальности, но и целостности с точки зрения защиты информации.

Разглашённые сведения нанесли большой ущерб российскому спорту, поскольку являлись поводом к отстранению от участия в соревнованиях многих спортсменов нашей страны. Поэтому в ходе проведения мероприятий по защите информации необходимо уделять особое внимание внутренним угрозам со стороны персонала.

Основными мерами их нейтрализации в первую очередь является создание положительного нравственного климата в коллективе. Нужно стремиться, чтобы каждый сотрудник становился патриотом коллектива, дорожил своим местом, а его инициатива и трудовая деятельность ценились руководством.

Помимо этого, необходимо устанавливать разграничение доступа к защищаемым ресурсам в рамках полномочий, только необходимых для выполнения служебных обязанностей; добывать всеми доступными законными путями информацию о своих сотрудниках, представляющих потенциальную угрозу информационным ресурсам; при приёме на работу подписывать соглашение о неразглашении информации конфиденциального характера [2].

Особой необходимостью является защита личной информации о спортсменах, разглашение которой может нанести им определённый ущерб. Внутреннее настроение и психологическое состояние спортсмена играет важнейшую, роль в достижении высоких результатов.

С ростом уровня и популярности спортсмена увеличивается и интерес к его личной жизни. Средства массовой информации в корыстных целях, а также конкуренты в целях негативного влияния на психологическое состояние атлетов, а, следовательно, на их спортивную деятельность могут активно пытаться различными незаконными способами добывать такую провокационную информацию.

Поэтому необходимо соблюдать меры защиты любой личной информации спортсмена. Для этого необходимо разграничение круга лиц общения спортсменов, тщательный отбор персонала, обдуманное и сознательное использование социальных сетей и средств общения.

В заключении хотелось бы отметить, что деятельность по защите информации во всех областях спорта имеет большое значение. Соблюдение мер по обеспечению безопасности информации должно проводиться систематически на всех этапах подготовки спортсмена от обеспечения его необходимым современным оборудованием и методиками подготовки до создания благоприятной психологической атмосферы, позволяющей сосредоточиться только на получении определённого результата.

Нарушение безопасности информации хотя бы на одной стадии может привести к негативным последствиям для спортсменов и их спортивной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Об информации, информационных технологиях и о защите информации: Федеральный закон от 27 июля 2006 г. № 149-ФЗ: [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс. URL:

<http://textbook.vadimstepanov.ru/chapter7/glava7-2.html>. (Дата обращения: 11.01.2017).

2. Таскин, Р.И. Использование современных информационных технологий в спорте / Таскин, Р.И., Мишнева, С.Д., Симонова, И.М. // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы IV международной научно-практической конференции. – Екатеринбург, 2015. – с. 127-129.

INFORMATION SECURITY AND PROTECTION OF INFORMATION IN THE SPORTS INDUSTRY

Taskin Roman I.,

student of Faculty of Electrical Engineering USURT,

Simonova Irina,

senior lecturer of the Ural State University of Railway Transport,

Yekaterinburg city

УДК 377.5

БЕГ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ВАЖНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Жукова Евгения Сергеевна

студентка факультета Экономики и управления УрГУПС,

Мишневa Светлана Данисовна,

*старший преподаватель Уральского государственного университета пу-
тей сообщения,*

г.Екатеринбург

Аннотация. Введение профессионально-прикладной физической подготовки в проект физического обучения учащихся отмечает значимость и необходимость сосредоточенного применения средств физической культуры и спорта в проф. подготовке студентов, обучающихся в Университете Путей Сообщения. В представленной статье установлены качества, необходимые специалисту как можно быстрее адаптироваться к своей профессии, а также определена значимость легкой атлетики в работе специалистов на железной дороге.

Ключевые слова: легкая атлетика, специалист железной дороги, физическая культура, умственная деятельность, физическое воспитание.

Abstract. The introduction of professional-applied physical preparation of the project of physical training of pupils notes the importance of the need for focused using of means of physical education and sports in professional preparation of students in Ural State University of Railway Transport. There are qualities that are necessary for specialist to adapt to their profession as soon as possible. And the importance of athletics in the work of experts on the railway is determined.

Index terms: athletics, railroad, physical training, mental activity, physical education.

В настоящее время каждое высшее учебное заведение при организации учебного процесса задается целью – осуществлять подготовку будущих специалистов на достаточно высоком уровне, включая применение современных методов, процессы воспитания, обеспечивая тем самым дальнейшее использование усвоенных знаний и умений в процессе каких-либо научных исследований или же в практической работе. Но стоит заметить, что полноценное применение полученных знаний и умений невозможно без оптимального состояния здоровья. Обеспечить высокую работоспособность и поддерживать состояние здоровья в норме могут регулярные занятия физической культурой, организованные специалистами. Отсюда следует вывод, что качество физической подготовки имеет немаловажное значение, как для будущей деятельности профессионала, так и для общества в целом [1].

Область занятости специалистов железных дорог крайне разнообразна. В частности, она охватывает и тяжелый физический труд, необходимый на строительстве и ремонте железных дорог. Также невозможно не учесть тот факт, что в работе железнодорожников присутствует доля риска, обусловленная тем, что их деятельность зачастую осуществляется в достаточно сложных условиях: в различных климатических и погодных условиях; в любое время года и суток, что может отразиться на состоянии здоровья работника. Труд железнодорожника очень ответственен и связан с безопасностью населения. Все это указывают на то, что специалистам железных дорог просто необходима хорошая физическая подготовка. Более того вышеперечисленные факты демонстрируют важность профессионально-прикладной направленности легкой атлетики у железнодорожника, ведь занятия данным видом спорта обеспечивают равномерное развитие мышц, тренируют и укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, опорно-двигательный аппарат, повышают обмен веществ, а также способствуют закаливанию организма. Оздоровительное значение занятий легкой атлетикой усиливается тем, что они большей частью проводятся на открытом воздухе.

«В здоровом теле - здоровый дух» что является формулой нормальной жизнедеятельности человека. Ведь еще во времена Конфуция в Китае знали о положительном влиянии физических упражнений на умственное развитие. Труд и физические упражнения в то время преподавались наравне с теоретическими занятиями. То же и в Древней Греции. Платон, например, был дважды Олимпийским чемпионом в смешанном виде единоборств, а Пифагор - чемпион по кулачным боям, что совсем не мешало им быть великими интеллектуалами своего времени [2].

В наше время ни для кого не секрет, что труд и занятия физической культурой влияют на психическое здоровье и способствуют умственному развитию человека. Учеными доказано, что воздействие физических нагрузок на центральную нервную систему происходит непрерывно и многообразно. Регулярная деятельность мышечной системы в двигательной активности имеет огромное влияние всецело на организм, она инициирует умственную работу человека, а также влечет за собой повышение продуктивности интеллектуального труда.

Физическая деятельность имеет связь с трудовой не только при выполнении тяжелой работы, но и при осуществлении умственной. В связи с тем, что физические упражнения благотворно влияют на психику человека, а также способствуют его умственному развитию, можно опять же сделать вывод о том, что физическое воспитание имеет большое значение в профессии железнодорожника. Как уже упоминалось выше, область занятости специалистов железных дорог крайне разнообразна. Помимо физического труда в их работе имеет место быть и интеллектуальная деятельность, которая также может воспитываться и развиваться физическими упражнениями.

Органическая почва взаимосвязи психической и физической сфер – это союз физического и духовного развития человека. Во время занятия легкой атлетикой человек обучается регулированию своей деятельности на базе осязательных, зрительных, мышечно-двигательных и вестибулярных ощущений и

чувств, начинается развитие двигательной памяти, мышления, воли и умения саморегуляции состояний психики. В свою очередь, почти все умственные процессы участвуют во время того, когда происходит процесс самоконтроля или саморегуляции двигательных действий. Это обусловлено тем, что физические упражнения создают человеку множество разнообразных препятствий и проблем (планирование, контроль, выбор правильной стратегии), что соответственно мотивирует человека приобретать навыки их решения.

В какой бы области не был занят специалист, физическое воспитание является для него необходимым. Занятия легкой атлетикой не только подготавливают специалиста к сложной трудовой деятельности и имеют оздоровительное значение, но и развивают такие необходимые качества, как скорость мышления, логика и рациональность.

Известно, что лёгкая атлетика - один из основных видов спорта, и отраслей в концепции физического воспитания населения. Она по праву получила звание «королевы спорта». Естественные движения человека – вот основа легкой атлетики. Занятия данным видом спорта обеспечивают многостороннее физическое развитие, а также способствуют укреплению здоровья людей. Легкая атлетика может похвастаться разнообразием различных упражнений, достаточно несложной техникой выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в естественных условиях в любое время года – этим и объясняется популярность и массовость легкой атлетики. Издавна первыми упражнениями, которые повлекли за собой появление состязаний, а, также масса из них используются в основном большинстве различных видов спорта. Так, беговая подготовка - это неотъемлемая часть тренировочного процесса в боксе, плавании, лыжных гонках, и многих других видах спорта. Наряду с бегом и ходьбой упражнения в прыжках и метаниях также влияют на дыхательную систему и систему кровообращения, но в меньшей степени способствуют развитию выносливости. В свою очередь, эти скоростно-силовые упражнения развивают силу, ловкость, быстроту и, конечно же, точность движений, что могут стать необходимыми составляющими в физической деятельности железнодорожника. Нами был проведен опрос среди студентов Уральского Государственного Университета Путей Сообщения. В опросе приняло участие 48 студентов с 1 по 5 курс. Мы предложили провести ранжирование 4 видов спорта, которые, по нашему мнению, является приоритетными и доступными у специалистов железнодорожного транспорта. Результаты опроса показывают, что 65 % учащихся считает универсальным видом спорта для своей профессии именно легкую атлетику, и она вышла на первое место в нашем опросе, 15 % респондентов на второе место поставили такой вид спорта как плавание. Третье место разделили такие виды спорта, как баскетбол и борьба, набрав одинаковое количество голосов, по 10% каждый. С результатами данного опроса можно ознакомиться в рис.

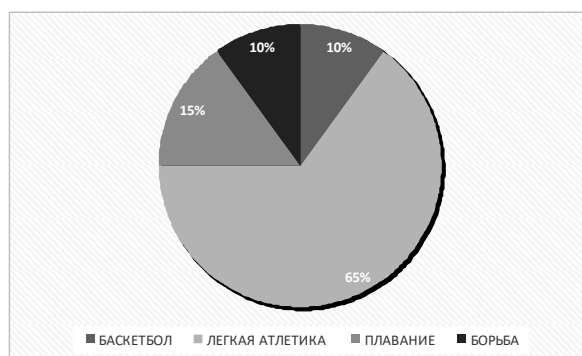


Рис. Приоритетный и доступный вид спорта у специалистов железнодорожного транспорта

Таким образом, легкая атлетика играет большую и значимую роль в общей физической подготовке специалистов железных дорог. Данный вид спорта развивает у работника все необходимые ему качества, касающиеся как труда физического, так и интеллектуального, обеспечивает готовность к работе в различных условиях и в любое время, повышает его работоспособность, а также производительность труда, снижает степень возможности не только профессиональных заболеваний, но и травматизма.

ЛИТЕРАТУРА

1. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.
2. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривоносова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Выш. шк., 1986. - 312 с.

RUN AS A MEANS OF FORMATION OF PROFESSIONAL IMPORTANT PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS RAIL SPECIALTIES

Eugene Zhukov S.

student at the Faculty of Economics and Management USURT,

Mishneva Svetlana Danisovna,

*senior lecturer of the Ural State University of Railway Transport,
Yekaterinburg*

УДК 378.1+004

ИНФОРМАТИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

Носонбаева Жулдуз Зейнегалиевна,

студентка третьего курса,

Марчук Светлана Азатовна,

кандидат педагогических наук, доцент,

*Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург*

Аннотация: внедрение информационных технологий в образовательный процесс вуза предоставляет возможность на более качественном уровне организовать физическое воспитание студентов.

Abstract: The introduction of information technologies in educational process of high school provides an opportunity at a better level to organize the physical education students.

Ключевые слова: вуз, компьютерные технологии, информатизация физического воспитания.

Index terms: school, computer technology, informatization physical education.

Применение современных технологий в процессе физического воспитания в вузе является необходимым условием подготовки будущего специалиста конкурентоспособного, владеющего информационными технологиями, навыками самостоятельного получения знаний, способного саморазвиваться, обладающего высоким уровнем общей культуры и физического здоровья.

Необходимым условием поддержания психофизического состояния и оптимального уровня работоспособности является наличие соответствующих знаний и умений, которые приобретаются в процессе изучения физической культуры.

Занятия по физической культуре преимущественно направлены на повышения физических качеств у студентов при этом недостаточно внимания уделяется теоретическим и методическим знаниям и навыкам.

Немаловажную роль в обучении студентов в современном вузе играют информационные технологии.

Цель работы: рассмотреть возможности использования новых информационных технологий в физическом воспитании студентов.

Анализ специальной литературы показал, что в сфере физической культуры и спорта применяются следующие информационные технологии:

- дистанционное обучение;
- компьютерные обучающие программы;
- базы знаний и базы данных;
- экспертные системы с элементами искусственного интеллекта;
- имитационное моделирование явлений и процессов (разработаны модели изменения физической, технической подготовленности, состояния здоровья учащихся и студентов в зависимости от их двигательных нагрузок, на основе которых создаются модельные базы данных);
- компьютеризированный контроль знаний, физических состояний;
- диагностические комплексы оценки и мониторинга состояния спортсменов.

Использование информационных технологий в образовании помогает решить следующие дидактические задачи:

- повышение индивидуализации обучения, совершенствование организации преподавания;
- повышение продуктивности самоподготовки учащихся и студентов, переход от иллюстративно-объяснительного обучения к проблемному, творческому;

тимедийные контролирующие программы и тесты, аудио и видео уроки, интернет-ресурсы образовательного назначения, лекции-презентации, учебные тренажеры овладения навыками и др.

Дидактический комплекс информационного обеспечения дисциплины «Физическая культура» включает содержание учебной программы, методические разработки к теоретическим и практическим занятиям, глоссарий, контроль знаний, тестирование, вопросы к зачету и экзамену, список обязательной и дополнительной литературы, репозиторий и др.

Информационно-компьютерная поддержка позволяет совместить функции накопления, хранения, анализа, систематизации информации и оценки подготовленности занимающихся, реализовать индивидуальный подход в процессе физического воспитания и, в частности, персонализации рекомендаций по коррекции, например, выявленных отставаний в физической подготовленности [1].

Внедрение информационной системы в процесс физического воспитания позволяет:

- создать круглосуточную поддержку студентов всех форм обучения;
- организовать новые формы взаимодействия в процессе обучения, в результате которых происходит изменение содержания и характера деятельности обучающего и обучаемого;
- обеспечить доступ к дополнительным информационным материалам, что, безусловно, способствует получению, достаточно высокого уровня образования;
- повысить скорость овладения студентами объемом и содержанием передачи учебной информации;
- обеспечить объективность, регулярность и оперативность диагностики знаний и умений, обучающихся;
- обеспечить самостоятельное овладение знаниями и умениями, что создает условия и стимулы для овладения навыками самостоятельной работы и самообучения;
- повысить интерес к изучаемой дисциплине за счет предоставления современных сервисов для получения знаний, возможности обсуждать учебные материалы с обучаемыми и преподавателями своего курса или учреждения;
- обеспечить учет, контроль и планирование обучения на уровне учебного заведения, учебной группы, каждого студента.

Внедрение информационных компьютерных технологий в процесс физического воспитания студентов предоставляет возможность на более качественном уровне организовать учебный процесс, тем самым способствовать повышению уровня теоретических и практических знаний в области физической культуры и спорта, овладению навыков организации самостоятельных занятий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Васильев Д. А. Педагогические условия применения современных информационных технологий в физическом воспитании студентов в процессе их профессиональной подготовки в вузе: дис. ... канд. пед. наук – Курск, 2006. – 183 с.

2. Волков В. Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре / В. Ю. Волков // Материалы всеросс. науч.-практ. конф. – СПб., 2000. – 323 с.

INFORMATIZATION OF PHYSICAL-UPBRINGING OF STUDENTS IN HIGH SCHOOL

Nosonbaeva Zhulduz Zeynegalieva,

third-year student,

Svetlana Marchuk Azatovna,

Ph.D., Associate Professor,

Ural State University of Railway Transport

Yekaterinburg city

УДК 796.015

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Чурина Елизавета Дмитриевна,

Студентка Электротехнического университета,

Симонова Ирина Михайловна,

старший преподаватель Уральского государственного университета

путей сообщения,

г.Екатеринбург

Аннотация. Каждый спортсмен, желающий добиться успеха в своем виде спорта, обязаны выкладываться по максимуму для достижения наилучших результатов. Естественно, при высочайших нагрузках возникают травмирующие факторы. Понятие «спорт», к сожалению, тесно связано с понятием «спортивного травматизма». Ни один спортсмен не застрахован от получения травмы. А ведь меры профилактики спортивного травматизма очень просты. Таким образом, цель исследования - определить, как уберечь себя от повреждений во время тренировочного процесса и что необходимо учитывать, чтобы предупредить спортивные травмы, и какие меры профилактики должны быть известны каждому спортсмену.

Ключевые слова: профилактика, волейбол, травма.

Abstract. Every athlete who wants to succeed in their sport, are required to give all the best to the maximum in order to achieve the best results. Of course, there are traumatic factors at the highest loads. The concept of «sport», unfortunately, is closely linked with the concept of «sports injury». Neither athlete is safe from injury. But sports injury prevention measures are very simple. Thus, the purpose of the study - to determine how to protect themselves from damage during the training process and the need to take into account, to prevent sports injuries, and what preventive measures should be known to every athlete.

Index terms: prevention, volleyball, injury.

Волейбол является одним из игровых видов спорта, имеющим невысокий уровень травм, так как он является бесконтактным видом спорта, то есть соперники двух команд отделены друг от друга сеткой и не имеют права контактировать друг с другом. Но, несмотря на это, спортсменам-волейболистам необходимо соблюдать определенные правила профилактики травматизма:

- 1) внимательность и собранность (сосредоточенность на своих действиях, выполнении правильной техники);
- 2) хорошая разминка и разогрев мышц (повышение подвижности и амплитуды);

- 3) правильное выполнение техники движений и приемов (улучшение мышечной координации);
- 4) правильная форма и обувь (обувь с мягкой подошвой обеспечивает меньшую величину и интенсивность пассивной нагрузки);
- 5) соблюдение методики тренировок (соблюдение принципа последовательности и постепенности наращивания тренировочных нагрузок);
- 6) врачебный контроль (регулярное медицинское обследование функционального состояния организма) [1].

В волейболе в равной степени встречаются как острые, так и усталостные травмы, вызванные постоянной микротравматизацией тканей. Наиболее характерными являются: ушибы верхних и нижних конечностей, растяжения связок, сухожилий, мышц ног, рук, туловища, вывих плечевых, голеностопных суставов, потертости стоп ног; судороги мышц (таблица).

Виды травм и их признаки

№ п/п	Вид травмы	Признаки
1	Ушиб	Синяк, гематома, боль
2	Растяжение	Боль, движение выполняется, но с болью, опухоль
3	Вывих	Резкая боль и отсутствие активных движений в суставе, нет естественного положения конечностей, опухоль
4	Разрывы мышц и сухожилий	Острая боль, на месте разрыва (надрыва) мышцы (сухожилия) отмечается западание (ямка), возможна гематома
5	Перелом	Характерная деформация, боль в месте перелома, усиливающаяся при движении, гематома в области перелома

Основными причинами получения травм являются следующие:

- 1) несоблюдение принципов спортивной тренировки: непрерывности, цикличности, постепенности повышения нагрузок;
- 2) тренировка на фоне недовосстановления;
- 3) выполнение непосильных, незнакомых, сложных упражнений;
- 4) тренировка без разминки или недостаточной разминки;
- 5) отсутствие сосредоточенности у спортсменов [2].

Также причины могут быть организационного характера, такие как комплектование групп без учета пола, возраста, физической подготовленности, большое количество занимающихся в группе, проведение тренировочных занятий без тренера, преждевременное начало тренировок после болезни, нарушение спортивной дисциплины и режима, нарушение правил содержания мест занятий.

В качестве метода исследования был выбран опрос, в котором принимали участие игроки женской сборной команды Уральского государственного университета путей сообщения по волейболу. Опрашиваемым необходимо было ответить на два вопроса:

1. Какие травмы были получены вами во время тренировочного процесса и в игровых моментах?

2. Что явилось причиной получения травмы?

Результаты исследования представлены на рис.

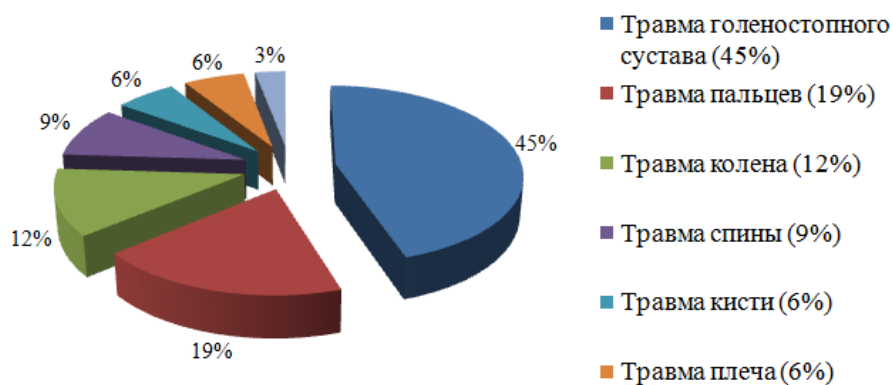


Рис. Статистика травм, полученных волейболистками сборной команды УрГУПС.

45% травм приходится на травмы голеностопного сустава. Это наиболее встречающийся вид травм в волейболе. В большинстве случаев они возникали у спортсменок вследствие приземления на стопу другого игрока, чаще на стопу противника. Почти 80% всех травм голеностопного сустава - это повторные травмы, полученные в период от шести до двенадцати месяцев после первичной травмы. Большинство спортсменок используют бандажи для предотвращения травм лодыжки, особенно если травма случалась раньше. Также с целью фиксации сустава используют бинтование. В качестве профилактики таких травм предлагается уделять дополнительное время для обучения спортсменок технике подхода, прыжка и приземления при атаке и блокировании. Рекомендуется обучать спортсменок лучше чувствовать свое тело во время прыжка и контролировать баланс в полете. Предлагается также использовать специальные программы (колебательные движения или балансировочную доску) для улучшений нейромышечной функции в травмированном суставе [3].

В 19% случаев получения травм спортсменки повреждали пальцы. Чаще это происходило на блоке, когда удар мяча приходился по отставленному пальцу, реже - при пасе или приеме мяча. Чтобы обезопасить пальцы многие волейболистки перед началом игры тейпируют пальцы кисти.

Получение травмы колена также имеет довольно высокую вероятность (12%). На появление таких травм у спортсменок может влиять жесткая игровая поверхность, приземление с глубоким присядом, увеличения нагрузки на тренировки, которые могут привести к развитию характерных болей в области связки надколенника. В качестве профилактики следует модифицировать технику прыжков и приземлений таким образом, чтобы минимизировать нагрузку на связку надколенника, во время прыжка держать ноги вместе и стараться не сильно приседать во время приземлений, минимизировать отработку прыжков на твердой поверхности и постепенно увеличивать нагрузки спортсменок, продолжительность тренировок и их количество в неделю. Приступать к тренировкам следует только после полного восстановления после травмы, чтобы избежать повторных травм. Для спортсменок, у которых ранее возникали травмы колена, рекомендуется использовать наколенники с силиконовым кольцом для поддержки надколенника.

9% травм являются травмами спины, полученными при подачах и атакующих ударах. В качестве профилактики данного вида травм рекомендуется включить в программу тренировок упражнения по развитию гибкости позвоночника и силы стабилизирующих позвоночник мышц.

6% травм приходится на травмы кисти, причиной получения которых послужил неправильная техника при приеме мяча. Также 6% травм являются травмами плеча, возникающими при подаче и атакующих ударах вследствие неправильного использования мышечных групп при выполнении данных элементов. Для профилактики следует сократить нагрузку на плечевой сустав во время тренировок, чтобы обеспечить необходимое количество времени для восстановления микроповреждений тканей. Также рекомендуется ежегодно проводить тренировки по специальной программе на улучшение координации мышц вращательной манжеты.

На соревнованиях в 74% случаев игроки имеют дело с острыми травмами, так как игра становится более напряженной, и спортсмены получают более активную нагрузку. А на тренировках 55% травмы являются усталостными, вызванными постоянной микротравматизацией тканей.

Травматизм является одной из наиболее важных проблем в любом виде спорта. Волейбол, как напряженная, активная деятельность, связан с рядом экстремальных ситуаций, требует хорошего здоровья. Высоких спортивных результатов может достичь только здоровый спортсмен. Однако занятия спортом не вредят, а содействуют развитию здоровья только тогда, когда они проводятся рационально и с оптимальной нагрузкой. Для того, чтобы спорт не потерял своего оздоровительного значения, необходимо соблюдать определенные правила профилактики травм. Эти правила заключаются, прежде всего, в отсутствии физической и эмоциональной перегрузки, в нормировании тренировочных нагрузок, следовании методике тренировок и т.п. В этом случае занятие волейболом и любым другим видом спорта принесут только пользу спортсменам и позволят достигнуть поставленных целей.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Журавлев С.М.* Травматологическая и ортопедическая помощь / В. В. Кузьменко, С. М. Журавлев. М. : Медицина, 1992. 175 с.
2. *Коц. Я.М.* Спортивная физиология / Я. М. Коц. М.: Ф. и С., 1986. 208 с.
3. *Зациорский В.М.* Физические качества спортсмена. Изд. 2-е. М.: Физкультура и спорт, 1970. 140 с.

INJURY PREVENTION VOLLEYBALL

Churina Elizabeth D.,

Student of Electrical Engineering of the University,

Simonova Irina,

senior lecturer of the Ural State University of Railway Transport,
Yekaterinburg city

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ КАК ФАКТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОГО СПЕЦИАЛИСТА

Корытько Наталия Александровна,

студентка четвертого курса,

Марчук Светлана Азатовна,

кандидат педагогических наук, доцент,

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург

Аннотация. Статья содержит теоретический материал по проблеме профессиональной подготовки специалиста, обладающего наравне со специальными знаниями высоким уровнем общей культуры и здоровья. Образовательный процесс должен ориентировать студента на овладение совокупностью общекультурных и профессиональных компетенций, в том числе и здоровьесберегающих, что в дальнейшем обеспечит личности конкурентоспособность в профессиональной деятельности.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесбережение, вуз, конкурентоспособность, профессиональная подготовка, будущий специалист.

Abstract. Article contains theoretical material on the problem of training professional with specialized knowledge on a par with the high level of general culture and health. The educational process must orient the student to master a set of common cultural and professional competences, including health-and that in the future will ensure the competitiveness of the person in professional work.

Index terms: health, health preservation, higher education, competitiveness, training, future specialist.

Важной проблемой современного университета является вопрос подготовки специалиста конкурентоспособного, высококвалифицированного, способного саморазвиваться, обладающего высоким уровнем общей культуры и здоровья. Социальный заказ на современного специалиста с высшим образованием приводит к необходимости создания образовательных условий, обеспечивающих подготовку компетентного специалиста и психически и физически здоровой личности.

Мировой опыт свидетельствует о том, что по мере развития рыночной экономики конкуренция за рабочее место возрастает. Профессиональная деятельность человека в условиях научно-технического прогресса и конкуренции требует от него наравне с профессиональными знаниями и умениями иметь, соответствующие личностные качества и необходимую специальную физическую подготовленность, в которой первостепенную роль играет здоровье [4].

При рассмотрении будущей профессиональной деятельности человека, по мнению Р.Т. Раевского необходимо обязательно учитывать его состояние здоровья [5]. Подчеркивая связь здоровья и будущей профессиональной деятельности, Б.Г. Акчурина отмечает, что физическое здоровье отражает такую степень физического развития студента, его двигательных навыков и умений, которая позволяет наиболее полно реализовывать свои творческие возможности [1].

Физическое здоровье является не просто желательным качеством будущего специалиста, а необходимым элементом его личностной структуры, необходимым условием построения и развития общественных отношений.

Здоровье выпускников вузов выступает как один из индикаторов качества подготовки и уровня творческой активности, как наукоемкий экономический продукт, повышающий конкурентоспособность индивидуума [3].

Здоровье – величайшая социальная ценность. А хорошее здоровье – основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности [2].

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье помогает осуществлять намеченные планы, успешно решать производственные и жизненные задачи, преодолевать различные трудности. Сохраняемое и укрепляемое самим человеком здоровье, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Здоровье человека зависит от его образа жизни. Чтобы быть здоровым необходимо вести здоровый образ жизни и заниматься физкультурой и спортом. Физическая культура играет значительную роль в деятельности будущего специалиста. Зачастую работа связана с психическими и физическими перегрузками, со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Занятия физической культурой и спортом являются лучшим средством для снятия утомления нервной системы и всего организма, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья.

В процессе профессиональной подготовки студента здоровый образ жизни приобретает особое значение, поскольку выступает фактором его успешности, как в учебной, так и в будущей профессиональной деятельности.

Также важным аспектом является профессиональное долголетие будущего специалиста. Оно должно закладываться на этапе обучения в вузе. Решение этой задачи в первую очередь зависит от самого человека.

Для этого важно научиться организовывать свое поведение и овладеть комплексом мер профессионального самосохранения, которые необходимо осуществлять по отношению к себе, опираясь на необходимые знания. Необходимо, чтобы каждый выпускник вуза являлся не только специалистом в своей области знаний, но и человеком, обладающим необходимыми умениями и навыками организации своего здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Профессиональный рост специалиста, его социальная востребованность, сегодня как никогда, зависят от умения оперативного управления состоянием своего здоровья. В соответствие с этим, на современном этапе требуется изменить отношение к образовательной подготовке в вузе, которая должна способствовать формированию потребности у студентов стать активными участниками здоровьесберегающего процесса.

Сохранение и укрепление здоровья студента, и профессиональное долголетие будущего специалиста напрямую зависит от уровня развития у него здоровьесберегающей образованности (совокупность здоровьесохраняющих знаний, умений и навыков), а ее формирование в процессе профессионального становления является приоритетной задачей.

Проблема здоровьесберегающей образованности студентов становится все более актуальной, так как образовательная система не обеспечивает достаточный

уровень ее сформированности у выпускников. Важность ориентации образования молодежи на формирование здорового образа жизни отмечается в компетенции формирования здоровьесбережения.

Необходимо также отметить, что повышение уровня здоровьесберегающей образованности и здоровья студентов – важное направление работы кафедр физического воспитания.

Но без убеждения студентов в необходимости самостоятельных занятий, создания материально-технической базы, методического обеспечения и автоматизированных оздоровительных систем проблема не будет решена.

Перевод занимающихся из состояния управления в самоуправление – одна из важнейших задач физического воспитания. Вместе с тем при работе со студентами следует особо выделять связь здоровья со способностью организма к адаптации в изменяющихся условиях среды (климатическим и производственным).

Такой подход, с нашей точки зрения, позволит увязать в сознании молодых людей, которые в данный момент «здоровы», неразрывное единство успешной будущей профессиональной деятельности и систематических занятий физическими упражнениями.

Здоровьесберегающая образованность студента является неотъемлемым фактором подготовки конкурентоспособного специалиста, в связи, с чем крайне важно правильно выбрать стратегию и пути развития здоровьесберегающих технологий как одного из основных практико-деятельностных компонентов формирования современного высококвалифицированного специалиста.

От правильной организации здоровьесберегающей работы в учебно-воспитательном процессе, будет зависеть здоровье выпускника вуза. Образовательный процесс должен ориентировать студента на овладение совокупностью общекультурных и профессиональных компетенций, в том числе и здоровьесберегающих, что в дальнейшем обеспечит личности конкурентоспособность в профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акчурина Б.Г. Физкультурная деятельность как форма воспроизводства духовного и социального здоровья / Б. Г. Акчурина // Теория и практика физической культуры, 2009. № 12. С. 13-16.

2. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учебное пособие / Э.Г. Булич. – М.: Высшая школа, 1986. – 255 с.

3. Ляхович А.В. Система гигиенического обучения и формирования здоровья студентов / А.В. Ляхович // Профилактика заболеваний и укрепления здоровья. 2000. №1 С 30–34.

4. Марчук С.А. Модель системы информационной поддержки психофизической готовности студентов к профессиональной деятельности. Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1; URL: <http://www.science-education.ru/121-19201> (дата обращения: 20.05.2015).

5. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р. Т. Раевский. М.: Высшая школа, 1985. 123 с.

THE LITERATURE

1. Akchurin B.G. Sports activity as a form of *vosprizvodstva* spiritual and social health. / B.G. Akchurin // *Theory and Practice of Physical Culture*, 2009. № 12. – С. 13–16.
2. Bulich E.G. Physical education in special medical groups: the manual / EG Bulich. – М.: Higher School, 1986. 255 p.
3. Liakhovich A.V. Hygiene education system and the formation of health of students / A.V. Liakhovich // *Disease Prevention and Health Promotion*. 2000. №1 With 30-34.
4. Marchuk S.A. The model of information support system of psychophysical readiness of students to professional work. *Modern problems of science and education*. – 2015. – № 1; URL: <http://www.science-education.ru/121-19201> (reference date: 20.05.2015).
5. Rajewski R.T. professional-applied physical preparation of students of technical colleges / R.T. Rajewski. М.: Higher School, 1985. 123 p.

ZDOROVESBEREZHENIYA AS A FACTOR OF TRAINING COMPETITIVE SPECIALISTS

*Korytko Natalia Alexandrovna,
a fourth-year student,
Svetlana Marchuk Azatovna,
Ph.D., Associate Professor,
Ural State University of Railway Transport,
Yekaterinburg city*

УДК 796.011

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

*Неверов Андрей Михайлович,
студент второго курса,
Марчук Светлана Азатовна,
кандидат педагогических наук, доцент,
Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург*

Аннотация: В статье рассматриваются способы организации физического воспитания, позволяющего повысить эффективность процесса самостоятельной работы студентов.

Abstract: The article discusses ways of organizing physical education, improves the efficiency of the process of students' independent work.

Ключевые слова: физическое воспитание, самостоятельность, самостоятельная работа студентов, компьютерные технологии.

Index terms: physical education, independence, independent work of students, computer technology.

Проблема активизации самостоятельной работы студентов остается одной из актуальных проблем профессионального образования. С введением в образовательный процесс вуза нового Государственного образовательного стандарта

становится актуальной задача воспитания активной творческой личности, обладающей стремлением к самосовершенствованию и самореализации [2].

Не последнюю роль в организации самостоятельной работы студентов в современном вузе играет физическая культура. В связи, с чем актуальность работы связана с пониманием возможностей физической культуры в воспитании навыков самостоятельной работы у студентов вуза.

Цель исследования – выявить возможности физической культуры в воспитании навыков самостоятельной работы у студентов с использованием компьютерной системы Blackboard.

По мнению И.М. Туревского самостоятельная работа студента, с одной стороны, представляет собой объект деятельности студента (учебное задание), предлагаемый учебным планом (преподавателем), с другой – определенный способ действий.

В.И. Орлов, полагает, что самостоятельная работа может осуществляться как на уроке, так вне его, например, в виде домашнего задания.

Исследования разных авторов доказывают, что в процессе самостоятельных занятий воспитываются профессионально важные качества, способствующие быстрому приспособлению к требованиям профессии.

Анализ психолого-педагогической литературы показывает, что стремление человека к активной самостоятельности является одной из фундаментальных потребностей личности. Самостоятельная работа студентов в процессе физического воспитания является предметом нашего исследования.

Целью физического воспитания в вузе является формирование общекультурных компетенций, которые определены федеральным государственным образовательным стандартом для инженерных специальностей, как самостоятельное и методически правильное использование методов физического воспитания для укрепления здоровья, а также готовности к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности [1].

В результате освоения дисциплины студент должен.

Знать: основы физической культуры и здорового образа жизни; социальное значение физической культуры и спорта; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек и профессиональных заболеваний; роль и значение физической культуры в системе научной организации труда; влияние условий и характера на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.

Уметь: составлять комплексы упражнений оздоровительной и профессионально-прикладной направленности; формировать посредством физической культуры понимание необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья; интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

Владеть: современными физкультурно-оздоровительными технологиями формирования здорового образа жизни, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени.

Наибольший интерес в достижении поставленной цели, направленной на подготовку будущего специалиста способного к физическому самосовершенствованию и самореализации представляет самостоятельная работа студента.

Самостоятельная работа в процессе физкультурной деятельности – это форма обучения, при которой студент проявляет активность в организации своей деятельности в соответствии с поставленной задачей, способен самостоятельно усваивать необходимые знания, овладевать умениями и навыками в области физической культуры.

Для успешного формирования навыков самостоятельной работы в процессе физического воспитания используются разнообразные формы организации занятий:

- лекции, семинары, круглые столы, конференции и др.;
- балльно-рейтинговая технология;
- научно-исследовательская деятельность;
- рекреационные мероприятия в режиме дня;
- занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;
- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия;
- электронные средства информации.

В процессе самостоятельной работы студент приобретает навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Самостоятельная работа на занятиях физкультуры выступает и как форма организации занятия, и как способ деятельности учащихся по решению определенных задач. Цель самостоятельной работы заключается в формировании самостоятельности.

Внедрение компьютерной системы Blackboard в образовательную среду университета позволило успешнее решать вопросы организации самостоятельной работы в процессе физического воспитания.

Самостоятельная работа предусматривает обеспечение студентов дидактическим материалом по изучению дисциплины в виде рабочих программ, учебных пособий, методических рекомендаций, контрольных заданий, консультаций и др.

Использование электронных средств позволяет студентам выполнять работу с различными источниками знаний – учебником, наглядными пособиями, конспектами лекций, презентациями, видео и аудио материалами, учебными заданиями, обучающими программами и др., в неаудиторное время с использованием персонального компьютера самостоятельно изучать учебный материал.

В процессе освоения навыков проведения самостоятельных занятий, большое значение имеют методико-практические занятия, на которых студенты выполняют самостоятельно комплексы учебных заданий под контролем преподавателя. Цель занятий – приобретение навыков и опыта творческой деятельности, овладение современными физкультурно-оздоровительными методами. Студенты усваивают методики по диагностике и самодиагностике, контролю и самоконтролю за состоянием здоровья, оздоровительные практики и т.д. Используя программы по диагностике, студенты самостоятельно определяют уровень своего физического, функционального и психического состояния.

С помощью электронных презентаций и видеороликов студенты могут ознакомиться с техникой выполнения упражнений и методикой обучения двигательным действиям (например: бросок баскетбольного мяча, низкий старт в легкой атлетике, выполнение двухшажного хода в лыжной подготовке и т.д.), наглядные материалы позволяют самостоятельно разработать комплекс упражнений для развития отстающих физических качеств.

Обучение не может быть полноценным без регулярной и объективной информации о том, как усваивается студентами материал, как они применяют полученные знания для решения практических задач. Для проверки знаний используются самые разнообразные задания и тесты.

Самостоятельная работа с учебным и наглядным материалом по физической культуре проявляется в ответах студентов после изучения учебного материала, прослушивания аудиозаписей и просмотра видеороликов на вопросы преподавателя или контроле знаний с выборочными вариантами ответов при компьютерном тестировании.

Контрольно-обучающие задания направлены на самостоятельную творческую деятельность студента с учетом поставленных задач, позволяют оценить теоретические и практические знания и умения, определить уровень усвоения пройденного материала, внести своевременные корректировки в планирование учебного процесса.

Заключение. Применение современных технологий в процессе физического воспитания показало, что работа с электронными ресурсами направлена на проявление у студентов самостоятельности.

Информационные технологии могут успешно использоваться в образовательном процессе для освоения студентами учебного материала, а также активно в процессе самообучения и самообразования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Марчук с.А. Журнал «Инновационный транспорт». Научно-публицистическое издание. № 4 (14) Екатеринбург: ФГБОУ ВПО УрГУПС, 2014, С 56–60.

2. Симонова И.М. Воспитание самостоятельности студентов в процессе занятий физической культурой с использованием информационных технологий // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 1.; URL: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=26041> (дата обращения: 19.01.2017).

THE LITERATURE

1. Marchuk S.A. Magazine "Innovation transport". Scientific and journalistic publication. Number 4 (14) Yekaterinburg: VPO USURT, 2014 With 56-60.

2. Simonova I.M. Parenting independence of students in the process of physical training with the use of information technology // Modern problems of science and education. – 2017. – № 1; URL: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=26041> (reference date: 19.01.2017).

ORGANIZATION OF INDEPENDENT WORK OF STUDENTS IN THE PROCESS PHYSICAL TRAINING

Andrei Mikhailovich Neverov,

second-year student,

Svetlana Marchuk Azatovna,

Ph.D., Associate Professor,

*Ural State University of Railway Transport,
Yekaterinburg city*

УДК 372.879

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ

Большаков Александр Сергеевич,

магистрант ф-та ФК и С,

Брадик Галия Мирославовна,

*кандидат педагогических наук, доцент, Приднестровский
государственный университет им. Т.Г. Шевченко*

г. Тирасполь

Аннотация. Статья содержит материалы по проблеме развития учащихся средствами физического воспитания.

Ключевые слова: развитие, физическое воспитание, учащиеся, урок, внеклассная работа .

Abstract. The article contains materials on issue of development students facilities of physical education.

Index terms: development physical education, students, lesson, extracurricular work.

Физическое воспитание обладает огромным потенциалом, так как оказывает влияние на соматический и психический компонент здоровья школьников, подготовку к жизни, самореализацию.

Работа по физическому воспитанию в системе образования характеризуется многообразием форм, способствующих формированию трудолюбия, дисциплинированности, всестороннему развитию, организованности, активной жизненной позиции. Физкультурные мероприятия проводятся в учебном процессе в урочное и вне урочного времени. Внеклассная работа осуществляется на спортивно-массовых мероприятиях организаций образования.

К таким мероприятиям относятся спортивные праздники, организация школьных спартакиад, соревнований, вечеров, «дней здоровья» и т.д. Укреплению соматического компонента здоровья молодежи в организациях образования

способствуют проводимые походы, соревнования по спортивному ориентированию, прогулки и экскурсии на природу. Такие мероприятия совмещаются с рядом учебно-воспитательных задач.

Во время туристического похода учащиеся осваивают навыки первой необходимости по туризму – ориентирование на местности, организация места отдыха и т.д. Что бы прогулки были интересными и познавательными, их лучше проводить в таких местах, где дети могут встретиться с интересными людьми и узнать что-то новое о природе, родном крае.

Спортивные результаты, развитие учеников в различных видах спорта невозможно без работы спортивных школ, секции по игровым видам спорта, борьбе, гимнастике, плаванию, легкой атлетике и др. Для усовершенствования урока, необходимо пробудить интерес учеников материалом или формой проведения, т.е. внешними его признаками.

В качестве примера можно привести уроки в форме путешествия, или урок-соревнование, т.е. углубление знаний материала за счет реализации межпредметных связей [1].

Следующая форма урока – интегрированные и бинарные уроки, уроки-панорамы, развитие творческого начала ученика и т.п. Способствуют повышению интереса школьников уроки, различающиеся не только по смыслу но и по форме проведения, например пресс-конференция, творческая мастерская, реализация экспериментальной работы учащихся. Урок - сказка, урок-игра.

Нестандартные уроки вызывают у учащихся живой и неподдельный интерес, что в свою очередь мотивирует учеников получать новые знания. Внеклассная работа в организациях образования состоит из организации и проведения спортивно-массовых мероприятий. Это спортивные праздники о соревнования, школьные спартакиады, «дни здоровья» и т.д. Большой интерес вызывают физкультурные праздники, посвящаемые различным знаменательным датам и событиям. В их программу включают торжественное открытие с подъемом флага, парад участников а так же общие гимнастические упражнения, игры, спортивные соревнования и т.д.

На закрытии вручают призы и грамоты, что также стимулирует двигательную активность ребят [2].

С целью стимулирования двигательной активности целесообразно проводить различные спортивные конкурсы и эстафеты, кроссы, первенства по разным видам спорта, в которых школьники принимают участие с огромным удовольствием. Эффективно проходят состязания «Папа, мама, я - спортивная семья», которые не только улутшают физическое состояние, но и укрепляют связь между школой и семьей, сплачивают членов семьи [3].

Физическое воспитание способствует всестороннему развитию школьников, осуществляя взаимосвязь с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением. На основании выше изложенного можно сделать вывод, что физическое воспитание обладает неоценимым потенциалом в всестороннем развитии личности школьников.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Ивлиев Б.К., Смоленский В.М., Нетрадиционные виды гимнастики*, М., 2002, - 80 с.
2. *Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе*, М., Просвещение, 2003, - 222 с.
3. *Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях школы.* – М.: ТЦ Сфера, 2005. - 105 с.

PHYSICAL EDUCATION AS A FACTOR OF DEVELOPMENT

Alexander Bolshakov,

Undergraduate Faculty FC and C,

Bradik Miroslavovna Galia,

*Ph.D., Associate Professor, Pridnestrovian State University. TG Shevchenko
Tiraspol*

УДК 377.1

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ

Чепкина Наталья Александровна,

аспирант ф-та ФК и С,

Брадик Галия Мирославовна,

кандидат педагогических наук, доцент,

*Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко,
г. Тирасполь*

Аннотация. Статья содержит материалы по тенденции личностного развития студентов факультета физической культуры и спорта.

Ключевые слова: студенты, личностное развитие, ценности.

Abstract. The article contains materials on trends personal development of students of faculty of physical culture and sports.

Index terms: students, personal development, values.

Личностное развитие современной молодежи вызывает большую тревогу и озабоченность (Г.К.Зайцев, А.Г.Зайцев, 2004; Г.Г.Онищенко, 2004, 2008; Ю.Д.Карпенко, 2010).

По мнению психологов, (Д.А. Леонтьев, 1999; Е.Б. Фанталова, 2001; и др.) тенденции личностно-психического развития молодых людей в значительной мере зависят от доминирующих у них внутренних установок (мотивов, ценностных предпочтений, смыслов) [1]. С учетом этого в течение 2016 годов с помощью методики Е.Б. Фанталовой (2001) УСЦД («Уровень соотношения ценности и доступности в различных жизненных сферах») было обследовано 80 студентов мужского пола 1-2 курсов факультета физической культуры и спорта Приднестровского государственного университета им. Т.Г. Шевченко.

Обследование студентов позволило разделить их (согласно концепции Е.Б. Фанталовой) на две группы: группу «психического комфорта» (в нее вошли испытуемые, развивающиеся относительно нормально в личностном

плане), и группу «психического дискомфорта» (в нее вошли испытуемые, имеющие патологическую тенденцию к изменению личности). Анализ анкетных данных показал, что в первую группу вошли в основном студенты высоких спортивных разрядов (от первого разряда до мастеров спорта), а во вторую – низких (3 и 2-го разрядов).

Сравнительный анализ жизненных ценностей показал следующее.

В основной своей массе студенты факультета физической культуры и спорта ориентируются главным образом на ценности витального и социального свойства (здоровье, семья, любовь, материальное благополучие и общение с друзьями) и в малой степени – на ценности, связанные с трудовой активностью, познанием и творчеством. Такую ориентацию в психологическом и социальном отношении нельзя считать полноценной, так как в ней преобладает пассивное ожидание, «любви», «счастья», «материальной обеспеченности», а не социальная активность, направленная на труд, познание и творчество, без чего невозможно достижение никакого благополучия.

Одновременно важно отметить, что в иерархии ценностей студентов, преуспевших в спорте (то есть спортсменов высокой квалификации), наряду с ценностью «Здоровья» (которую они, скорее всего, рассматривают в практическом плане как физическую работоспособность) весомое значение имеют ценности психологического порядка – «Уверенность в себе как свобода от внутренних противоречий» и «Свобода как независимость в поступках и действиях».

Последнее, без сомнения, обусловлено наличием у данной категории студентов сильной социальной мотивации (стремления к высоким достижениям в спорте), что, как известно, связано с определенной психологической подготовленностью, в том числе с уверенностью в своих силах и самостоятельностью в принятии решений. Данные факторного анализа свидетельствуют о наличии у студентов обеих групп (независимо от их внутриличностного состояния) достаточно противоречивых ценностных установок, главным образом в форме их противопоставления. У студентов (даже в группе «психического благополучия») не обнаруживаются наиболее перспективные для них ценностно-смысловые установки: 1) ориентации на познание, творчество (научный поиск) и практические действия в учебной деятельности и на занятиях спортом; 2) ориентации на положительное психическое состояние (в форме уверенности в своих силах) и материальное обеспечение – факторов, благоприятствующих спортивным достижениям; 3) ориентации на общечеловеческие ценности (дружбу, любовь, красоту, счастье), способных усиливать трудовую (учебную и спортивную) активность индивида.

Дальнейший анализ показал, что в личностно-психическом отношении более развитыми (а значит, и более социально пригодными для обучения на факультете) являются студенты высокой спортивной квалификации, и это несмотря на то, что они периодически испытывают острые физические нагрузки и большие психические напряжения (на уровне стресса) на тренировках и соревнованиях.

Ничего неожиданного в этом нет, ведь систематические занятия спортом не только укрепляют тело человека, но и формируют его психику, а значит, развивают личность (правда, односторонне, что также нашло отражение в результатах проведенного исследования).

Неожиданным представляется другой вывод: оказывается, среди студентов факультета встречается немало лиц не просто с низкой спортивной квалификацией, а лиц, с ложной социальной установкой и невротическими наклонностями, то есть деградирующих в личностно-психическом отношении.

Таким образом, можно сказать, что на факультете физической культуры и спорта учатся студенты, односторонне развивающиеся в личностном плане (в основном это спортсмены высокой квалификации), и студенты с психопатологическими изменениями в личности (что больше проявляется у спортсменов низкой квалификации).

Совершенно понятно, что и первые, и вторые нуждаются (хоть и в разной степени) в дополнительном социально-педагогическом воздействии на занятиях в процессе усвоения учебных дисциплин.

ЛИТЕРАТУРА

Фанталова Е.Б. Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта. – Самара: Издательский дом БАХРАХ–М, 2001. – 128 с.

PHYSICAL EDUCATION AS A FACTOR OF DEVELOPMENT

Alexander Bolshakov,

Undergraduate Faculty FC and C,

Bradik Miroslavovna Galia,

*Ph.D., Associate Professor, Pridnestrovian State University. TG Shevchenko
Tiraspol*

УДК 373.037:004(075)

ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ МОЛОДЕЖНОМ ИНТЕРНЕТ-СООБЩЕСТВЕ

Карачев Илья Сергеевич

Усольцева Светлана Леонидовна

кандидат педагогических наук, доцент

*Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург*

Аннотация: в статье затронута проблема сохранения здоровья нации. В том числе и молодежи. Раскрыты возможности физической культуры посредством современных информационных технологий, частности через интернет, создать дополнительную мотивацию и оказать максимально возможную помощь при самостоятельных занятиях любым из видов физкультурной деятельности.

Ключевые слова: здоровье, информационные технологии, интернет-сайт.

Abstract: The article touches upon the problem of preserving the health of the nation. Including young people. The possibilities of physical culture by means of modern information technology, particularly via the Internet, to create additional motivation and to provide all possible assistance in learning any of the types of physical activities.

Index terms: health, information technology, Internet website.

Здоровье и здоровый образ жизни являются одними из главных критериев развития современного общества. Общеизвестно, что систематические занятия различными видами физкультурной деятельности оказывают благоприятное воздействие, как на физическую, так и на умственную работоспособность. Наше государство со своей стороны также заинтересовано в здоровой нации и в связи с этим старается способствовать развитию сферы физической культуры и спорта. Данное влияние распространяется и на высшую школу.

В соответствии с этим в государственном образовательном стандарте высшего образования учебная дисциплина «Физическая культура» находится в составе дисциплин, обязательных к исполнению. Однако подобного распределения часов на сегодняшний день мало. Необходимо внедрять новые технологии, привлекающие молодежь к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Учитывая, что на рубеже XX-XXI веков современное общество вступило в новую эпоху технической революции, подобное существование в «информатизированной» и «технотизированной» среде влечет за собой рождение новых форм общественной жизни.

Находясь в непрерывном процессе глобальной информатизации, в обществе происходит изменение привычного уклада жизни, вносятся постоянные коррективы. На сегодняшний день мы по праву можем называть себя «информационным обществом», основной составляющей которого являются информационные технологии.

Подобные технологии занимают ведущие места в управлении образовательной деятельностью. Они позволяют сформировать современную структуру учебной деятельности и воздействовать на развитие потребности студенческой молодежи в самореализации, самовоспитании средствами физической культуры [1].

Одной из основных информационных технологий считается интернет. Его использование позволяет получать и распространять как познавательно-развлекательную, так и научную информацию. И закономерно, что сегодняшняя молодежь расценивает интернет-источники, как одно из главных средств получения информации. Не стали исключением и те молодые люди, которые решили заниматься спортом самостоятельно.

Информацию подобного рода они начинают искать именно в интернете. С возможностями, предоставляемыми новейшими технологиями это совсем не сложно. Тем не менее, следует помнить, что «Сеть» - это, прежде всего, «всемирная паутина», а, следовательно, в ней, кроме полезного, много и ненужной, непроверенной информации.

Ведь на просторах интернета любой может дать совет или написать рекомендации в области физической культуры и спорта, не являясь компетентным в том или ином вопросе, а человек решивший воспользоваться всем этим на практике может столкнуться с трудностями в процессе занятий спортом самостоятельно, нанести вред своему здоровью.

Поэтому необходимо давать качественную и проверенную информацию, и делать это должны специалисты. Мы предлагаем на базе каждого вуза создать сайт, в котором специалисты кафедры физической культуры и спорта, совместно с действующими спортсменами, смогут помочь молодым людям, решившим вести здоровый образ жизни, дать реальную консультацию, расписать программу тренировок учитывая особенности каждого. Также сайт поможет найти единомышленников.

Цель нашей работы – разработать интернет-сайт для формирования у студентов мотивации к систематическим занятиям физической культурой и онлайн-консультация. Наш сайт мы решили назвать «Спортивный вопрос! Если тебе сложно – просто набери!!!». Он будет включать в себя работу по нескольким направлениям это

1. Вопрос-ответ
2. Онлайн-консультация
3. Методические разработки
4. Чат
5. Спорт в вузе
6. Видео
7. Начни сейчас

В разделе «*вопрос-ответ*» студенты смогут задать интересующие вопросы в области физической культуры и спорта, на который постараются ответить наши специалисты.

Онлайн-консультация – это блок, в котором можно получить развернутую рекомендацию, например, о спортивном питании, режиме тренировок, дозировки упражнений и т.д.

Методические разработки будут включать в себя примерные планы-графики тренировочных процессов по различным направлениям, а также различную литературу по разным категориям.

Чат поможет организовать студентам свой досуг. Например, собраться поиграть в спортивные игры или найти себе друзей, которые будут бегать с тобой по утрам.

Спорт в вузе предполагается, что любой желающий сможет увидеть результаты соревнований, получить информацию о предстоящих мероприятиях, предложить свой спортивный праздник и т.д.

Видео – здесь можно будет наглядно посмотреть на правильную технику выполнения различных упражнений.

Начни сейчас – это рубрика, в которой будет публиковаться задания на каждый день.

Таким образом, наш сайт поможет существенно сэкономить время. Любой желающий сможет получать надежную информацию в области физической культуре напрямую от специалистов, избавив от поиска в некачественных статьях и сайтах.

Построенные таким образом занятия, включающие в себя личностно-коррекционные методики, позволят значительно активизировать самостоятельную работу студентов.

Блоки «чат» и «начни сейчас» помогут мотивировать молодых людей на ведения здорового образа жизни, возникает личностный смысл, а также найти единомышленников и собрать свою спортивную команду.

Данный проект будет выполнять образовательно-просветительную и воспитательную функции, создаст благоприятные педагогические условия для формирования целостной личности, способной и готовой реализовать свои возможности здоровом стиле жизни, профессиональной деятельности и быту.

ЛИТЕРАТУРА

Усольцева С.Л. Индивидуализация физического воспитания в вузах с применением компьютерных технологий. [Текст] / С.Л. Усольцева // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: Мат. Всеросс. науч.-практ. конф. – Екатеринбург: Уральский юридический институт МВД России, 2015. С. 13-18.

POSSIBILITY OF PHYSICAL EDUCATION IN TODAY'S YOUTH INTERNET SOOBSCHESTVE

Karachev Ilya

Usoltseva Svetlana L.

PhD, Associate Professor

Ural State University of Railway Transport

Yekaterinburg city

УДК 796/799

ПРОБЛЕМА АДАПТАЦИИ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Касьяненко Алла Николаевна,

старший преподаватель кафедры Физического воспитания спорта и туризма

Букова Светлана Александровна, студентка

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет

«РИНХ», г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. Статья посвящена проблемам адаптации и здоровью студентов, поступивших в высшее учебное заведение. Обеспечение быстрой адаптации и здоровье студентов в университете является важной задачей каждого педагогического состава. Однако педагогический состав сталкивается с рядом нерешенных вопросов, которые будут перечислены ниже. Автор в своей статье предлагает решение некоторых из них.

Ключевые слова. Здоровье, адаптация, болезни, оздоровительные мероприятия.

Summary. Article is devoted to problems of adaptation and health of the students who have come to a higher educational institution. Ensuring fast adaptation and health of students at university is an important problem of each teaching staff. However, the teaching staff faces a number of unresolved questions which will be listed below. The author in the article proposes the solution of some of them.

Keywords. Health, adaptation, diseases, improving actions.

Обучение в вузе имеет ряд важных особенностей. Окончившие школу молодые люди, чаще всего нелегко привыкают к новым для них основам препода-

вания и контроля успеваемости в вузе, к системе ежесеместровых сессий и зачетов, большей нагрузке. Эти все изменения влияют на адаптацию и организм студента.

Адаптация приспособления студента к постоянно изменяющимся условиям существования, представляет собой сознательный процесс его жизнедеятельности. Когда возникает ощущение внутреннего дискомфорта, напряженности, чувства волнения, снижения чувства самооценности и уверенности в себе – это непосредственно мешает способностям студента удачно взаимодействовать со средой. Также это может послужить нарушением психического здоровья и вызывать ряд проблем в организме человека. Поэтому для работников вуза важно, чтобы студенты как можно скорее адаптировались к новой социальной сфере.

В настоящее время проблема адаптации студентов в вузе является важным условием успешной педагогической деятельности. Все чаще и чаще возникают различные споры в области данной проблемы так, как у всех разные точки зрения по поводу адаптации.

Отличное физическое здоровье является важным фактором в жизни человека. Когда человек здоров, он имеет большую возможность добиться всех поставленных целей, редко пропускать университет и больше посещать пар, тем самым больше получать знаний. На данный момент здоровье студентов является не мало важной проблемой так, как студенты очень часто начинают болеть из-за разных факторов. Например, в качестве такого фактора может выступать изменение обстановки и климата. Поэтому каждый преподаватель заинтересован в том, чтобы студент отлично себя чувствовал.

Решение задач, связанных с процессом адаптации студентов, является важной общественной задачей и предполагает выработку методов диагностики их адаптационных возможностей и способностей, уровня адаптированности, режима и организации учебного процесса, выработке направления оптимизации процесса адаптации к образовательной деятельности. Поэтому исследование процесса адаптации и физического здоровья студентов к учебному процессу в вузе является весьма актуальным.

Выделяют три уровня адаптации:

- физиологический,
- психологический
- социальный.

Физиологический уровень позволяет способность организма студента поддерживать собственные характеристики в пределах обычной жизнедеятельности при изменении внешних факторов и условий (гомеостаз).

Психологический уровень адаптации разрешает правильно работать всем психическим подразделениям при воздействии внешних психологических факторов (принятие обдуманных решений, рассуждение о развитии событий и др.)

Приспособление студента к общественной сфере, умение рассматривать нынешние общественные ситуации, верное принятие решений, правильное поведение и не отклонение от основных целей, все это гарантирует социальная адаптация.

Существуют две особые формы социальной адаптации:

- девиантная
- патологическая

Девиантная форма предполагает приспособление студента к общественным условиям среды, но при этом, он нарушает нормы поведения и общественные ценности.

Патологическая форма предполагает приспособление студента к общественной среде за счет использования патологического поведения, которое в частности вызывают расстройства.

Для решения проблемы адаптации студентов преподавательская структура часто проводит ряд мероприятий, которые в свою очередь способствуют привыканию студента к новой социальной сфере. К таким мероприятиям относятся разные тренинги, спортивно-оздоровительные комплексные мероприятия и т. д.

Сейчас российское общество очень часто переживает болезненные структурные преобразования, поэтому проблемы обеспечения социальной адаптации и сохранения здоровья студентов высших учебных заведений являются очень важными в данном промежутке времени.

Когда студенты попадают в непривычную для них социальную сферу, они начинают испытывать воздействие ряда факторов. Эти факторы в большинстве случаев негативно влияют на их физическую форму и психологическое здоровье.

Ни для кого не секрет, что обучение в вузе является сложным и длительным процессом. Во время обучения на студента ложится большая ответственность, что в свою очередь, непосредственно влияет на психику молодого человека. Когда молодой человек психически расстроен, он не может адекватно принимать решения. Это может повлиять на развитие неправильных действий, которые в свою очередь еще больше могут воздействовать на психику молодого человека. Из-за таких расстройств у студентов начинают возникать различного рода болезни.

На младших курсах часто у студентов возникают такие болезни: ОРЗ и вегето-сосудистые дистонии. На возникновение такого рода болезней влияет в первую очередь климат.

Большая часть студентов поступают учиться в другие города. Климат в разных городах имеет отличительные черты. Этим самым переезд студента в другой город сказывается на организме человека.

Как показывает статистика, студенты 2 курса болеют значительно чаще первокурсников. На старших курсах (3-4) у студентов развиваются заболевания, которые в свою очередь связаны с психоэмоциональными стрессами. В первую очередь это связано с большей ответственностью, возлагаемой на плечи студента (курсовые, Госы, диплом и т.д.).

К концу обучения студенты уже не так склоны к заболеваниям, как на первых курсах. Это говорит об адаптированности студента к вузовской атмосфере.

Поэтому постоянно возникает вопрос о правильном размещении труда и отдыха. В вузах нужно пропагандировать здоровый образ жизни, приучать студентов к спорту, развивать оздоровительные программы, а также развивать работу в спортивных лагерях.

На младших курсах преподаватели должны больше проводить воспитательных работ, чтобы помочь студенту быстрее адаптироваться в новом статусе.

Таким образом, здоровье учащихся просит комплексного рассмотрения во взаимосвязи с факторами окружающей среды, степенью социально-экономического становления, особенностями образа жизни, уровнем и доступностью медицинской помощи, с формированием у них культуры здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Александров, С.Э. Социальные функции физической культуры как составной части общечеловеческой культуры // Теория и практика физической культуры, 2013. - С. 51-54.

2. Кириллова, Н.Е. Инновационные оздоровительные технологии как средство формирования здорового образа жизни студентов высших учебных заведений // Журнал Вестник спортивной науки. 2010. - № 1. - С. 50-54.

3. Маликов, Н.В. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях жизни // ППМБПФВС. - 2007. - № 6. - С. 195-197.

4. Фролов, А.Ф., Литвинов, В.А. Образ жизни и здоровья: метод указания. - Ростов-на-Дону, 2013.

Literature

1. Alexandrov, S.E. Social functions of physical culture as component of universal culture//Theory and practice of physical culture, 2013. - Page 51-54.

2. Kirillova, N. E. Innovative improving technologies as means of formation of a healthy lifestyle of students of higher educational institutions//Magazine Messenger of sports science. 2010. - No. 1. - Page 50-54.

3. Malikov, N. V. Actual problems of physical culture and sport in modern living conditions//PPMBPFVS. - 2007. - No. 6. - Page 195-197.

4. Frolov, A.F., Litvinov, V.A. Way of life and health: instruction method. - Rostov-on-Don, 2013.

PROBLEM OF ADAPTATION AND HEALTH OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL UNIVERSITY

Kasyanenko Alla Nikolayevna

*senior lecturer in physical education, sport and tourism,
Rostov State University of Economics (RINH), Rostov-on-Don*

Bukova S.A

*FSBI HPE « Rostov State University of Economics»
Rostov-on-Don, Russia*

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДИКИ КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЯ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Мельников Виталий Романович, студент

Могильников Юрий Валерьевич, ассистент

Уральский Государственный Университет Путей Сообщения

г. Екатеринбург

Аннотация. Статья содержит теоретические и аналитические материалы об использовании кинезиотейпов в подготовке спортсменов различного уровня квалификации, методические приемы использования кинезиотейпов для атлетов любительского уровня.

Ключевые слова: кинезиотейпирование, травма, атлеты, спортсмены, уровень подготовки, тейп, восстановление, реабилитация.

Abstract. Article contains theoretical and analytic materials about using kinezio tapes in preparing sportsmen of any level of qualification, methodical tricks using kinezio tapes for amateur athletes.

Index terms: kineziotaping, injury, athletes, sportsmen, level of qualification, tape, regeneration, rehabilitation.

Спорт очень сильно изменился за последние 50 лет. Он стал более динамичным, стал требовать от спортсменов большей скорости, резкости, атлетизма. Такая тенденция просматривается не только в спорте высших достижений, но и на любительском уровне. Необходимость в больших функциональных возможностях привела к тому, что спортсмены стали больше подвержены травмам, как в соревновательном процессе, так и во время тренировочной деятельности. При получении травмы атлет выпадает из соревновательного и тренировочного процесса на время, необходимое для реабилитации. Отсутствие тренировок приводит к снижению функциональных способностей спортсмена, и в интересах любого тренера скорейшее восстановление спортсмена. Кинезиотейпирование может помочь уменьшить время на регенерацию в разы.

Эта тема актуальна, поскольку не так много людей на любительском уровне знают о таком способе восстановления после травм. Не все спортсмены любители верят в эффективность «цветных полосок».

Кинезиотейпирование - это относительно новый способ восстановления спортсменов разного уровня после травм. Эта технология была изобретена в Японии доктором Кензо Касе (Kenzo Kase), перед которым стояла задача изобрести новый метод тейпирования, который бы не сковывал движения атлета. Впервые эта технология была представлена на олимпийских играх в Сеуле в 1988 году.

Кинезио тейпы - это эластичные хлопковые ленты, покрытые гипоаллергенным клейким слоем, изготовленным на акриловой основе, который при температуре человеческого тела наиболее сильно активизирует свои клеящие свойства. Кинезиотейпы являются универсальным и комфортным средством реабилитации спортсменов. Они позволяют снизить нагрузку на воспаленные от травмы мышцы и связки [1].

Основные достоинства кинезиотейпов:

1. Эластичность

2. Пористость структуры

3. Малая толщина

Пункты 1 и 3 максимально приближают свойства кинезиотейпов к свойствам человеческой кожи. Говоря об эластичности, стоит отметить то, что кинезиотейпы растягиваются на 30-40% относительно своей первоначальной длины. Рассматривая пункт 2, стоит отметить то, что хлопок позволяет активно испарять влагу с кожи спортсмена, а также дает коже дышать. Кроме этого, пористость структуры позволяет кинезиотейпам очень быстро высыхать, что в свою очередь расширяет горизонты их применения до водных видов спорта.

Кинезиотейпы продаются в различных представлениях. Они бывают в рулонах, нарезанными на полоски разной длины, нарезанными комплектами для разных частей тела.

Наиболее выгодным вариантом будет покупка кинезиотейпов в рулонах, но для их использования следует пройти профессиональную подготовку, чтобы не навредить своему организму. Хотелось бы также отметить, что цвет кинезиотейпа никак не влияет на его свойства, поэтому не стоит верить слухам, которые утверждают, что каждый цвет отвечает за отдельную травму [2].

Говоря о доступности кинезиотейпов, хочется сказать, что удовольствие это не из дешевых, поскольку цены стартуют от 500-700 рублей за рулон [3].

Хотелось бы привести статистику основных травм в волейболе, так как он является для нас наиболее интересной областью для использования кинезиотейпов, поскольку игровые виды спорта всегда сопряжены с большими нагрузками, опасными контактами и прочими факторами, влияющим на получение травмы.

На рис. приведена диаграмма травм атлетов, занимающихся волейболом [4].

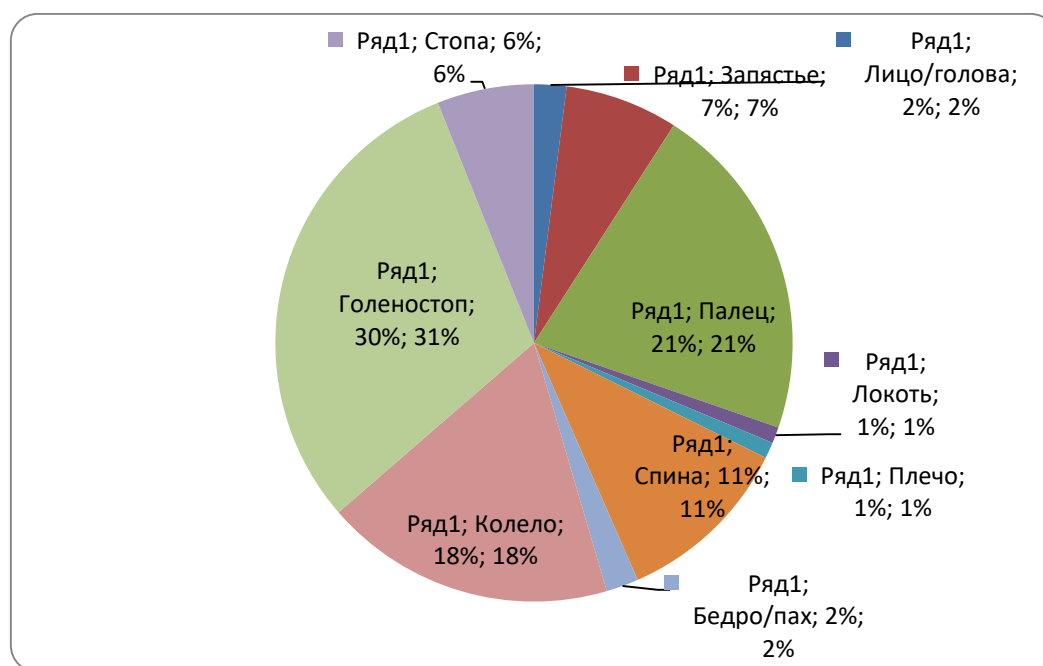


Рис. Распределение травм в волейболе

Перечисленные травмы возможны у атлетов любого уровня: от любителей, до профессионалов. Как правило, причиной любой травмы является недостаточный разогрев мышц и связок.

После получения травмы следует реабилитация, во время которой не стоит подвергать поврежденные ткани нагрузке, чтобы препятствовать рецидиву. Ускорить восстановление может кинезиотейпирование.

Использование кинезиотейпирования в спорте высших достижений получило широкое применение. Распространяется эта методика и на любительском уровне. Прежде чем начать использование кинезиотейпов следует пройти курсы специальной подготовки, поскольку неверное наложение тейпа может нанести значительный урон организму спортсмена.

Травмы не миновать, поскольку тейпы снимают нагрузку с одних мышц и передают ее на другие, поэтому неверное наложение тейпа может увеличить нагрузку на воспаленную мышцу, тем самым усугубив ситуацию. Значит, использование кинезиотейпов требует необходимых знаний их наложения. Следовательно, требует дальнейшего изучения и исследования.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Касаткин М.С.* Кинезиотейпирование: история создания оригинальной методики и свойства кинезиотейпов // Спортивная медицина: наука и практика. 2015. №1. С.77-81. ISSN 2223-2524.

2. *Клюйков А.И.* Тейпирование и применение кинезиотейпа в спортивной практике. Методическое пособие / А.И. Клюйков; – М.: РАСМИРБИ, 2009. – 140 с.

3. Сайт Яндекс маркет <https://market.yandex.ru/>

4. Сайт спортивная медицина <http://www.sportmedicine.ru/>

APPLICATION PROCEDURE KINEZIOTEYPIROVANIYA VOLLEYBALL

Melnikov Vitaly Romanovich, student

Mogilnikov Yuri V. Assistant

*Ural State University of Railway Transport
Yekaterinburg city*

УДК 796.011.1

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ

Демишева Евгения Святославовна, студент

Могильников Юрий Валерьевич, ассистент

*Уральский Государственный Университет Путей Сообщения
г. Екатеринбург*

Аннотация. В статье рассматривается проблема сохранения и укрепления физического здоровья студентов, обосновывается значение мониторинга как важного инструмента, с помощью которого, с одной стороны, определяют обязательные мероприятия по предупреждению и устранению негативных воздействий учебного процесса на физическое состояние студентов, таких как интенсификация учебного процесса, повышение нервной и умственной нагрузки,

дефицит двигательной активности студентов, а с другой стороны, исключение отрицательного воздействия занятий физическими упражнениями.

Ключевые слова: физическое состояние, мониторинг, здоровье, двигательная активность.

Abstract. The article considers the problem of preservation and strengthening of physical health of students, justifies the importance of monitoring as an important tool with which, on the one hand, define mandatory measures for the prevention and elimination of negative influences of the educational process on the physical condition of students, such as intensification of educational process, improvement of the nervous and mental stress, lack of physical activity of students, on the other hand, the exclusion of negative impact of physical exercises.

Key words: physical condition, monitoring, health, physical activity.

Начало ХХI века характеризуется как прогрессом в техногенном развитии общества, так и стремительным разрушением природных, физических и психологических свойств человека. Человек как биологический объект претерпел за это время небольшие изменения, а вот цивилизация сделала громаднейший скачок. В результате человек не успел приспособиться. И возникшее противоречие между достижениями цивилизации и адаптационными возможностями человека привело к болезням и недугам вследствие резкого снижения двигательной активности, увеличения психологической напряженности, ухудшения экологической ситуации. Можно сказать, что без постоянной двигательной активности человек не сможет воспользоваться в своей жизни тем, что заложено в нем природой и не сможет плодотворно трудиться, быть здоровым и счастливым.

Было установлено, что люди, сознательно относящиеся к физическому самовоспитанию, более сильны в интеллектуальном и физическом плане, легче переносят все социально-бытовые неудобства. Поэтому ученые всего мира единодушны во мнении, что секрет качества жизни – в регулярных занятиях физической культурой, спортом и туризмом [1].

Следовательно, занятия физической культурой, спортом и туризмом являются сильным средством изменения физического и психического состояния человека. Однако, следует отметить, что только правильно организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность, а также способствуют совершенствованию функциональных систем организма человека, а вот бесконтрольное и бессистемное использование средств физической культуры может нанести непоправимый вред здоровью. Для того чтобы исключить отрицательное воздействие занятий физическими упражнениями, созданы мероприятия контроля и самоконтроля занимающихся, проводится мониторинг физического состояния студентов в высших учебных заведениях [2].

Цели мониторинга: оценить физическое состояние студентов в высших учебных заведениях.

Задачи:

1) выявить причинно-следственные связи между состоянием физического здоровья студентов и воздействием факторов среды обитания;

2) определить мероприятия по предупреждению и устранению негативных воздействий на физическое здоровье студентов.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, определение показателей психоэмоционального состояния и физического развития, пульсометрия, анкетирование.

Многочисленными исследованиями установлено, что эффективность и успешность обучения в высшем учебном заведении зависит в большей степени от возможностей студента освоить новую среду, в которую он попадает, закончив школу, и умения адаптироваться к меняющимся условиям этой среды [3].

Специалисты, изучающие здоровье учащихся высшей школы, отмечают, что наиболее сильно нервно-психическое напряжение проявляется у студентов в начале обучения, отрицательно влияя на их здоровье и успешность учебы. Исследования личностной и реактивной тревожности у студентов показали повышение ее уровня не только на 1-м, но и на 5-м курсах, то есть в те периоды, которые требуют мобилизации адаптационных ресурсов организма [4].

Многие авторы сообщают о том, что от младших к старшим курсам происходит ухудшение физического состояния студентов, происходит увеличение числа лиц, имеющих заболевания системы кровообращения, нервной системы, а также органа зрения, что, по всей вероятности, можно объяснить отрицательным воздействием условий обучения на состояние здоровья студентов.

В последнее десятилетие значительно возрос удельный вес информационных перегрузок в процессе обучения студентов. Во время экзаменационных сессий к студентам предъявляются чрезмерно высокие требования, обуславливающие перевозбуждение функций центральной нервной системы [5].

Можно сказать, что экзаменационная сессия является сильным стрессогенным фактором для студентов, проявляющаяся в усиленных занятиях на протяжении нескольких недель. Также экзамен несет в себе неопределенность и элементы случайности – даже хорошо подготовленному учащемуся может достаться билет с вопросами, которые он знает хуже остальных.

Для оценки воздействия экзаменационной нагрузки на состояние здоровья студентов первого курса электротехнического факультета Уральского государственного университета путей сообщения были изучены адаптационные возможности их организма. Для этого измеряли артериальное давление и частоту сердечных сокращений до начала экзамена и после его завершения, затем оценивали реактивную тревожность с помощью опросника Спилбергера.

Анализируя полученные результаты, можно отметить следующее: перед экзаменом частота сердечных сокращений возрастает до 140 уд/мин, повышается артериальное давление, дыхание при этом становится неравномерным, а, следовательно, снижается насыщение крови кислородом. Частота сердцебиения студентов в обычный учебный день составляет 76-80 уд/мин., следовательно, мы видим значительное повышение частоты сердечных сокращений студентов в экзаменационный период, что, по всей вероятности, обусловлено снижением адаптационных возможностей организма. Подтверждением этому служит и уровень реактивной тревожности во время экзамена. Можно отметить увеличение числа студентов в группе с высоким уровнем тревожности (до 39,8%).

Таким образом, экзаменационная нагрузка оказывает значительное влияние на адаптационные возможности организма студентов, что плохо отражается

на состоянии их здоровья, вызывая при этом развитие утомления, а иногда и переутомления.

Следует также отметить, что во многих вузах в некоторые дни ставят четыре пары подряд лекционные курсы, что также может привести к переутомлению студентов.

Анализируя распорядок дня студентов, можно сказать, что они до 9-12 часов в день вынуждены заниматься своей образовательной подготовкой, что вызывает максимальные напряжения нервной, сердечно-сосудистой, сенсорной систем. И если студенты не будут заниматься спортом, то такие перегрузки в конечном счете приведут к серьезным отклонениям в здоровье, прежде всего, в работе мышечной и сердечно-сосудистой систем.

При опросе студентов 1-2 и 4-5 курса университета было выяснено, что среди студентов первых курсов больше доля тех, кто уделяет время физическим упражнениям, чем среди студентов старших курсов. Если на 1-2-м курсе «ежедневно» и «часто» выполняют 65,5% юношей, то на 3-5-м курсах – 36,5%, а среди девушек – соответственно 42,3% и 19,8%. Снижение доли занимающихся физкультурой от младших курсов к старшим объясняется тем, что ее преподают на младших курсах. Старшекурсники же занимаются ею по собственной инициативе. Как видим, такие занятия широко не распространены.

Неблагополучное экономическое состояние нашей страны и ее политическая нестабильность спровоцировали рост асоциальных явлений в студенческой среде, таких как наркомания, курение, чрезмерное употребление алкоголя, заболевание СПИДом [6].

Одна из наиболее распространенных пагубных привычек – это курение. В основном начинают курить из любопытства, под влиянием средств массовой информации, примера друзей, боязни оказаться несовременным, отстать от сверстников, самоутвердиться, снять напряжение. Курящих юношей среди опрошенных – 36,5%, курящих девушек – 25,8%. Не курят вообще 63,5% и 74,2% соответственно.

Не может вызывать беспокойство массовое распитие спиртных напитков в студенческой среде. Причем увлечение алкоголем статистически сочетается с отсутствием интереса к учебе и беспечным отношением к собственному здоровью. Результаты мониторинга свидетельствуют: алкоголь с разной частотой употребляют 40,1% учащихся вуза.

Не пьют вообще 39% респондентов. Наибольшей популярностью среди студентов, употребляющих алкоголь, пользуется пиво. Его студенты пьют чаще, чем другие напитки, содержащие алкоголь.

Наибольшую угрозу нашему обществу несут в себе наркотики. Эта проблема мировая и воспринимается, прежде всего, как молодежная. Главным фактором увеличения масштабов наркомании становится возраст. Количество наркоманов постоянно растет, а средний возраст их уменьшается. Но молодежь пока не осознает всю серьезность этой проблемы.

Только лишь незначительное число молодых людей относят наркоманию к числу общественных проблем, которые их очень беспокоят. Проблема еще усугубляется криминальной ситуацией, риском заражения различными инфекциями, включая СПИД.

Так, 2 ноября 2016 года Министерство здравоохранения города Екатеринбурга сообщило, что в городе зарегистрировано 26693 случая ВИЧ-инфекции, но это всего лишь те случаи, которые официально известны, реальная же заболеваемость намного выше... Самый высокий уровень зараженности наблюдается в Железнодорожном районе - больше 2%, в Ленинском и Кировском районах - на уровне 1,5%. Больше всего заражений происходит через употребление наркотических веществ и половые контакты (52% и 46% соответственно). Цифры угрожающие, и необходимо принимать меры, чтобы противодействовать распространению болезни.

Наше студенчество – это будущая интеллектуальная и управленческая элита общества. И как видно, это будущее попадает под пагубное влияние социума и тем самым разрушает себя. И какое же потомство оно оставит после себя?

В заключении хотим отметить, что недостаточная активность студентов в сфере оздоровительной физической культуры, ее снижение на протяжении вузовского обучения – это некий индикатор риска гиподинамии в будущем, а также показатель отсутствия у молодежи навыков снятия напряжения, улучшения психофизического состояния и поддержания высокого уровня работоспособности с помощью физических упражнений.

Эти навыки, конечно, невозможно формировать силами только образовательных учреждений. Необходимо поднимать оздоровительную физическую активность населения всей нашей страны, проводить эффективную пропаганду культуры здоровья в СМИ и открывать больше бесплатных спортивных секций для студенческой молодежи.

Считаем также целесообразным для преодоления нервозности в повседневной жизни в вузах разрабатывать лекционные курсы и тренинги, направленные на снижение психоэмоционального стресса учащихся.

Также необходимо оказывать воздействие на студентов в пропаганде сознательного отношения к режиму труда и отдыха, что позволит внести определенные коррективы в учебный процесс на факультетах вузов и обратить внимание студентов на целесообразность самостоятельных занятий физическими упражнениями, и в первую очередь, такими как ходьба, бег, лыжные прогулки, плавание. Хотим особо отметить, что регулярные занятия физической культурой и спортом не только улучшают здоровье и функциональное состояние студентов, но и помогут вузам в профессиональной подготовке специалистов различных направлений, способных реализовывать максимально эффективно полученные знания, умения и навыки в конкретных условиях трудовой деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агаджанян Н. А., Губин Г.Д., Губин Д.Г. Хроноархитектоника биоритмов и среда обитания. – Москва, 1998. -165с.
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие /В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.:Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. – 336 с.

3. Агаджанян Н. А. Здоровье студентов: стресс, адаптация, спорт: учебное пособие/Н.А.Агаджанян,Т.Е.Батоцырева,Л.Т.Сушкова.-Владимир: Владимирский государственный университет, 2004. -136с.

4. Мониторинг функционального состояния студентов при использовании спортивно ориентированных форм физического воспитания / Капилевич Л.В., Кабачкова А.В., Смирнов В.С., и др. // Теория и практика физ. культуры. – 2008. – № 10. – С. 29–31.

5. Цатурян Л.Д. Уровень здоровья студентов в современных условиях / Л.Д. Цатурян, Д.А. Андросова // Вестник Ставропольского государственного университета. – 2011. – № 74. – С. 63–69.

6. Величковский Б. Т. Реформы и здоровье населения страны (пути преодоления негативных последствий). – М.; Воронеж, 2002. -64с.

УДК 373.217.8

РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Медведева С.А., Хамова А.Ю.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург*

Аннотация. Рассмотрено развитие интеллектуальных способностей у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста с помощью средств физического воспитания. Отмечены стороны интеллектуального развития детей, на которые влияет та или иная физическая деятельность.

Ключевые слова: физическое воспитание, умственное развитие, дети старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

Abstract. The development of intellectual abilities in children of senior preschool and younger school age by means of physical education. The marked side of the intellectual development of children affected by one or the other physical activity.

Keywords: physical education, intellectual development, children of preschool and younger school age.

Поиск эффективных форм развития интеллектуальных способностей дошкольников, вовлечение детей в здоровый образ жизни позволили по-новому взглянуть на дошкольное воспитание и воспринимать его как важный период в формировании личности ребенка. В «Конвенции о правах ребенка» обосновывается необходимость раннего обучения [4].

Начало обучения в школе влечет за собой существенное изменение привычного образа жизни ребенка, умственные и эмоциональные нагрузки, резкое ограничение движений, уменьшение времени отдыха – все это отражается на здоровье школьника. Для преодоления этих трудностей требуется определенная зрелость всех систем организма, сформированность психических процессов, развитие моторных, зрительных, пространственных, речевых и других функций и, прежде всего, здоровья.

При таком подходе, деятельность педагогов должна быть направлена на

формирование понятий ценности здоровья и здорового образа жизни, а также использование средств и методов физического воспитания для охраны здоровья и гармонизации личности. У детей в процессе различных активных видов деятельности будут сформированы такие важные навыки, как внимательность, мышление, умение анализировать, сравнивать, устанавливать простейшие причинно-следственные связи и т.д.

Многие великие педагоги считали, что с раннего детства следует всенаправленно развивать физические и умственные способности ребенка. П.Ф. Лесгафт, говоря о задаче воспитания творческого человека, писал, что у детей в процессе физических упражнений следует вырабатывать осознанное выполнение каждой задачи, освоение движений, применение их в различных ситуациях [5]. Развитые двигательные навыки помогают быстрее довести нужные движения до автоматизма, освобождая при этом сознание для решения других задач.

Благодаря физическим упражнениям в организме увеличивается синтез биологически активных веществ, улучшается сон, настроение, повышается умственный и физический тонус. Из этого следует, что умственное и двигательное развитие неразрывно связаны между собой [6].

Существует связь между умственными и физическими упражнениями, которую можно использовать в игровых мероприятиях. Каждой игре соответствует определённый вид физической и умственной активности. Вот некоторые примеры типов занятий:

- сюжетная игра, созданная на основе существующей или вымышленной реальности;
- танцевальные занятия с задействованием музыки и ритмических упражнений;
- подвижные игры, способствующие умственному развитию детей;
- занятия по карточкам с пиктограммами, на которых изображено руководство к выполнению некоторых упражнений;
- занятия, заключающиеся в развитии способности ориентирования в пространстве, проводятся в форме ориентирования на местности;
- упражнения, включающие в себя растяжку мышц в игровой форме [1].

Рассмотрим ниже различные методы физической деятельности, направленные на умственное развитие.

Ходьба в зависимости от действия, которым она сопровождается, может улучшить память, словарный запас, образное и пространственное мышление, слуховую и зрительную координацию.

Бег развивает внимание, умение быстро ориентироваться в пространстве.

Комплекс общеразвивающих упражнений стимулирует умственную деятельность, двигательную память, моторику, способность анализировать, умение обозначать знаками предметы и явления, организовывать действия других людей, следовать словесной инструкции, объединять двигательные и сенсорные процессы с целью сознательного выполнения задачи.

Строевые упражнения улучшают навык использования речи для обозначения действий, развивают наглядно-образное мышление, ориентирование тела в пространстве, развивают внимание, логическое мышление, воображение.

С помощью объединения физических упражнений с интеллектуальной деятельностью дети воспринимают физическую культуру с большим интересом. Кроме того, двигательная деятельность ослабляет отрицательные эмоции и избавляет от умственной усталости. Это происходит из-за того, что при активности мышц тела улучшается кровоснабжение мозга. В кору головного мозга поступают нервные импульсы, тонизируя ее, повышают работоспособность организма [3].

Огромное значение на развитие интеллектуальных способностей детей оказывают игровые образы, так как детям проще воспринимать их. Например, сравнив ноги детей с ходулями, проще объяснить им, что от них требуется не сгибать ноги в коленях во время выполнения того или иного упражнения. Если нужно, чтобы во время круговых движений руки были прямыми, а не согнутыми, то педагог может сравнить требуемое движение рук с вращением лопастей вентилятора. Таким образом, педагог акцентирует внимание детей на особенности движения. Для того чтобы сделать задание более сложным, можно предложить детям различать сходные упражнения. Например, топание ногами под музыку. Чем громче и быстрее музыка, тем громче и быстрее должны топать дети.

Использование различных мелких предметов в упражнениях помогает развитию моторики. Это улучшает работу коры и речевых центров головного мозга.

Существует несколько приемов, которые можно использовать для улучшения мышечной чувствительности. Во-первых, следует давать задания на контрастные мышечные ощущения, которые появляются при выполнении движений с разными усилиями, амплитудой, темпом и т.д.

Во-вторых, нужно составлять задания так, чтобы ощущения в мышцах менялись постепенно. Например, бросать мяч в корзину с постепенным её удалением от бросающего.

В-третьих, превращать ходьбу и бег в игру, во время которой дети должны выполнять действия, которые соответствуют музыке, играющей в момент выполнения задания. Например, под ритмичную весёлую музыку – прыжки, под плавную – кружение и т.д. [2].

Большое значение имеет игровая форма деятельности. Например, дети ходят «как солдаты», «как цапли», встают «как каратисты», ползут «как крокодилы» и т. д.

Интерес к выполнению какого-либо задания может вызвать сложное исходное положение. Например, прежде чем встать и побежать к цели, следует сесть, отвернувшись от нее, при этом сложив руки в замок за спиной.

Интерес детей вызывает соревновательная деятельность. Однако ее нужно организовывать в соответствии со способностями участников. Следует показывать требуемые от детей действия, чтобы у них был эталон выполнения.

Тогда дети будут стремиться к определенному уровню качества выполнения задачи. В случае неудачного исполнения педагог должен разобрать ошибки

с ребенком. Соревновательная деятельность улучшает настроение на игровой площадке, укрепляет командный дух и дисциплину.

Закрепление навыка позволяет ребенку в дальнейшем самостоятельно применять его в повседневной жизни в различных условиях.

Спортивные занятия и соревнования повышают уровень развития двигательных навыков, воспитывают морально-волевые качества, позволяют раскрыть собственную индивидуальность и резервные возможности организма, повысить работоспособность и адаптивность.

Личностно-ориентированный подход является основным условием совершенствования двигательного режима детей, способствующего воспитанию здорового и разносторонне развитого гражданина.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Алямовская В.У.* Как воспитать здорового ребёнка. Опыт создания авторской программы на базе дошкольного учреждения № 199 Г.Н. Новгород / В.Г.Алямовская. М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1993. 64 с.

2. *Бернштейн Н.А.* О построении движений / Н.А. Бернштейн. М.: Медгиз, 1947. 255 с.

3. *Гребенюк О.С., Рожков М.И.* Общие основы педагогики: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. 160 с.

4. Конвенция ООН о правах ребенка, 1989.

5. *Лесгафт П.Ф.* Семейное воспитание ребёнка и его значение. // Послесл. Е.С. Буха. М.: Педагогика, 1991. 174 с.

6. *Смирнов В.М., Дубровский В.И.* Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. 608 с.

DEVELOPMENT OF INTELLECTUAL ABILITIES IN CHILDREN OF THE SENIOR PRESCHOOL AND YOUNGER SCHOOL AGE MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Medvedev SA, AU Khamova

*Russian State Vocational Pedagogical University,
Yekaterinburg city*

УДК 373.217.8

РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ В ОНТОГЕНЕЗЕ КАК БАЗОВЫЙ ФАКТОР ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Медведева Светлана Адольфовна,

кандидат педагогических наук, доцент

*Российский государственный профессионально-
педагогический университет,*

г. Екатеринбург

Аннотация. В работе представлены трактовки понятий «здоровье» и «физическое развитие» разных авторов. Показано, что опираясь на особенности развития детского организма, педагог может активно применять организационные мероприятия, методические и личностно

ориентированные технологии в виде комплексов физкультурно-оздоровительных упражнений, закаляющих процедур и игр.

Ключевые слова: здоровье, дети, физическое развитие, адаптация, физическая культура.

Annotation The paper presents the interpretation of the concepts of "health" and "natural development" of different authors. It is shown that based on the peculiarities of the child's body, the teacher can actively apply organizational measures, methodological and personality-oriented technologies in the form of complex health and fitness exercises, tempering procedures and games.

Keywords: health, children, physical development, adaptation, physical culture.

Охрана здоровья подрастающего поколения является важнейшей государственной задачей. Неблагоприятные сдвиги в состоянии здоровья детей и подростков наносят большой социальный и экономический ущерб. Для понимания сути данной проблемы необходимо привести основные понятия, которые содержатся в каждом конкретном определении «здоровье».

Еще недавно понятие «здоровье» трактовалось, как отсутствие болезни. Здоровье и болезнь рассматривались как взаимоисключающие состояния. По мнению Г.Н. Сердюковской, здоровье определялось как «отсутствие болезней и повреждений, гармоничное физическое развитие, нормальное функционирование органов и систем, высокая работоспособность, устойчивость к неблагоприятным воздействиям и достаточная способность адаптироваться к различным нагрузкам и условиям внешней среды» [6].

Современная медицина, используя методы нозологической диагностики, осуществляет путь к здоровью через излечение болезней, или предупреждая их развитие. По мнению В.П. Казначеева «этот путь не может привести к существенному снижению заболеваемости, так как в качестве главного критерия используется показатель заболеваемости, и объектом всех оценок является заболевшая часть населения, а не здоровая популяция». Здоровье, по их мнению, можно определить, как «процесс сохранения и развития психических, физических и биологических функций, его оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни» [4]. Необходимо также учесть, что здоровье – это не просто состояние человека, а динамический процесс, который меняется в процессе онтогенеза.

Здоровье человека в конечном итоге определяется мощностью его адаптационных резервов. Адаптация организма к новым условиям жизнедеятельности обеспечивается не отдельными органами, а скоординированными и соподчиненными между собой специализированными функциональными системами. Характерная черта адаптированной системы – экономичность функционирования с целью максимальной экономии ресурсов организма.

Таким образом, несмотря на различия в определении понятия «здоровья», физическое развитие, наряду с рождаемостью, заболеваемостью и смертностью, является одним из показателей уровня здоровья населения.

Процессы физического развития отражают общие закономерности роста и развития, но в то же время существенно зависят от социальных, экономических, санитарно-гигиенических и других условий.

А.Т. Сухарев предложил оценивать физическое здоровье по трем критериям:

- соответствие процесса роста и развития биологическим законам и социальным потребностям общества;
- уровень физической работоспособности, отражающий функциональные возможности организма;
- наличие хронических заболеваний и физических дефектов и степень резистентности организма [7].

Многочисленные исследования показывают тесную взаимосвязь между показателями физического развития, функциональными возможностями и двигательной подготовленностью человека.

Для оценки физического здоровья детей С.М. Громбах предлагает использовать как минимум четыре параметра, а именно:

- наличие или отсутствие в момент обследования хронических заболеваний;
- уровень функционирования основных систем организма;
- степень сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям;
- уровень достигнутого физического развития и степень его гармоничности [2].

На вышеперечисленные параметры, вне всякого сомнения, оказывают влияние социальные аспекты и уровень экономического развития государства.

Продолжительная тенденция ухудшения здоровья детей в дальнейшем сказывается на качестве трудовых ресурсов и воспроизводстве поколений. За последние годы рост инвалидности в целом составляет свыше 30% при резком увеличении числа детей-инвалидов. Растет число детей с грубыми врожденными аномалиями нервной системы, которые являются следствием социального неблагополучия населения (алкоголизма и наркомании родителей). Настораживает и тот факт, что в России самый высокий в мире процент курильщиков (около 60% мужчин и свыше 20% женщин). Все выше перечисленное негативно сказывается на репродуктивности и здоровье нации. Тревожные данные о систематическом ухудшении физиологических функций, снижении уровня физической и двигательной подготовленности детей переходят в хроническую форму [3].

Известно, что некоторые заболевания детей можно предупредить средствами физической культуры и закаливания. Однако и в этой сфере деятельности есть много нерешенных проблем. Занятия физической культурой и спортом оказывают общее профилактическое воздействие на организм человека, повышают уровень его резистентности, что способствуют увеличению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям окружающей среды, отказу от вредных привычек, и повышению уровня двигательных навыков. В то же время, по данным социологических исследований, лишь небольшая часть населения придерживается принципов здорового образа жизни. Родители мало внимания и времени уделяют физическому воспитанию своих детей.

Закономерности роста и развития, существенно зависят от социальных, экономических, санитарно-гигиенических и других условий. Само понятие «физическое развитие» различные авторы трактуют по-разному.

П.И. Башкиров под физическим развитием понимает единство морфологических и функциональных особенностей организма. Более широкое определение дает В.Н. Левин, заменяя «физическое развитие» термином «физическое состояние», подразумевая при этом комплексную оценку состояния здоровья, физиологических и функциональных показателей. Под физическим развитием В.Г. Властовский понимает комплекс морфофункциональных признаков, характеризующий возрастной уровень биологического развития организма.

С комплексных позиций подходит к вопросу трактовки «физическое развитие» А.Г. Апанасенко, считая, что каждый человек как социальная единица должен рассматриваться в трех аспектах: социально-психологическом, органическом (морфо-функциональном) и половом. Сводить оценку физического развития только к оценке показателей роста и веса методологически неправильно, так как при этом характеризуется только один частный аспект. В характеристике физического развития А.Г. Апанасенко отдает предпочтение функциональным параметрам в расчёте на один кг массы тела.

Е.А. Шапошников на основании обширного анализа отечественных и зарубежных исследований выявил новые методологические основы теории физического развития детей и подростков разных национальностей, живущих в различных географических регионах. Он считает, что определенному росту должна соответствовать конкретная масса тела, почти одинаковая для всех групп населения. По его мнению, вследствие недостаточного питания, тяжелых заболеваний и т.д., масса тела по отношению к росту может снижаться лишь до определенного предела, а при значительном дефиците массы тела неизбежно уменьшается прирост его длины.

На основе приведенных данных Е.А. Шапошников выделил 4 статистических закона физического развития детей и подростков:

- 1) повторяемость равных средних значений массы тела при равной средней длине тела;
- 2) повторяемость средних параметров пропорций приведённых к одной и той же длине тела;
- 3) соразмерность средних показателей морфологических и функциональных признаков;
- 4) повторяемость тождественных диапазонов средних значений длины тела в различных географических регионах.

Выше перечисленное указывает на то, что о физическом развитии судят главным образом по внешним морфологическим характеристикам. Ценность таких данных неизмеримо возрастает в сочетании с данными о функциональных параметрах организма. Поэтому для объективной оценки их следует рассматривать совместно.

Таким образом, под физическим развитием понимается комплекс морфофункциональных показателей, которые определяют физическую работоспособность и уровень биологического состояния индивидуума в момент обследования. При этом необходимо отметить, что физическое развитие отражает и процессы роста организма на отдельных этапах онтогенеза, когда происходят преобразования генотипических потенций в фенотипические проявления.

Генотип характеризует индивидуальные морфофункциональные особенности организма, унаследованные от родителей. Под влиянием факторов внешней среды генотип преобразуется в фенотипические проявления. Фенотип изменяется в течение всей жизни, отражая возрастную динамику физического развития. Известно, что влияние генетической программы и факторов внешней среды на физическое развитие неодинаково в различные возрастные периоды.

Влияние социально-экономических условий жизни и других факторов внешней среды наиболее выражено, в так называемые, сенситивные возрастные периоды – грудной и подростковый возраст, когда интенсивно протекают процессы роста и развития. Это связано с тем, что онтогенез человека неоднороден, дискретен. Существование отдельных фаз развития объясняются включением определенной части генома наследственных признаков [1].

Физическое развитие, отражая процессы роста и формирование организма, непосредственно зависит от состояния здоровья. Заболевание может надолго задержать процесс физического развития, особенно у детей, приводя к уменьшению тотальных размеров тела, дефектам опорно-двигательного аппарата.

При этом никто не оспаривает, что течение и исход болезни во многом определяется физическим развитием.

В то же время, благоприятные социально-экономические и санитарно-гигиенические условия жизни улучшают физическое развитие детей, снижая процент их заболеваемости. При оценке влияния внешних факторов на физическое развитие человека следует принимать во внимание наличие генетически детерминированных и в незначительной степени изменяющихся морфологических показателей, например – продольных размеров и активной массы тела.

В то же время, многие показатели физического развития (компонентный состав тела, силовые характеристики и прочее) сравнительно легко изменяются при оптимальной физической нагрузке.

Для коррекции функций необходимо учитывать возрастные особенности, для чего в практике физического воспитания и врачебного контроля детей используют таблицы нормативного физического развития со следующей периодизацией: от 0 до 1 года – младенчество, от 1 года до 3 лет – ранний возраст, от 3 до 7 лет – дошкольный возраст.

В последний входит четыре возрастные группы: младшая – от трех до четырех лет; средняя – от четырех до пяти лет; старшая – от пяти до шести лет; подготовительная – от шести до семи лет.

Нередко физическое и умственное созревание, функциональная организация двигательного аппарата и внутренних органов, то есть все, что характеризует биологический возраст, не согласуются с календарным возрастом. В этом случае имеет смысл говорить о так называемой «зрелости ребенка», в основу которой положены критерии, отражающие состояние здоровья, уровень биологического, физического, психического развития, состояние функциональных систем организма, воспитание ребенка.

Однако даже при оптимальном сочетании всех показателей может проявляться феномен Грацианова-Портера-Шлерингера, когда более обученные дети имеют лучшее физическое развитие. Отсюда и вытекает понятие «возраст развития» [2].

Следовательно, кроме генетической регуляции процессов физического развития, у детей прослеживается определенная взаимосвязь между физическим и умственным развитием. Значит, правильно оценить темп индивидуального развития можно лишь в том случае, когда анализ соматических характеристик проводится с использованием показателей биологического возраста.

Где основными критериям биологического возраста считаются: степень развития вторичных половых признаков; скелетная зрелость (порядок и сроки окостенения скелета); зубная зрелость (сроки прорезывания молочных и постоянных зубов). Принято считать, что сроки прорезывания зубов более постоянны, чем сроки остификации скелета и появления вторичных половых признаков.

В Российской Федерации зафиксировано, что 15% детей опережают, а около 30% отстают в своем развитии от сверстников [5]. В связи с чем, дети одного календарного возраста по-разному реагируют на физическую и умственную нагрузки и на влияние факторов среды обитания.

Таким образом, опираясь на особенности развития детского организма, педагог может активно способствовать формированию гармонично развитой личности.

Применяя организационные мероприятия, методические и личностно ориентированные технологии в виде комплексов физкультурно-оздоровительных упражнений, закаливающих процедур и игр, педагог расширит адаптивные резервы детского организма и оптимизирует психофизическую сферу ребенка.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аршавский И.А. Факторы, определяющие рост: физические механизмы роста // Количественные аспекты роста организмов. М.: Наука, 1975. С. 147–161.
2. Громбах С.М. Школа и психическое здоровье учащихся. М.: Педагогика, 1988. 88 с.
3. Медведева С.А. Здоровьесбережение как основополагающий фактор психофизического развития дошкольников [Журнал]: Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология. Ялта: РИО ГПА, 2016. – Вып. 51. – Ч. 6. С.266-272.
4. Медведева С.А. Здоровьеформирующие технологии обучения и воспитания в системе дошкольного образования. Екатеринбург: ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т.», 2008. 250 с.
5. Параничева Т. М., Тюрина Е. В. Динамика состояния здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста // Новые исследования. 2012. № 4. 73-74 с. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-sostoyaniya-zdorovya-detey-doshkolnogo-i-mladshego-shkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 09.11.2015).
6. Сердюковская Г.Н., Кляйнпетер У. Охрана здоровья детей и подростков – важнейшая социальная проблема. Здоровье, развитие, личность. М.: Медицина, 1990. С. 14–26.

7. Сухарев А.Т. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. М.: Медицина, 1991. 272 с.

IN THE DEVELOPMENT OF CHILDREN AS A BASIC ONTOGENESIS FACTOR ZDOROVEFORMIRUJUSHCHIE TECHNOLOGIES

Svetlana Medvedev Adolfovna,

PhD, Associate Professor

*Russian State Vocational Pedagogical University,
Yekaterinburg city*

УДК 796:015.7644

**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
С НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КАЗАХСКОЙ
ГИМНАСТИКИ АЙКУНЕ**

Байсерикова Наталья Сергеевна

*Учитель физической культуры высшей категории Средняя школа —
«Мамания» с дошкольным мини центром,
Республика Казахстан*

Аннотация: статья содержит проанализированную работу школы по применению нового направления гимнастики на уроках физического воспитания и в учебно-воспитательном процессе. Результатом как теоретических, так и практических инноваций в системе образования предполагается введение нового в цели образования; разработку нового содержания, новых методов и форм обучения и воспитания, внедрение и распространение уже существующих педагогических систем; разработку новых технологий управления школой.

Ключевые слова: оздоровительная гимнастика; физическое воспитание;

Abstract: This article contains the analyzed work of the school on the application of the new direction of gymnastics at lessons of physical education and in teaching and educational process. The result of both theoretical and practical innovations in the education system to be introduced in the new aims of education; the development of new content, new methods and forms of education and training, deployment and diffusion of existing educational systems; the development of new school management technologies.

Keywords: integrative innovative technology, physical education, health -saving technologies.

В настоящее время, Всемирная Организация Здравоохранения провозгласила самый гуманный лозунг за всю историю существования человечества: «В 21 веке - здоровье каждому человеку планеты!». При этом понятие «здоровье» определяется как его физическое, психическое и социальное благополучие. Такая трактовка понятия «здоровье» поднимает роль физической культуры совершенно на новый уровень: она становится основой формирования здорового образа жизни людей. Сегодня мы являемся свидетелями триумфа оздоровительных видов гимнастики.

Популярность гимнастики в течение более чем 10 лет основана на ее отличительных чертах эффективности, доступности, эмоциональной окрашенности и внешней привлекательности. Возможности ее применения широки, диапазон упражнений огромен, и под умелым руководством педагога они являются мощным комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном и образовательном, так и в воспитательном направлении развития личности человека.

Эталоном правильной осанки принято считать такое положение тела, при котором голова чуть приподнята, плечи развернуты, лопатки не выступают, а линия живота не выходит за линию грудной клетки.

Совершенствование физического образования в начальной и средней школе, на данном этапе нуждается в решении целого ряда проблем, одной из которых является профилактика нарушений осанки. Осанка является комплексным показателем состояния здоровья детей, и безобидные функциональные нарушения могут привести к стойким деформациям опорно-двигательного аппарата с тяжелыми последствиями

Правильная осанка, которая начинает формироваться в раннем возрасте, и ее главная составляющая – здоровый позвоночник – отражают степень общего развития детей и подростков, их функциональный статус и являются основой здоровья школьников.

Нарушение осанки при своевременно начатых оздоровительных мероприятиях не прогрессирует и является обратимым процессом.

В школе огромный процент учащихся имеющих нарушения осанки разной степени, и таким детям требуется коррекция в исправлении этих нарушений.

Слово «здоровье» является одним из самых частых, которое использует человек. Даже приветствие при встречах и расставаниях мы связываем с этим словом: «здравствуйте», «будьте здоровы» и другие. Но что же такое «здоровье»?

Самый простой ответ гласит, что здоровье - это отсутствие болезней. Непродолжительность жизни влияет множество разнообразных факторов. Некоторые из них – окружающая среда, генетическая предрасположенность – трудно поддаются контролю, но всё равно можно сделать многое, чтобы прожить долгую и здоровую жизнь. Мы привыкли считать, что королева спорта и здоровья является легкая атлетика, но проработав 30 лет в школе я убедилась, в том что наряду с бегом, прыжками большое значение имеет оздоровительная гимнастика.

Занимаясь исследовательской работой с учениками по гимнастике мы открыли для себя свою национальную гимнастику «Оздоровительная казахская гимнастика Айкуне». Которую используем до начала занятий и для детей с ослабленным здоровьем. Новой формой занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки у детей является Айкуне-гимнастика. Казахская гимнастика Айкуне известна как «комплекс упражнений для позвоночника». В переводе с тюркского языка «айкуне» означает «раскрой душу, слушай тело, двигайся (следуй) туда, куда оно подскажет». Сегодня 99% населения имеют нарушение осанки, сколиоз и различное положение костей стопы, т.е. плоскостопие.

В гимнастике Айкуне движение начинается с кончиков пальцев стопы, они задают амплитуду всем выше стоящим костям скелетной мускулатуры. От их натяжения зависят зрение, слух, дыхание. Данная гимнастика в Казахстане появилась 1996 годов Павладаре. Но свое продолжение у себя на родине она нашла гораздо позже. Когда опробованные на себе упражнения сформировались в систему, айкуне-терапия прошла клиническую апробацию в Новосибирском филиале Российской академии медицинских наук.

Методика была признана эффективной, оригинальной, безопасной и рекомендована для лечения и реабилитации больных с заболеваниями позвоночника и опорно-двигательного аппарата. И одними из первых эту методику испытали сотрудники Жилищного комитета Петербурга.

Целью этих занятий было не только оздоровление организмов диспетчеров жилкомсервисов, но и выработка у них полезных профессиональных качеств: способности концентрироваться, сосредотачиваться, запоминать много информации, быть спокойным и собранным в любой ситуации. Айкуне с поставленными задачами справилась блестяще, чем привлекла в свои ряды новых последователей.

Казахскую гимнастику сейчас усиленно изучают и всерьез подумывают о том, что стоит ее ввести обязательным предметом в программу образовательных и спортивных учреждений. Уверяют, что занятия айкуне способствуют лучшему усвоению учебного материала. Проводя работу и используя различные гимнастики такие как Пилатес, дыхательная гимнастика Стрельниковой и другие.

Мы убедились в том, что оздоровительная гимнастика «Айкуне» объединяет все эти гимнастики.

В школьной программе есть такой вид спорта, как гимнастика. Сейчас она переживает свое второе рождение. Гимнастика на снарядах постепенно уходит из школы в связи с отсутствием инвентаря. Вот и появляются новые виды гимнастики - такие как атлетическая гимнастика, аэробика, ритмическая гимнастика, а также и оздоровительная гимнастика Айкуне.

Почему я выбрала среди массовых форм оздоровления организма гимнастику Айкуне, потому что данный вид гимнастики доступен для всех возрастных групп. Своим многообразием упражнений гимнастика Айкуне доступна и полезна, формирует физические качества легко и непринужденно, не требует большой физической нагрузки или специальной подготовки, однако дает колоссальный результат.

Также хотелось бы отметить, что в нашей школе есть необходимые материально-технические условия для проведения надлежащего и правильного обучения детей в рамках установленной стандартом образовательной программы. Основываясь на этом, считаю, что для занятий в наших специфических условиях - использовать оздоровительную гимнастику Айкуне очень практично.

Поэтому особое внимание я хочу уделить оздоровительной гимнастики Айкуне, основы которой дети получают в нашей школе, что, несомненно, будет способствовать скорейшей и легкой адаптации уже в условиях проведения занятий.

Достоинством данной гимнастики, выгодно отличающих ее от других видов оздоровительной деятельности, является то, что при организации занятий не требуется особых условий, материальных затрат, в том числе дополнительного дорогостоящего оборудования такого как степы, тренажеры и т.д.

Но существует возможность использования простейшего нехитрого оборудования, как раз, которым оснащена наша школа.

В школе была сформирована группа лечебной физкультуры для учащихся среднего звена с нарушениями осанки для профилактики и коррекции при помощи данной гимнастики. Для учащихся совместно с медиком был разработан комплекс упражнений.

В течении учебного года учащиеся три раза в неделю выполняли упражнения по 3 минуты под наблюдением учителя и школьного врача.

Ребята с готовностью приступают к выполнению данного комплекса упражнений, (их всего 8) задаваемых учителем, тем более, что эти задания для них не новы, и не вызовут трудностей при осваивании.

Сама гимнастика признана эффективной, оригинальной, безопасной поэтому все упражнения в Айкуне связаны с позвоночником. Тем самым учат детей следить за своей спиной это и умение правильно сидеть, стоять что немало важно в наше время. Основатель данной гимнастики Абай Баймагамбетов самый настоящий патриот Казахстана. Гимнастика, основанная на танба (род) поможет популяризации казахских национальных традиций.

Упражнения названные в честь радов дает своеобразную подсказку схематически повторяя само движение (а Абай Баймагамбетов свято верит, что лет через 10–20 так и будет!), выучит и названия упражнений на казахском языке, а это, в свою очередь, пробудит его интерес к культуре и истории страны, потому и эмблему для айкуне выбрал особую, «неслучайную» – круг шанырака с национальным орнаментом.

Можно задаться вопросом, что же дают такие занятия учащимся с нарушениями в осанке? Правильное выполнение упражнений предполагает оптимальное положение тела и всех его звеньев: происходит наиболее гармоничная работа мышечных групп, обеспечивающих сохранение позы. Посадка считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой составляет 90%, голова приподнята и ее центральная линия совпадает с осью туловища, спина выпрямлена, руки лежат на коленях, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. Неправильно, криво сидеть невозможно, так как нарушается равновесие и теряется баланс.

Только поддержание такого положения, при котором совпадают центр тяжести занимающегося, способствует сохранению равновесия, поэтому одна правильная посадка уже способствует формированию трудно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки.

Упражнения выполняются из разнообразных исходных положений. Упражнения в исходном положении сидя способствуют тренировке мышц тазового дна.

Поддержание равновесия привлекает к координированной работе многочисленные группы мышц, превосходно решая задачу формирования мышечного корсета за счет укрепления мышц спины и брюшного пресса.

– В базовом комплексе есть упражнение «керей». Один из гербов племени керей представляет из себя дугу, именно так и нужно выгнуть позвоночник, – Упражнение выполняется сидя. Голова, плечи, тазовая область расположены на одной вертикальной линии.

Максимально выгибаем поясничный и грудной отдел позвоночника до упора дугой вперед. И удерживаем как можно дольше.

Еще пример: упражнение «аргын», которое помогает улучшить зрение. Танба племени аргын – два глаза. Так что прослеживается прямая связь...

– При помощи простых упражнений можно справляться с такими недугами, как остеохондроз, искривление позвоночника, (что очень важно в наше время, так как каждый 3 ребенка страдает сутулостью и искривлением позвонка из-за тяжестей школьных рюкзаков) межпозвоночные грыжи, а через оздоровление позвоночника решить и более «глубинные» проблемы здоровья.

– Эта гимнастика перестраивает прежний патологический мышечный стереотип и запускает новый, способный самостоятельно справляться с проблемами. Айкуне создает естественный механизм поддержания здоровья и помогает превратить организм в самоисцеляющуюся систему.

При помощи простых движений можно справиться с таким недугом как остеохондроз искривление позвоночника.

Выполняя упражнения, ребята знакомятся не только с положительными качествами данной гимнастики, но и с историей своего народа. В нашей школе на протяжении 5 лет изучают данную гимнастику используя ее до занятий и во время уроков для того чтобы дать возможность отдохнуть позвоночнику от переутомления во время сидения.

В школе созданы 3 группы где ведут наблюдения за ребятами систематически занимающиеся данной гимнастикой:

- 1 группа - ребята спортсмены и относящиеся к основной группе.
- 2 группа - дети с ослабленным здоровьем,
- 3 группа - ребята с ДЦП (занятия проводятся под контролем учителя).



Преподаватели прошли обучения в центре Абай емши в городе Алматы. Используя на занятиях утренней гимнастики, оздоровительную гимнастику Айкуне, повышая, таким образом, интерес детей к физическим упражнениям и к истории своего народа. Чем раньше мы научим детей, владеть своим телом, как выразительным инструментом, тем более гармоничным, естественным и успешным будет дальнейшее развитие ребенка, становление его личности и возможно меньше будет проблем у наших детей с развитием речи, вниманием, памятью, мышлением, формированием правильной осанки. Айкуне гимнастика уникальна: здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов.

Все это создает положительные эмоции, что так необходимо нашим детям. Не случайно гимнастика Айкуне получила такое массовое распространение во всем мире. Ей занимаются как в Казахстане, так и в странах ближнего и дальнего зарубежья и т. д. Гимнастика Айкуне развивает двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе.

Наши исследования проводились с 2011-2016 года использовались различные упражнения данной оздоровительной гимнастики, было выявлено что используя комплекс упражнений «Адай»:

улучшается настроение
проходят головные боли,
боль в позвоночнике

При выполнении комплекса упражнений «жаныс» проходят головные боли улучшается кровообращение у ребят улучшается настроение ,заряд бодрости ребята получают на весь день

При выполнении комплекса упражнений «Керей» или «Қыпшақ» течении 3-4минут 43% опрошенных отметили ,что проходит усталость ,22% головные боли, 35% не беспокоит позвоночник ,спина .

Что очень важно для ребят в школе так как больше половины времени они находятся в сидячем положении. Для ребят с ослабленным здоровьем подбирались такие упражнения которые немогли навредить здоровью

После консультации с врачом отобрались упражнения необходимые данной группе. Упражнения подбираются главным образом с расчетом выгибания позвоночника в направлении, противоположном его патологическому искривлению.



Было обращено внимание на моторику рук,искривление позвоночника и ребята с диагнозом ДЦП

№	показатели	до	после
1	Моторика рук	Р 0,001	22%
2	Собирание кубиков	Р 0,01	18%
3	хваты	Р 0,01	20%

Заключение. В народе говорят: «Здоровому все здорово!» Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются сбои и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя от них подчас невозможного.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и жизнь, в первую очередь, зависят от него самого.

Прежде всего, речь идет о формировании у человека здорового образа жизни, опирающийся на сознательное и ответственное отношение к своему здоровью, не сводящееся к борьбе с болезнями

Исходя из всего выше изложенного, не могу не вспомнить слова Жака Далькроза «Мы не знаем более могущественного и более благоприятного средства воздействия на жизнь и процветание всего организма, чем чувства радости. Занятия гимнастики должны приносить детям радость, иначе он теряет половину своей цели»

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абальмасова, Е.А. Сколиоз: этиология, патогенез, семейные случаи, прогнозирование и лечение / Е.А. Абальмасова, Р.Р. Ходжаев. – Ташкент: Изд. мед. лит. имени Абу Али ибн Сино, 1995. – 200 с.

2. Калб, Т.Л. Проблемы нарушений осанки и сколиозов у детей. Причины возникновения, возможности диагностики и коррекции / Т.Л. Калб // Вестн. новых мед. технологий. – 2001. – № 4. – С. 62– 64.

3. Котешева, И.А. Лечение и профилактика нарушений осанки /И.А. Котешева. – М.: Эксмо, 2002. – 208 с.

4. Скиндер, Л.А. Комплексная оценка функционального состояния мышц брюшного пресса у детей со сколиозом / Л.А. Скиндер // Мир спорта. – 2007. – № 1. – С. 96–101.

5. Соколова, О. Новый метод профилактики и лечения сколиоза / О. Соколова // ВИТА. Традиции. Медицина. Здоровье. – 1995. – № 2. –С. 17–18.

6. Сосина, В. Корригирующая ритмическая гимнастика при нарушениях осанки / В. Сосина, Э. Фабиан // Спорт в школе. – 1998. – № 35–36. – С. 6–8.

7. Тиллаев, С.Р. Функциональное состояние опорнодвигательной системы у детей, больных сколиозом: автореф. дис. д- ра мед. наук: 14.00.22 / С.Р. Тиллаев; НИИ травматологии и ортопедии МЗРеспублики Узбекистан. – Ташкент, 1999. – 35 с.

THERAPEUTIC PHYSICAL TRAINING FOR STUDENTS WITH INCORRECT POSTURE WITH KAZAKH GYMNASTICS AICUÑA

Bayserikova Natalia S.

*the highest category of High School Physical Education Teacher - "Mother-of" with
preschool mini center
The Republic of Kazakhstan*

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ МЕТОДИК ТРЕНИРОВОК В БОДИБИЛДИНГЕ

*Хоффман Мария Станиславовна,
Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б.Н. Ельцина,
г. Екатеринбург*

Аннотация. Целью работы является анализ развития методик тренировки в бодибилдинге. Объектом работы выступают спортсмены, которые занимаются бодибилдингом.

Ключевые слова: бодибилдинг, тренировки, история бодибилдинга, стремление.

Annotation. The aim is to analyze the development of training methods in bodybuilding. The object of the work are the athletes who engage in bodybuilding.

Tags: bodybuilding, training, history of bodybuilding, desire.

Бодибилдинг, как вид спорта, зародился в вечном стремлении человечества к физическому и духовному совершенству. Понятие совершенства человеческого тела появилось еще в древнем мире, но и сегодня мы видим великолепные образцы человеческого телосложения, запечатленные мастерами - скульпторами древнего средиземноморья.

Объектом стремления любого спортсмена являются соревнования. Соревнования в бодибилдинге - это, прежде всего, тактическая борьба, нервное и психическое напряжение, тяжелейшая мышечная работа. Лишь человек, который знаком с каким - либо видом спорта, знает, каким трудом достигается эта легкость и непринужденность. Основная борьба всегда протекает за кулисами и в спортивных залах.

Занимаясь бодибилдингом человек, может поправить свое здоровье, нормализовать обмен веществ, избавиться от лишнего веса, улучшить работу сердечно-сосудистой системы, избавиться от депрессии, по желанию увеличить мышечную массу или привести мышцы в тонус, не изменяя их объема, обрести красивые формы. В результате улучшается самочувствие, настроение, спортсмен становится настоящим хозяином своего тела и жизни, потому что бодибилдинг как ничто другое учит ставить цели и ступень за ступенью достигать их.

В конце XIX века стал возрождаться культ здорового, сильного тела. Невероятную популярность получили силачи, играющие тяжелеными гирями и штангами. Они выступали в цирках и собирали толпы восхищенных поклонников. В Великобритании слово «спортсмен» стало почти синонимом слова «джентльмен». В это же время появилась тяжелая атлетика, позднее ставшая олимпийским видом спорта.

В 1939 году в США был организован первый любительский атлетический союз, на базе которого через год были организованы первые соревнования по бодибилдингу. Поэтому 1940 год можно считать годом рождения современного бодибилдинга.

В 1946 году была основана первая международная федерация культуристов (International Federation of Bodybuilders - IFBB). 4 сентября 1970 года IFBB

провела свой 1 - й Международный конгресс в Белграде, на котором была принята Конституция и избран Исполнительный Совет. В 2004 году федерация меняла название на "Международная федерация бодибилдинга и фитнеса", но сохранила аббревиатуру IFBB.

Сейчас IFBB это Международная федерация бодибилдинга и фитнеса со штаб-квартирой в Мадриде, Испания, которая является международным руководящим органом любительского спорта бодибилдинга и фитнеса и курирует крупные международные соревнования в этих видах спорта, в частности, мировых и континентальных чемпионатов.

Зародившись в Европе, атлетизм перекочевал в Америку, где получил свое сегодняшнее название — «бодибилдинг». Но Европе еще предстояло сказать новое слово в истории совершенствования тела, и оно было произнесено. Арнольд Шварценеггер начал заниматься бодибилдингом в 15 лет. И уже через несколько лет он добился невероятных результатов. В 1967 и 1968 годах он завоевывает звание «мистер Вселенная» в Европе, а в 1969 году побеждает одновременно в двух аналогичных конкурсах — в Лондоне и Нью-Йорке. В 1970 году он вновь подтверждает этот титул и добавляет к нему победу в не менее престижном конкурсе — «Мистер Олимпия — 1970». Он удерживал это звание в течение 6 лет и был признан непобедимым чемпионом мира.

Так же нужно отметить, что в 60-х годах 20 века существовало два отдельных мира бодибилдинга: Европа и Америка. Так, чемпион в Европе не мог считаться чемпионом мира, пока он не подтвердит свой титул на соревнованиях в Америке, и наоборот.

Женщины тоже проявляли интерес к бодибилдингу. Женский бодибилдинг как самостоятельная дисциплина начал развиваться еще в начале XX века. Первый конкурс, который судил женщин по стандартам бодибилдинга, прошел в 1978 году.

Конкурсантки в номинации «Женский бодибилдинг» при всем своей целеустремленности и силе остаются все такими же женщинами, поэтому внимание к их мышечной массе менее заметно, чем в мужских соревнованиях.

Сейчас в соревновательном бодибилдинге выделяются различные дивизионы: классический бодибилдинг, бодифитнес, фитнес - бикини, менсфизик. В 2016 году появилась новая женская категория – фитнес – модель. Эта номинация уже ближе к конкурсу красоты, чем к спортивному соревнованию.

В бодибилдинге, как и в любом другом виде спорта, существуют свои методики тренировок. Каждый тренер индивидуально подбирает методику для каждого спортсмена. Какие же методики тренировок существуют в бодибилдинге? Рассмотрим некоторые из них.

За время существования бодибилдинга как вида спорта методы тренировок постоянно совершенствовались. Эффективность методики является очень относительным понятием. Времена менялись, и на смену одной самой эффективной методике тренировки приходила другая самая эффективная методика.

Одним из первых тренировочных методов был метод «пирамиды». Метод пирамиды - это такой метод, при котором в каждом следующем подходе увеличивается или уменьшается вес штанги (снаряда). А количество повторений при этом уменьшается или увеличивается соответственно.

Существует три типа пирамид:

- прямая пирамида: веса растут + повторения снижаются;
- обратная пирамида: веса снижаются + повторения увеличиваются;
- усеченная пирамида: веса одни и те же + повторения одни и те же.

Прямая пирамида считается классикой в бодибилдинге. Как правило, когда атлеты говорят о пирамиде, имеется ввиду именно прямая.

Суть методики заключается в том, что в первых подходах берутся легкие веса и делается больше повторений, а в последующих подходах увеличиваются веса и снижается количество повторений. Обычно количество повторений опускают от 12-15 до 5-6 (некоторые силовики до 2-4). Параллельно происходит постепенное увеличение веса на снаряде от 40% до 80%-90% (1 Повторный Максимум (1ПМ)) = 100%).

Обратная пирамида – это последовательное снижение веса снаряда каждый последующий подход с одновременным увеличением количества повторений, которое логичнее всего сделать с помощью веса на штанге. В оригинале предполагается, что спортсмен делает разминку (2-3 подхода с легкими весами). После этого ставит на штангу свой максимальный вес и делает самый тяжелый подход до отказа. В последующих подходах он снижает вес и увеличивает количество повторений потому что происходит постепенно утомление мышц. Смысл этой пирамиды заключается в постепенном снижении нагрузки для того, чтобы продолжать истощать мышцы.

На основе данных пирамид были разработаны еще две пирамиды: полная и полная усеченная.

Полная пирамида включает в себя прямую и обратную. То есть вначале спортсмен повышает вес в упражнении (использует прямую пирамиду), а затем, когда он устал, продолжает работать за счет его снижения (использует обратную пирамиду).

Полная усеченная пирамида включает в себя прямую, усеченную и обратную пирамиды. Вначале спортсмен повышает вес (прямая пирамида), потом он не изменен (усеченная), а потом он падает (обратная).

В пятидесятых и шестидесятых годах 20 века бодибилдеры тренировались 3 - 4 раза в неделю. Их программа содержала упражнения для всех основных мышечных групп, и все мышечные группы они прорабатывали на каждой тренировке. Начинающие спортсмены использовали в одной серии по 9 повторений и каждую неделю старались добавить по одному повторению, пока не достигали 12 повторений, затем вес снаряда увеличивали и снова начинали с 9 повторений. Это была малоэффективная система. Мышечные группы, которые тренировались в первую очередь, развивались лучше, поскольку организм в начале тренировки имеет большее количество энергии, а те мышцы, которые прорабатывались во второй половине тренировки – развивались слабее. Это часто приводило к неравномерному развитию мышечных групп и проблемам с пропорциями тела.

Один из создателей IFBB Джо Вейдер систематизировал много разрозненной информации от разных атлетов и создал первую по-настоящему методику тренировки для бодибилдеров. Она так и называется методика «Джо Вейдера».

Вейдер разделил недельную тренировочную программу на две части. Такой метод тренировки получил название «сплит». При четырех тренировках в неделю, например, в понедельник и четверг прорабатывались четыре мышечные группы, а во вторник и пятницу - три другие мышечные группы. При шести тренировках в неделю на каждой тренировке прорабатывалось по 2 - 3 мышечные группы, обычно 2 раза в неделю. Система «сплит» являлась более прогрессивной и позволяла уделять больше внимания тренировке каждой мышечной группы, что приводило к более равномерному развитию разных мышечных групп.

Дальнейшее развитие методики тренировок проявилось не только в использовании системы «сплит», но также в прекращении использования околопредельных весов, которые позволяли выполнить 2 - 4 повторения в подходе. Необходимость подобных изменений в методике тренировки объяснялась влиянием новых научных открытий в области строения скелетных мышц и скорости протекания восстановительных процессов в мышцах.

Подводя итоги работы, можно сказать, что элементы бодибилдинга существуют в жизни практически каждого человека, элементарные приседания, отжимания и прочие упражнения может выполнять любой физически развитый человек.

Основополагающая идея бодибилдинга заключается в том, что можно вылепить из кого угодно, что угодно. В отличие от тяжелой атлетики, на базе которой он возник, в бодибилдинге важны результаты, отразившиеся на его внешности: равноценно и пропорционально проработанные мышцы (крупные и мелкие), их объем и рельеф (соотношение мышц и жира). Бодибилдинг - это, прежде всего тренировка волевых качеств человека. Режим, регулярные тренировки, контроль питания - все это неизменно сопутствует человеку, который стремится достичь результатов в бодибилдинге. Бодибилдинг - это железная дисциплина и испытание предела человеческих сил. В статье представлено описание истории создания бодибилдинга начиная с конца XIX века, когда стал возрождаться культ здорового и сильного тела. Так же представлено описание основных методик тренировки в бодибилдинге и их развитие.

Одним из первых тренировочных методов был метод «пирамиды». Затем изменения произошли в построении тренировочных программ. Было доказано, что прорабатывать все мышечные группы за одну тренировку не эффективно. Джо Вейдер разделил недельную тренировочную программу на две части. Такой метод тренировки получил название «сплит».

Система «сплит» являлась более прогрессивной и позволяла уделять больше внимания тренировке каждой мышечной группы, что приводило к более равномерному развитию разных мышечных групп. Дальнейшее развитие методики тренировок проявилось в прекращении использования околопредельных весов, которые позволяли выполнить 2 - 4 повторения в подходе.

После того как было доказано, что использование больших весов не способствует увеличению массы мышц, но требует больших энергетических затрат,

принцип пирамиды несколько изменился - стали применять "усеченную" пирамиду.

Фактически, принцип «усеченной» пирамиды, в разных вариациях, с успехом применяется до сегодняшнего дня в различных тренировочных программах.

Благодаря систематизации базовых понятий бодибилдинга появилась возможность для саморазвития системы.

Многие атлеты начинают эксперименты с интенсивностью, объемом тренировок, отдыхом, рабочими весами и т.д. В итоге появляются различные гуру со своими системами бодибилдинга.

Но нужно помнить, что каждый организм индивидуален, и каждому спортсмену необходимо с помощью метода проб и ошибок подобрать свою методику тренировок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гусев И. Е. Полный курс бодибилдинга / И. Е. Гусев. – Москва: Харвест, 2007. – 160 с.
2. Хрипач Г. Н. Бодибилдинг современный подход / Г. Н. Хрипач. – Санкт - Петербург: Питер, 2012. - 160 с.
3. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга / А. Шварценеггер. – Москва: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 824 с.
4. Щур И.П. Бодибилдинг и фитнес / И. П. Щур, О. П. Щур, В. П. Щур. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 224 с.

HISTORICAL ASPECTS OF TRAINING METHODS IN BODYBUILDING

Hoffman Maria Stanislavovna,

Ural Federal University

named after the first Russian President Boris Yeltsin,

Yekaterinburg city

УДК 615.825

ПОВЫШЕНИЕ ПОДВИЖНОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА У ЛЮДЕЙ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Леонтьева Евгения Юрьевна,

магистрант программы «Физическая реабилитация»,

Серова Нина Борисовна,

директор Института физической культуры, спорта и молодежной политики,

Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н.

Ельцина, г. Екатеринбург

Аннотация. Статья посвящена проблеме подвижности позвоночника людей зрелого возраста с помощью изменения его морфофункционального состояния за счет применения физических упражнений в режиме нагрузок и восстановления.

Ключевые слова: позвоночник, подвижность, люди зрелого возраста, морфофункциональное состояние, физические упражнения.

Abstract. Article is devoted to the mobility of the spine middle-aged people by changing its morphofunctional state through the use of physical exercise in stress and recovery mode.

Index terms: spine, mobility, people of mature age, morphofunctional state exercise.

Позвоночник – это основа, каркас, он состоит из 32-34 позвонков, большая часть которых соединена за счет межпозвоночных дисков. Благодаря этой конструкции достигается подвижность и стабильность всего тела. Позвоночный столб несет защитную функцию для спинного мозга, опорную – для органов и тканей, поддерживает голову, формирует грудную, брюшную полость и полость таза.

Согласно международной классификации болезней, существует более 100 форм заболеваний, связанных с позвоночником.

Около 30% населения развитых стран страдает хроническими болями в спине, причем число больных неуклонно увеличивается. Самой частой причиной являются дистрофические поражения позвоночника, в частности остеохондроз. Частота неврологических проявлений достигается в разных выборках взрослого населения 30-80% [1].

В структуре ежегодной обращаемости населения по поводу всех заболеваний на долю патологии позвоночника приходится 7% [4].

Диагностика и лечение дегенеративно-дистрофических заболеваний опорно-двигательного аппарата продолжает оставаться наиболее актуальной проблемой современной медицинской науки и клинической практики. Пусковых механизмов развития дегенеративно-дистрофических процессов в позвоночнике может быть много (травма, инфекция, интоксикация, любой другой стрессовый фактор), которые приводят к декомпенсации трофических систем и перегрузке позвоночных двигательных сегментов [5].

К 40 годам поясничный остеохондроз проявляется у 77% больных [3].

В конце XX в. ученые выяснили, что возрастной остеопороз в позвоночнике начинает проявляться на 5–6-м десятилетии жизни. Хондроз межпозвоночного диска, приводящий к остеохондрозу, связан как с механическим его повреждением вследствие повторяющейся нагрузки в течение жизни, так и с изменением внутренней структуры позвоночника. Отмечено возрастное снижение высоты позвонков - в среднем на 1 мм за период 20–60 лет и увеличение их поперечных и сагиттальных размеров. С возрастом дистрофические изменения в позвоночнике затрагивают более пяти позвонков [2].

Поль Брэгг в своих работах писал о том, что от состояния позвоночника зависит общее состояние человека, и возраст здесь не играет роли. Все выше приведенные факты говорят о том, что позвоночник, как основа опорно-двигательного аппарата, нуждается в восстановлении. Существует множество различных методик, подходов и способов для работы с проблемами позвоночника. Например, Бубновский С.М. Дикуль В.И., Шамхалян А.Б. Фельденкрайз М.П., Брэгг П.С. и другие освещают эти проблемы, разрабатывая собственные методики. Однако многие из этих систем не имеют научно-методического обоснования.

В основном объеме литературы, посвященной проблемам позвоночника (Бубновский С.М., Попелянский Я.Ю., Белая Н.А., Елифанов В.А. с соавторами, Очерет А.А., Петров К.Б., Девятова М.В. с соавторами, Мильнер Е.Г.) авторы отталкиваются в первую очередь от снятия болевых ощущений. Комплексы

лечебной и восстановительной физкультуры не допускают болевых синдромов либо допускают работу на грани с болью. Появляется вопрос: в какой степени подвижность позвоночника зависит от работы коротких мышц, а в какой степени – от крупных? Большинство вышеописанных методов не дополняются конкретными описаниями на тот период, когда будут сняты боли. Нужно ли увеличивать нагрузки, чтобы проблемы снова не начали беспокоить. Нужно ли заниматься только увеличением силовой нагрузки или нужно расширять функционал мышц. Как менять режимы тренировок, длительность, технику. Как динамически менять комплекс в зависимости от изменения состояния человека, функциональных возможностей его позвоночника и всего организма.

Изучение методик лечебной физкультуры в восстановлении подвижности позвоночника обусловлено огромным количеством физических упражнений, режимов их выполнения. Каждый занимающийся отдает свое предпочтение какому-то определённом виду нагрузок, любимому направлению. Однако на практике этого оказывается не достаточно. Одно и то же упражнение можно использовать для лечения, профилактики или реабилитации, а можно им нанести сильный ущерб собственному организму. Физическая культура является единственным эффективным профилактическим методом повышения подвижности позвоночника. Физиологические, биомеханические свойства позвонков, дисков и суставов следует корректировать постоянно. В этом состоит смысл работы с позвоночником за счет физических упражнений. Актуальность темы очевидна. Все вышеописанные позиции показывают, что тема подвижности позвоночника людей в зрелом возрасте не раскрыта. Отсутствует информация о том, есть ли возможность у таких людей жить полноценно. Предполагается, что систематическое воздействие различных физических упражнений и массажей с учетом режимов нагрузок и восстановления, последовательно применяемых по специально разработанной комплексной программе, существенно улучшит морфофункциональное состояние позвоночника людей зрелого возраста (35 – 55 лет) уже в течение года. При исследовании состояния позвоночника будут применяться методы оценки гибкости позвоночника за счет амплитуды движений в разных плоскостях, сила мышечно-связочного аппарата.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Алатарцева С.А.* Фитбол в реабилитации больных с неврологическими проявлениями поясничного остеохондроза: Материалы Всероссийского научного форума по восстановительной медицине, лечебной физкультуре, курортологии, спортивной медицине и физиотерапии «РеаСпоМед 2008» // С.А. Алатарцева, В.С. Ларина, Т.М. Федотова, Т.Е. Яценко, И.В. Суслопарова, С.К. Кулеша. – Москва. – 2008 – С. 6.

2. *Каранетян М.К.* Антропологические аспекты морфологической изменчивости костного позвоночника (по метрическим и остеоскопическим данным): ДИССЕРТАЦИЯ на соискание ученой степени канд. биол. наук: 03.03.02. - Москва. – 2015. – С. 36.

3. *Попелянский Я.Ю.* Ортопедическая неврология (вертеброневро-логия): руководство для врачей / Я.Ю.Попелянский. - 5-е изд. – Москва: МЕДпресс-информ, 2011. – С. 418.

4. *Фомичев Н.Г.* Вертебрология Российской Федерации: проблемы и пути улучшения организации специализированной помощи / Н.Г. Фомичев, М.А. Садовой // Хирургия позвоночника. – 2004. - № 1. - С. 27.

5. *Шатрова В.П.* Применение низкоинтенсивного лазерного излучения В комплексной терапии больных остеохондрозом позвоночника: Труды Научно-практической конференции «Реабилитация при патологии опорно-двигательного аппарата // В.П. Шатрова, Т.А. Жарова. - Москва. – 2011 – С. 106.

INCREASED MOBILITY SPINE OF MIDDLE-AGED PEOPLE

Eugene Y. Leontiev,

master's degree program "Physical rehabilitation"

Serov Nina B.,

*Director of the Institute of Physical Culture, Sport and Youth Policy,
Ural Federal University named after the first Russian President Boris Yeltsin,
Yekaterinburg*

УДК 795.421

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Рябкова Нинель Ивановна,

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,

Уральский государственный юридический университет

г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме поддержания физической формы девушек-студенток в процессе физического воспитания в вузе с применением новых видов спорта и технических новинок, таких как скандинавская ходьба.

Ключевые слова: физическая форма, физическое воспитание, девушки-студентки, скандинавская ходьба.

Abstract. The article contains theoretical and methodical materials devoting the problem of physical form maintaining for female student's physical education in high school using such new sports and technical innovations as Nordic walking.

Keywords: physical form, physical education, female students, Nordic walking.

Введение. Недостаток движения, который к сожалению, является следствием технического прогресса и поощряется современной общественно-экономической системой, уже привел к неприятным результатам: с каждым годом увеличивается число людей, страдающих ожирением, сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями опорно-двигательной и нервной систем, находящихся в постоянном стрессе и испытывающих депрессивные состояния.

Здоровье человека в любые времена признавалось в качестве гаранта существования различных сфер жизнедеятельности общества.

В силу высокой и разносторонней ценности его следует поддерживать и укреплять на протяжении всей жизни. Особенно это касается студенческого периода, когда происходит интенсивное физическое, психическое и нравственное становление личности. Современный человек пытается решить проблемы со здоровьем с помощью таблеток, не зная, что даже такое простое движение, как ходьба, может кардинальным образом изменить его жизнь к лучшему.

Мы бессознательно больше доверяем здоровым, молодым и энергичным людям, чем больным, обрюзгшим и вялым.

И это работает во всех сферах жизнедеятельности, будь то бизнес, общественная или личная жизнь. Нет такого человека, который не хотел бы быть здоровым.

Одной из главных составляющих здоровья человека, наряду с питанием, качеством окружающей среды, является его физическая форма. Физическая форма – это состояние человека, отражающее степень готовности использовать свои силы, способности, умения.

Понятие «хорошая физическая форма» складывается из нескольких компонентов: выносливость, гибкость, ловкость, мышечная сила и мышечная выносливость.

Сегодня под хорошей физической формой подразумевают, прежде всего, внешний вид, наличие или отсутствие лишнего веса, эстетику тела. Физическая форма оценивается посредством целого комплекса критериев, каждый из которых составляет один из ее аспектов.

Во многом определяет внешний вид человека, строение тела, пропорции, состав тела – телосложение:

- тип телосложения: астенический, нормостенический, гиперстенический;
- состав тела: объем мышечной массы, объем жировой массы, костная масса. Процентное содержание жировой массы не должно быть больше или меньше физиологической нормы (18-25% жира в организме) – это необходимое условие хорошей физической формы;
- вес человека. Избыточный вес или наоборот, дефицит веса свидетельствуют о плохой физической форме, в отличие от нормального веса;
- осанка, состояние позвоночника. Искривления и любые нарушения осанки влияют на центры тяжести тела человека, на его выносливость и способность правильно двигаться.

Хорошая физическая форма зависит от требований жизни или личных предпочтений.

Реализуемая физическая форма зависит от следующих факторов:

- состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- телосложения: содержание жира в теле, формы, соотношения роста и веса;
- гибкости: диапазона движения в каждом суставе;
- мышечной силы: максимальной силы мышц или мышечных групп, которая может прикладываться при одном сокращении;
- мышечной выносливости;
- другие факторы (координация, чувство равновесия).

Общий уровень физической подготовленности необходим каждому, чтобы поддерживать физическую форму. Формирование физической подготовленности девушек-студенток очень важно для продуктивной профессиональной деятельности.

Цель исследования – экспериментально обосновать эффективность скандинавской ходьбы для поддержания физической формы девушек-студенток.

Методика и организация исследования. В эксперименте приняли участие две равноценные группы (контрольная – КГ и экспериментальная – ЭГ) студенток первого курса, наполняемость групп по 10 человек в каждой (все отнесены к основной группе здоровья).

Все многообразие физических упражнений и двигательных практик делится на циклические и ациклические. В идеале в «двигательном рационе» человека должны сочетаться эти два вида.

В КГ в течение учебного года занятия имели общесиловую направленность – студентки укрепляли мышечно-связочный аппарат в целом, внимание уделялось подвижным играм, элементам легкой атлетики и эстафетам.

Для занятий в ЭГ выбрали оздоровительную ходьбу с палками. Главные причины этого выбора:

- доступность;
- кардионагрузка на свежем воздухе;
- высокий и быстрый эффект;
- универсальность (легко сочетается с любыми видами гимнастики);
- демократичность – не требует дорогостоящего инвентаря и оборудования.

Универсальность и круглогодичность скандинавской ходьбы: ей не нужны ни снег, ни лед, ни сухая погода и гладкий асфальт, а нужны только удобная обувь и палки.

Палки для скандинавской ходьбы подбираем по формуле: $\text{рост} \times 0,66$ (для старшего возраста), $\text{рост} \times 0,68$ (для физически подготовленных), $\text{рост} \times 0,7$ (для спортсменов). В идеале в составе палки должен присутствовать карбон.

Выбираем обувь, предназначенную для бега или ходьбы. Основным принцип подбора одежды – это комфорт.

Важные технические моменты:

- постановка стопы (движение должно быть через пятку);
- положение корпуса;
- дыхание – вдох-носом, выдох-ртом.

Занятия в обеих группах построены по классической схеме – выделялись три их функционально связанных составные части:

- подготовительная (разминка готовит наши суставы к ходьбе и предотвращает развитие их болезней);
- основная;
- заключительная (заминка в конце тренировки включает в себя растяжку и дыхательные упражнения).

В начале учебного года (осень 2015) и в конце учебного года (весна 2016) проводилось тестирование для оценки физической подготовленности девушек-студенток.

В качестве контрольных использовались следующие упражнения: бег 2000 м, бег 100 м, поднятие и опускание туловища из положения лежа.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов тестовых испытаний выявил прирост в показателях физической подготовленности девушек-студенток в ЭГ.

Показатели физической подготовленности девушек-студенток контрольной и экспериментальной групп в течение эксперимента

Характеристика направленности тестов	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Осень 2015	Весна 2016	Осень 2015	Весна 2016
Тест на общую выносливость – бег 2000 м (очки)	1,33	2,72	1,3	0,87
Тест на силовую подготовленность – поднятие и опускание туловища, из положения лежа, ноги зафиксированные, руки за головой (очки)	3,1	3,9	3,1	2,9
Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (очки)	1,44	2,54	1,6	1,81

На основании результатов педагогического эксперимента установлено, что у девушек-студенток ЭГ наблюдалось снижение индекса массы тела, увеличение мышечной и снижение жировой массы тела, а также повышение результатов по всему комплексу педагогических тестов, отражающих уровень разносторонней физической подготовленности (табл.). У девушек-студенток контрольной группы подобных изменений не наблюдалось.

Вывод. Хорошая физическая форма – это обязательство, которое должно длиться всю жизнь. Это нужно понять и воплотить в жизнь.

Правильная организация питания, регулярный отдых и физические нагрузки – это и есть здоровый образ жизни, это и есть хорошая физическая форма. Скандинавская ходьба – самый простой, доступный и эффективный способ достичь гармонии личности и научиться в полной мере получать удовольствие от жизни, радуясь каждому дню и гордясь своей силой воли и красивым здоровым телом. Скандинавская ходьба становится эффективным средством повышения мотивации у девушек-студенток к посещению занятий по физической

культуре, улучшения их физического развития и физической подготовленности, помогает легко поддерживать хорошую физическую форму.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булич Э.Г. Здоровье человека. Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции: монография/ Э.Г. Булич, И.В. Муравов. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 419с.
2. Виленский М.Я. Основы здорового образа жизни/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 224 с.
3. Давыдов В.Ю. Оздоровительный фитнес (аэробика, шейпинг, ритмическая гимнастика и оздоровительная гимнастика) [Текст]: учебное пособие/ В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. – Волгоград, 2003. – 141 с.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2003. – 448 с.
5. Линдберг А.Н. Скандинавская ходьба и джоггинг против болезней. Практический курс естественного движения [Текст]/ А.Н. Линдберг. – СПб.: Вектор, 2014. – 160 с., ил.
6. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом/ А. Полетаева. – СПб.: Питер, 2013. – 80 с.
7. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера/ А. Полетаева. – СПб.: Питер, 2015. – 128 с., ил.

NORDIC WALKING AS SUPPORT TOOL IN PHYSICAL ACTIVITY OF FEMALE STUDENTS IN PHYSICAL TRAINING IN HIGH SCHOOL

Ryabkova N.I.

*Senior lecturer, physical education and sports chair
The Ural State Law University
Ekaterinburg, Russia*

УДК 612.766.1:796-053.8

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

Скворцова Полина Андреевна,

Степина Татьяна Юрьевна, доцент

*Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург*

Аннотация: в статье рассмотрены проблемы уровня здоровья студенческой молодежи. Проведены исследования уровня двигательной активности на примере Уральского государственного университета путей сообщения. Предложены рекомендации по соблюдению режима двигательной активности во время обучения в вузе.

Ключевые слова: студенты, здоровье, режим двигательной активности.

Abstract: the article considers the problems of the level of health of student young people. Conducted research of level of physical activity on the example of Ural state University of Railways. Recommendations on observance of the mode of physical activity during the study at the University.

Index terms: students, health, mode of physical activity.

Актуальность. Многочисленные данные науки говорят о том, что развитие организма человека проходит неравномерно, т.е. этапы усиленного роста сменяются замедлением. В течение всего существования в организме происходят постоянные изменения в строении тела, органах и системах. В связи с этим, одна и та же физическая и умственная нагрузка может нести как положительный, так и отрицательный эффект. Однако рационально построенная система занятий физической культурой и спортом оказывает положительное влияние на человека, особенно в юношеском возрасте. Она стимулирует рост и развитие органов и функций организма.

Общеизвестно, что одним из критериев сохранения уровня здоровья является сбалансированный режим дня, включающий в себя не только режим питания, но и объем двигательной активности. Только в этом случае человек может разумно использовать резервы своего организма. В природе все подчиняется определенному порядку, смена времени года, дня и ночи. Одной из причин нарушения состояния здоровья можно предположить возникновение дисбаланса между работой внутренних органов и системой условных рефлексов. Учитывая, что двигательная деятельность является необходимым критерием нормальной работы всего организма, именно ей мы должны придавать максимальное значение [1, 3].

На сегодняшний день проблема дефицита двигательной активности населения является одной из наиболее актуальных во всем мире. Особую обеспокоенность вызывают негативные последствия недостаточной двигательной активности студенческой молодежи, которые приводят к увеличению заболеваемости, нарушению процессов роста и развития, снижению адаптационных возможностей организма. Тот факт, что двигательная активность является неременной составляющей здорового образа жизни и основным средством укрепления здоровья, указывает на острые проблемы ее дефицита у студентов [1, 2].

Цель исследования: определить недельный двигательный режим студентов и оценить его соответствие надлежащим нормам.

Задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по изучаемой проблеме.
2. Разработать анкету для проведения социологического исследования по определению уровня физической активности студентов 1-3 курсов УрГУПС.
3. Предложить методические рекомендации по корректированию режима двигательной активности в условиях вуза.

База исследования. Исследование было проведено на базе Уральского государственного университета путей сообщения. В нем приняли участие студенты 1-3 курсов, всего 458 человек.

Проведенные исследования показали, что студенты нашего университета занимаются физической культурой и спортом четыре академических часа в неделю на первом и втором курсе, три часа – на третьем курсе. Эти занятия проводятся в сетке расписания и являются обязательными.

Изучая затраты энергии, ученые установили, что для данной группы труда (студенческая молодежь) его расход максимально достигает 2800 ккал/сутки, при этом для полноценной жизнедеятельности у этой возрастной группы расход килокалорий должен составлять 3000-3800 ккал/сутки. Ликвидировать подобную нехватку можно только с помощью увеличения уровня двигательной активности [3].

Рекомендуемый недельный двигательный режим обучающегося – не менее девяти часов, предусматривающих минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимых для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья [1, 3].

Однако многочисленные исследования показывают, что двигательный режим напрямую связан с общей учебной работой студента и зависит от направленности вуза, факультета и курса обучения. В среднем учебная нагрузка составляет от 9 до 12 часов в сутки. Больше половины студентов занимаются подготовкой к занятиям в вечернее и ночное время. Исходя из этого, нарушение режима работы и отдыха [1, 3].

Для изучения отношения студентов к объему двигательной активности были проведены социологические исследования.

Полученные результаты показали, что 23 % студентов занимаются четыре часа в неделю на занятиях по физической культуре и спорту, 42 % – занимаются 5-6 ч в неделю, 20 % – занимаются 7-8 ч в неделю, 12 % – занимаются 9 ч и более в неделю и 3 % – не занимаются двигательной активностью.

Кроме того, была изучена длительность занятия физическими упражнениями. Большинство студентов 87 % уделяют занятию один час и более, остальные 13 % занимаются только 15-30 мин.

Студенты ведут активный образ жизни, и дополнительно занимаются физической культурой и спортом, но только 12 % выполняют норму недельного двигательного режима.

Подобные результаты, по нашему мнению, были получены из-за неоправданного принижения положительного воздействия занятий физическими упражнениями на работоспособность и уровень здоровья студенческой молодежи.

Причем сходная тенденция прослеживается не только среди самих студентов, мы также усматриваем аналогичное отношение и в высших учебных заведениях. Считая занятия по физической культуре и спорту вспомогательными, которые играют второстепенную роль в общей программе обучения.

Как следствие, многие студенты начинают испытывать: проблемы с физическим и психологическим здоровьем, неспособность адекватно реагировать в стрессовой ситуации и т.д. [4].

Для снижения дефицита двигательной активности студентов необходимо изменения подходов к организации процесса физического воспитания. Так к содержанию обязательных занятий предлагаем включать современные физкультурно-оздоровительные технологии, игровые виды. Все виды педагогического

воздействия в условиях вуза должны быть системно упорядочены и предоставлять возможность ежедневного обеспечения студентов необходимым объемом двигательной активности [2, 3, 5].

Выводы и методические рекомендации.

Проведенное исследование показало, что необходимо обратить внимание на привлечение студенческой молодежи к активным занятиям физкультурой и спортом. Найти пути мотивации, которые бы позволили привлечь студентов к физической активности. Здесь большое значение будут иметь дополнительные занятия, которые позволят повысить эффективность педагогического процесса.

На наш взгляд, привлечение студентов к обязательному участию во все-российском комплексе ГТО увеличит число молодежи в спортивных залах, на беговых дорожках в свободное от учебы время, что улучшит здоровье, физическую подготовленность студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Косолапов М.С. Мониторинг состояния здоровья, качества и образа жизни населения России. Влияние поведенческих факторов риска на здоровье населения / М.С. Косолапов // Мат. Всеросс. науч. практ. конф. М.: Первый МГММУ им. И.М. Сеченова, 2011. С. 172-174.

2. Румба О.Г. Система педагогического регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп: автореф. дисс. д-ра пед. н.: 13.00.04 – Санкт-Петербург. 2011. 52.

3. Усольцева С.Л. Влияние стресса на здоровье студентов / С.Л. Усольцева и др. // Проблемы и пути развития современного здравоохранения: Мат. Междунар. науч. практ. конф. – Киев (Украина), Лондон (Великобритания), 2011. С. 197-199.

4. Усольцева С.Л. Индивидуализация учебного процесса как основа повышения физической подготовленности студентов / С.Л. Усольцева // Вестник УрГУПС, № 2 (14). Екатеринбург: УрГУПС, 2012. С. 75-84.

5. Футорный С.М. Проблема дефицита двигательной активности студенческой молодежи / С.М. Футорный // Физическое воспитание студентов. № 3. 2013. С. 75-79.

MOTOR ACTIVITY AND HEALTH

Skvortsova PAULINA,

Stepin Tatiana

assistant professor

*Ural State University of Railway Transport,
Yekaterinburg city*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ

Паначев Валерий Дмитриевич,

доктор социологических наук, профессор,

Панченко Сергей Львович, *старший преподаватель,*

Морозов Алексей Павлович, *студент,*

*Пермский национальный исследовательский политехнический
университет, г. Пермь*

Аннотация. В статье приводится анализ развития физической культуры в вузе. С каждым годом все острее поднимаются проблемы оздоровительной направленности образовательного и воспитательного процесса средствами физической культуры и спорта. За годы перестройки и реформ учеными, педагогами и управленцами образовательной сферы организовано и проведено много серьезных исследований, получено немало ценных философских, социально-экономических и психолого-педагогических результатов, разработаны важные концепции и рекомендации, осуществлен ряд практических мер в области совершенствования отечественного образования, адаптации его к новым условиям Болонского соглашения.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, образование, реформа, анализ, Болонское соглашение

Abstract. Analysis of the development to the athletic culture happens to in high school. With each year the problems of sanitary directivity of educational process all sharper rise by physical culture facilities and sport. For years' realignments and reforms the scientists, teachers and chiefs of educational sphere organized and conducted much serious studies, received much valuable philosophical, social-economic and psychological and pedagogical results, designed important concepts and recommendations, realized number of practical measures in the field of improvements of domestic formation, adaptation its to new conditions of Bologna agreement.

Index terms: atheletic culture, students, formation, reform, analysis, Bologna agreement

Парадокс высшего образования состоит в том, что, с одной стороны, оно является средством развития возможностей личности и ориентировано на реализацию личностного потенциала молодого человека, его свободного самовыражения, а с другой – именно образование является одним из способов интеграции человека в социальную действительность на компетентностном уровне. При этом личность, будучи продуктом общественной жизни, в то же время является живым организмом.

Отношения социального и биологического в формировании и поведении личности достаточно сложны и оказывают неодинаковое воздействие на нее на разных этапах развития человека, в разных ситуациях и видах общения с другими людьми.

И то, что по данным Всемирной организации здравоохранения, лишь 5 % населения нашей страны занимается оздоровительной тренировкой (в то время как в Японии 80 %, а в США – 70 %), не противоречит этой мысли. Опрос пре-

подавателей шести вузов нашего города дает близкие цифры: преподаватели, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, составляют около 9 % от общего числа педагогов.

Уровень физкультурно-спортивной активности современной студенческой молодежи во многом определяет необходимость физической культуры и эффективность ее развития в современном обществе.

С целью изучения отношения студентов к физической культуре, самооценки их физического состояния, выявления отношения к здоровому образу жизни, мы обратились к одной из разновидностей метода опроса - анкетированию.

Респондентами были студенты разных факультетов Пермского национального исследовательского политехнического университета (ПНИПУ). В исследовании приняло участие 550 юношей и 1050 девушек ПНИПУ. Дело в том, что в 2015-2016 учебном году именно в этом вузе было проведено 217 спортивно-массовых мероприятий.

Организационно-технический план исследования: вид анкетирования - сплошной, по способу общения - личный, по сбору вручения анкет респондентам - раздаточный.

Проведенный анкетный опрос среди студентов позволил представить объективное положение, отражающее уровень охвата студентов различными формами занятий физическими упражнениями, круг их физкультурно-спортивных интересов, потребностей и мотивов в сфере деятельности.

Анализ данных табл. 1 характеризует отношение студентов к физкультуре: 81 % опрошенных студентов относятся к физкультуре положительно и лишь 1 % отрицательно, безразличное отношение у 9 % студентов, затруднились ответить 9 %.

Таблица 1

Отношение к физической культуре в группах студентов (в процентах)

Отношение к физической культуре	Студенты		Все
	юноши	девушки	
Положительное	79	84	81
Отрицательное	1	1	1
Безразличное	12	5	9
Не задумывался над этим	8	10	9

Таблица 2

Мнение студентов относительно влияния физической культуры на культурный уровень (в процентах)

Влияние физической культуры на общую культуру	Студенты		Все
	юноши	девушки	
да, влияет	78	76	77
нет, не влияет	16	16	16
Затрудняюсь ответить	6	8	7

Понятие «физическая культура» выделяет такую сферу культуры, основным содержанием которой является процесс социализации и «окультуривания», социокультурной модификации тела (телесности, телесного бытия) человека. Данная сфера культуры связана, следовательно, с телесным бытием людей, их физическим состоянием.

Это состояние входит в физическую культуру как ее специфический элемент в той мере, в какой оно вплетено в социальную жизнедеятельность, и в том отношении, в каком оно является культурной ценностью. Результаты данного исследования показывают, что 77 % опрошенных студентов высоко оценивают социальную значимость физической культуры, считая ее важнейшим элементом общей культуры человека (табл. 2).

Как показывают данные табл.2, 16% опрошенных студентов считают, что физическая культура не влияет на их культурный уровень и 7% затруднились оценить социальную роль физической культуры в формировании личности студента. На наш взгляд, такое положение в первую очередь характеризует слабую информированность о социальной сущности физической культуры и ее развитии.

Главную ценность физической культуры в развитии личности студенты видят в укреплении здоровья (89%), в развитии волевых и моральных качеств (62%), во всестороннем развитии способностей личностей с раннего возраста (40%) (табл.3).

Таблица 3

Оценка ценности физической культуры в развитии личности в группах студентов (в процентах от нескольких ответов)

Ценности физической культуры в развитии личности	Студенты		Все
	юноши	девушки	
Всесторонне развивает способности личности с раннего возраста	48	31	40
Обеспечивает широкие материальные перспективы жизни	12	4	8
Готовит к достижению высоких результатов	23	17	20
Развивает высокие волевые и моральные качества	64	60	62
Утверждает авторитет, чувство личного достоинства и долга	38	20	29
Готовит к будущей профессиональной деятельности	16	4	10
Укрепляет здоровье	86	92	89
Можно стать известным специалистом	16	10	13
по моему мнению...	2	1	1,5

Потребности в физической культуре - главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. По результатам анкетирования определены критерии, которые многих студентов побуждают к физкультурно-спортивной деятельности (табл.4):

Таблица 4

Изучение потребностей студентов в процессе занятий физической культурой и спортом (в процентах от нескольких ответов)

Потребности студентов в процессе занятий физической культурой	Студенты		Все
	юноши	девушки	
Потребность в движениях и физических упражнениях	62	82	72
Потребность в общении, проведение свободного времени	31	27	29
Потребность в эмоциональной разрядке, отдыхе	55	61	58
Потребность в самоутверждении	32	16	24
Потребность в познании	10	4	7
Потребность в эстетическом наслаждении	20	16	18
Такое желание не испытываю	8	4	6

Проведенный анализ ценностного потенциала физической культуры в образовательном пространстве вуза содержит большой потенциал профессионально-личностного развития студента, который необходимо учитывать в педагогическом процессе и воспитании будущих бакалавров, магистров и специалистов.

Фигурное катание на коньках, спортивная акробатика, художественная гимнастика, синхронное плавание завоевали мировое признание не только за счет спортивного мастерства, но и за счет использования возможностей хореографического искусства.

Однако в физическом воспитании студентов столь разнообразные эмоционально насыщенные и очевидно эффективные средства до настоящего времени оказываются невостребованными.

Основу экспериментального комплекса составили упражнения классического танца – фундамента всего танцевального искусства: упражнения на расслабления, быстроту двигательной реакции, упражнения на согласование движений различными частями тела, на точность воспроизводства движений по параметрам времени, пространства силы и мощности, акробатические упражнения.

С целью эффективности развития применялись выполнение движений с открытыми так и с закрытыми глазами.

В исследовании, которое проводилось в течение 9 месяцев приняли участие 100 студентов–мужчин политехнического вуза в возрасте от 17-19 лет. В экспериментальной (ЭГ) и контрольной группе (КГ) было по 50 человек.

Время занятий групп выдержано адекватно. ЭГ занималась по разработанной нами программе, КГ по общепринятой. Статистическим анализом основного эксперимента, было установлено, что в ЭГ произошло значительное улучшение пространственной координационной способности (интегрированный показатель) (ПКСи), отражающий четкость взаимодействия всех сенсорных (анализаторных) систем и уровня межвнутримышечной координации двигательного аппарата.

В целом улучшение качества составило 28 % ($p < 0,001$). В КГ этот показатель понизился до – 0,32 % ($p > 0,05$). В ЭГ ПКС с открытыми глазами составил 17,98 % ($p < 0,001$), в КГ 7,45 % ($p < 0,05$). ПКС с закрытыми глазами в ЭГ 25,87 % ($p < 0,001$) и в КГ соответственно 1,6 % ($p > 0,05$). ПКС после стандартной нагрузки (которая составляла 30 полных приседаний за 30 с) с открытыми глазами в ЭГ улучшилась на 21,12 % ($p < 0,001$), в КГ 0,2 % ($p > 0,05$). С закрытыми глазами эти показатели имели 28,32 % ($p < 0,001$) и 2,56 % ($p > 0,05$) соответственно. По статической координации в ЭГ прирост составил 6,44 % ($p < 0,05$), по чувствительности вестибулярного анализатора 13,28 % ($p < 0,001$), рефлексометрии – 15,85 % ($p < 0,001$), высоте прыжка на 9,63 % ($p < 0,001$), по длине прыжка 3,77 % ($p < 0,05$). Аналогичные показатели функции в контрольной группе, которая занималась по общепринятой методике, существенно не изменились.

Выводы. Главным итогом проведенного исследования явилась научная новизна, заключающаяся в следующем:

1. Разработана система средств хореографии классического танца и инновационная методика занятий на высоком уровне развития координационных способностей и двигательных качеств в процессе физического воспитания студентов.

2. Включение в физическое воспитание студентов специальных физкультурно-хореографических упражнений и других средств обеспечивает достоверно большой прирост в показателях движений и двигательных качеств.

3. Определена структура модели повышения уровня многогранных координационных способностей и управления движениями, позволяющая осуществлять педагогический процесс наиболее эффективно и планомерно целесообразно в личностно-ориентированном содержании и самообразовании. Физическая культура, являясь составным элементом культуры личности, мощной предпосылкой здорового образа жизни, значительно влияет не только на повышение физической подготовленности, улучшение здоровья, но и на поведение человека в быту и в процессе учебы [1, 2]. Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи - одна из приоритетных задач, стоящих сегодня перед вузом. Решение данной задачи требует разработки и внедрения инновационных технологий, направленных на реализацию эффективных способов профилактики заболеваний и реабилитацию студентов средствами физического воспитания.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Никитин С.Н.* Ловкость – история, проблемы, перспективы / Монография // СПб. ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб. 2005. – с.116.

2. *Назарова И.Б.* О здоровье населения в современной России // Социс. 2008. № 11, с. 122-123.

PHYSICAL EDUCATION IN HIGH SCHOOL

Panachev Valery,

Doctor of Social Sciences, Professor,

Sergei L. Panchenko, *Senior Lecturer,*

Morozov Aleksey Pavlovich, *a student,*

Perm National Research Polytechnic University

УДК 796.01

К ВОПРОСУ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СРЕДСТВ БОРЬБЫ ДЗЮДО В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ

Дулаев Муслим Килабович,

старший преподаватель,

Чеченский государственный университет,

г. Грозный

Аннотация. В статье обосновывается актуальность модернизации содержания физического воспитания подростков необходимостью их оздоровления, в том числе, улучшения показателей физического развития и физической подготовленности. Приводятся методические основы включения элементов борьбы дзюдо в процесс физического воспитания, обеспечивающие повышение интереса подростков к самостоятельной двигательной активности.

Ключевые слова: оздоровление, физическое воспитание, борьба дзюдо.

Abstract. The article explains the urgency of modernizing the content of physical education of adolescents' necessity of their improvement, including improvement of physical development and physical preparedness. We give methodical bases incorporating elements of judo in the process of physical education, providing greater interest teenagers to independent motor activity.

Index terms: recreation, physical education, judo wrestling.

Введение. Проблемы совершенствования процесса физического воспитания подрастающего поколения являются предметом пристального внимания специалистов уже многие годы и остаются актуальными и на сегодняшний день. Исследования, проводимые учеными и специалистами в области физического воспитания, наглядно подтверждают снижение уровня физической подготовленности и здоровья подрастающего поколения [1, 2, 4 и др.]. Такое положение дел, по мнению ряда авторов, в значительной мере связано с ухудшившимся в последние десятилетия социально-экономическими условиями жизни нашего общества, по мнению других – с тем, что существующая система физического воспитания не способна реально решать обозначенную проблему [2, 3 и др.].

Особую актуальность приобретает проблема, связанная со снижением уровня физической подготовленности призывников. При этом подчеркивается, что снижение уровня физической подготовленности призывников выявляется лишь при специальных проверках, но процесс снижения подготовленности происходит на всех этапах онтогенеза (особенно в подростковом возрасте), однако момент начала отставания физической подготовленности и физического развития на практике зачастую не определяется [1].

В этой связи, первостепенное значение в решении задач физического воспитания, связанных с достижением оптимального уровня физической подготовленности, приобретает поиск путей и средств рационального и эффективного совершенствования процесса физического воспитания, с учетом интересов занимающихся и закономерностей развития организма подростков.

В настоящее время достаточно высокой популярностью, особенно у подростков, пользуются занятия различными видами единоборств. Результаты собственных исследований свидетельствуют о том, что занятия различными видами единоборств (дзюдо, самбо, национальные виды) вызывают интерес и побуж-

дают к двигательной активности подростков, эти занятия связаны с необходимостью ведения здорового образа жизни. А соответствующие средства и методы подготовки являются достаточно эффективными и инновационными в сфере физического воспитания. Тем не менее, анализ практики функционирования общеобразовательных организаций показывает, что потенциал занятий единоборствами, в частности, борьбой дзюдо, недостаточно используется при организации процесса физического воспитания школьников – в том числе, ввиду отсутствия разработанных и апробированных методик, позволяющих целенаправленно воздействовать на улучшение физической подготовленности и, в целом, состояние здоровья подростков.

Цель и гипотеза исследования. Целью проведенного исследования являлась разработка методики развития физических качеств у школьников 15-16 лет в процессе физического воспитания с использованием средств и методов борьбы дзюдо. В процессе достижения цели мы исходили из предположения, что совершенствование процесса физической подготовки старших подростков в рамках процесса физического воспитания в общеобразовательной школе будет происходить в том случае, если:

- выявить средства, методы, а также формы организации регламентированных занятий физическим воспитанием, способные стимулировать интерес подростков к этим занятиям;

- разработать и адаптировать к процессу физического воспитания в общеобразовательной школе методику развития физических качеств школьников 15-16 лет с использованием средств и методов борьбы дзюдо;

- выявить педагогические возможности методики воспитания физических качеств школьников 15-16 лет с использованием средств и методов борьбы дзюдо, обеспечивающие формирование потребности в самостоятельных занятиях у подростков.

Методы и база исследования. Для достижения цели были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; анкетирование; контрольно-педагогические испытания (тестирование); моделирование.

Анализ научно-методической литературы позволил систематизировать материал по изучаемой проблеме, выдвинуть рабочую гипотезу, определить цель, задачи, подобрать методы исследования. Педагогическое наблюдение послужило дополнительным источником информации об учебной, тренировочной и других видах деятельности подростков; фиксировались и подвергались анализу средства, методы, формы организации занятий физическим воспитанием с подростками, объем, интенсивность нагрузки как во время регламентированных занятий физическим воспитанием как в общеобразовательной школе, так и на учебно-тренировочных занятиях по дзюдо.

Посредством анкетирования была получена информация об отношении подростков к занятиям физическим воспитанием в школе, к занятиям физической культурой и спортом, к самостоятельным занятиям в повседневной жизни, об их заинтересованности в занятиях борьбой дзюдо. На протяжении исследования анализу были подвергнуты ответы более чем 150 школьников в возрасте

от 14 до 16 лет, полученные в результате анкетирования, проводимого в средних общеобразовательных школах г. Грозного.

Тестирование двигательных способностей подростков было организовано в соответствии со школьной программой, при выборе тестов для оценки физической подготовленности подростков мы отдавали предпочтение тем, что традиционно используются в общеобразовательной школе. Батарея тестов включала: бег 30 м, челночный бег 3×10 м, три кувырка вперед, прыжок в длину с места, прыжок вверх с места со взмахом рук, 6-минутный бег, вис на согнутых руках, подтягивание на высокой перекладине из виса, наклон вперед из положения сидя.

Теоретическое моделирование было направлено на разработку методики использования средств и методов борьбы дзюдо в процессе физического воспитания подростков с целью повышения эффективности их физической подготовки. В процессе моделирования использовались результаты анализа научной литературы и практики физического воспитания в общеобразовательной школе и спортивной тренировки по борьбе дзюдо, а также анкетирования и тестирования.

Исследование проводилось с 2013 по 2015 год на базе средних общеобразовательных школ города Грозного. Его участниками стали школьники 15-16 лет (мальчики, 49 чел.), ранее не занимавшиеся спортом, чей уровень физической подготовленности был оценен как низкий, а по ряду показателей ниже среднего.

Результаты исследования. Использование средств и методов занятий борьбой дзюдо для решения задач физического воспитания в условиях общеобразовательной школы представляется целесообразным, поскольку занятия борьбой дзюдо вызывают интерес у подростков и связаны с приучением к систематическому выполнению определенных физических упражнений, что стимулирует двигательную активность подростков и, кроме того, может стать эффективным средством направления избыточной адаптивной энергии и агрессивности в безопасное для общества русло. В связи с этим от внедрения элементов учебно-тренировочных занятий по борьбе дзюдо в процесс физического воспитания правомерно ожидать следующих позитивных изменений:

- повышение интереса к регламентированным формам занятий в школе;
- формирование потребности в самостоятельных занятиях в повседневной жизни;
- увеличение контингента подростков, чей двигательный режим приближается к оптимальному;
- повышение уровня развития физических качеств подростков.

Юридическим основанием для включения средств и методов борьбы в дзюдо в содержание физического воспитания подростков является закон об образовании, который предполагает условное разделение содержания обучения на базовый компонент (стабильная часть общего среднего образования, определяющая потребный уровень физического образования, физического развития, двигательной подготовленности и состояния здоровья) и вариативный, отражающий национально-региональные особенности детей. На практике это позволяет из трех регламентированных занятий в неделю одно посвящать изучению основ

борьбы дзюдо. В результате в среднем 4 часа в месяц подростки будут заниматься борьбой дзюдо, что в год составит около 34 часов (с учетом отсутствия занятий в период школьных каникул).

Отдавая себе отчет в том, что одно занятие рукопашным боем в рамках регламентированных занятий по физическому воспитанию в школе не решит проблемы гармоничного развития физических качеств школьников, в качестве одного из элементов методики нами предусмотрена система домашних заданий и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Домашние задания не являются новшеством в физическом воспитании в условиях общеобразовательной школы, однако на практике эта система недостаточна эффективна. Причины этого следующие: незаинтересованность обучающихся, унификация содержания заданий без учета индивидуальных особенностей обучающихся, теоретическая и методическая неготовность школьников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Разрабатывая систему домашних заданий для самостоятельных занятий, необходимо опираться на положения, отраженные в общеметодических и специфических принципах физического воспитания, в соответствии с которыми внедрение домашних заданий должно предполагать: акцентированное внимание на уроках по физической культуре вопросам, касающимся усвоению подростками знаний о самостоятельных занятиях; индивидуально-дифференцированный подход к разработке домашних заданий с учетом интересов, возможностей и потребностей подростков; подготовка нескольких, различных по составу, комплексов заданий для каждого обучающегося.

На уроках физической культуры, посвященных борьбе дзюдо, целесообразно, в соответствии с целью исследования, использовать метод круговой тренировки, которая эффективна для комплексного развития физических качеств. Основная ценность круговой тренировки состоит в том, что в ней возможно нормирование индивидуальной величины нагрузки, которая определяется с помощью так называемого «максимального теста» (МТ) – испытание на максимальное число повторений по каждому упражнению.

Смысл круговой тренировки состоит в том, что намечается несколько «станций» (мест для выполнения отдельных серий физических упражнений), объединенных в круг (условно). На каждой станции управления подбираются так, чтобы они обеспечивали воздействие на определенные мышечные группы. Комплекс упражнений круговой тренировки меняется по истечении 6 недель занятий. Индивидуальная дозировка упражнений используется до следующего тестирования, повышенные результаты которого становятся исходной величиной для новой дозировки упражнений. Так реализуется принцип прогрессирующего повышения нагрузки.

Помимо этого, на каждом из двух оставшихся регламентированных уроков физической культуры целесообразно 10 минут посвящать совершенствованию технических приемов дзюдо, изучаемых на специализированных уроках.

Выводы и рекомендации. Одним из главных условий повышения уровня физической подготовленности подростков в процессе физического воспитания в

общеобразовательной школе является повышение уровня их двигательной активности на основе формирования потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Для решения этой задачи представляется целесообразным:

- использование в процессе физического воспитания в общеобразовательной школе (в регламентированных формах) занятий борьбой дзюдо в качестве средства, стимулирующего двигательную активность подростков;
- использовать систему домашних заданий, в основе которой лежат принципы адекватности и индивидуализации тренировочных воздействий (планировать и регулировать тренировочные нагрузки в зависимости от возраста, интересов и уровня подготовленности занимающихся);
- уделять акцентированное внимание комплексному воспитанию основных двигательных качеств (руководствуясь принципом прикладности физического воспитания);
- формировать знания научно-практического характера в области физической культуры, самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- обеспечить регулярность врачебного и педагогического контроля и самоконтроля за физической подготовленностью и состоянием здоровья.

Мы считаем, что внедрение методики в практику физического воспитания подростков обеспечит повышение уровня их физической подготовленности. Проверка данного предположения составляет содержание дальнейших исследований.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Левченко В.Г.* Медико-биологические основы дифференцированного подхода в физическом воспитании школьников / В.Г. Левченко. Майкоп: Редакционно-издательский отдел Адыгейского государственного университета, 2002. 144 с.
2. *Лукьяненко В.П.* Современное состояние и концепция развития общего среднего физкультурного образования в России / В.П. Лукьяненко. Ставрополь: Изд-во СГУ, 2002. 312 с.
3. *Шаповалов А.В.* Организационно-содержательные основы совершенствования здоровьесберегающей деятельности общеобразовательной организации / А.В.Шаповалов, И.К.Гунажоков, С.А.Хазова [и др.] // Вестник Адыгейского государственного университета. – Серия 3: Педагогика и психология. – 2016. – № 1 (173). – С. 151-157.
4. *Яруллин А.И.* Учебный предмет «Физическая культура» - источник получения образования по физической культуре / А.И. Яруллин // Физкультура в школе, 2000. - № 4. – С. 9-11.

ON THE USE OF FUNDS JUDO DURING PHYSICAL TRAINING TEENAGERS

Dulaev Muslim Kilabovich,
Senior Lecturer,
Chechen State University,
Grozny

ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ КАК СОЦИАЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ

Кулько Екатерина Ивановна

*Белорусская государственная сельскохозяйственная академия,
г. Горки*

Аннотация: в статье рассматривается вопрос специфики способов получения и восприятия информации о здоровье и здоровом образе жизни молодыми людьми. Актуализируется вопрос необходимости использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе.

Ключевые слова: культура здоровья, здоровьесберегающие технологии, физическая культура, физкультурно-спортивная деятельность.

Abstract: the article discusses the specifics of the methods of obtaining and processing information about health and healthy lifestyles of young people. Actualizarea question the necessity of using health technologies in the educational process.

Index terms: health culture, health-preserving technologies, physical culture, physical culture and sports activities.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В Беларуси здоровью нации всегда уделялось большое внимание, а 2008-ой год был объявлен Годом Здоровья. В национальной системе развития образования одной из ведущих задач является сохранение здоровья подрастающего поколения, оптимизация учебного процесса, разработка здоровьесберегающих технологий обучения и формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

В последнее десятилетие значение физической культуры неизмеримо возросло. Связано это с тем, что в наше время сократилась доля физического труда на производстве и в быту, и одновременно усилилось воздействие на организм неблагоприятных факторов – загрязнения окружающей среды, нерационального питания, различных стрессов, гиподинамии. Приобщение студенческой молодёжи к здоровому образу жизни является важнейшим элементом общей культуры и способствует заботливому отношению к своему здоровью. Его существенной стороной является гармоничное проявление физических и духовных возможностей организма человека, связанных с физической активностью в учебной и других сферах деятельности.

Под здоровым образом жизни понимаются такие формы и способы повседневной жизнедеятельности, которые отвечают гигиеническим принципам, повышают адаптивные возможности организма студента, способствуют успешному возобновлению, поддержке и развитию его резервных возможностей, и в дальнейшем полноценному выполнению профессиональных функций.

Характеризуя студенческий возраст, следует обратить внимание на организацию деятельности по самовоспитанию. Студентов должен уметь самостоятельно распределять время на учёбу (академические и самостоятельные занятия), самообслуживание, досуг (отдых, развлечения, занятия физической культурой и спортом). Заботливое отношение к здоровью необходимо активно воспитывать с первого курса в студенческие годы.

Всё это выдвигает определённые требования к физическому состоянию организма студента, а значит и к уровню его физической культуры. В этом возрастном диапазоне завершается физическое формирование организма человека, и он несколько лет сохраняет относительно высокую естественную работоспособность, общую выносливость, определённый уровень функциональной активности. Поэтому в студенческом возрасте следует больше обращать внимание на развитие базовых физических качеств, в частности общей выносливости, наивысший уровень развития которой достигается к 20-29 годам [2].

В учебных планах вузов увеличено количество часов, отведенных на занятия по физической культуре. Однако, как учебный предмет её понимают и используют довольно узко: физическая подготовка студента и вовлечение в занятия спортом. На самом же деле физкультура – это формирование динамического стереотипа человека для его физиологического, физического и психического совершенствования.

Это деятельность, направленная на формирование и реализацию потребности в движениях, которые изначально не даны, а только генетически обусловлены. В организации учебного процесса необходимо активно использовать интерактивные здоровьесберегающие технологии, направленные на гармоничные развития личности студента. Основными направлениями здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений являются:

- целесообразная организация учебного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями;
- проведение ежегодной диспансеризации студентов;
- рациональная организация двигательной активности студентов, включающая предусмотренные программой занятия физкультурой, динамические перемены и активные паузы в режиме дня, а также спортивно-массовую работу;
- организация рационального питания студентов;
- система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни;
- создание службы психологической поддержки студентов;
- организация доврачебного выявления факторов и групп риска по девиантному поведению, в том числе потреблению психоактивных веществ среди студентов (популяционный скрининг и мониторинг) с применением медико-технических технологий.

Современная педагогическая действительность, осуществляемая профессиональными педагогами-валеологами, ориентирована на создание условий здоровьесбережения при организации учебного процесса и активного внедрения здоровьесберегающих технологий. Валеоустановка – это группа феноменов, обеспечивающих регуляцию здоровья на индивидуально-личностном уровне. Валеоустановка определяет личность в ее направленности на поддержание здоровья и преодоление болезни: она характеризуется готовностью к определенному способу восприятия, отношения и реагирования в ситуациях, затрагивающих здоровье молодого человека [2].

Она предполагает следование принципам здорового образа жизни. Однако специфика организованной, активной физкультуры и спортивных занятий влияет положительно на гармоничность восприятия учащимися принципов ЗОЖ. Это означает, что физкультурно-спортивная деятельность в образовательной среде является одним из важных факторов, мотивирующих к здоровьесохранной самодостаточности учащихся.

Меры по обеспечению здорового образа жизни не должны сводиться лишь к предупреждению о тех или иных факторах риска или пропаганде конкретных способов изменения стереотипов поведения. Деятельность в области укрепления здоровья должна включать разнообразные способы помощи молодым людям в решении их индивидуальных задач, связанных с развитием, а также социальных проблем, касающихся их учебы и досуга и имеющих для них особо важное значение.

Таким образом, системообразующим направлением деятельности учебного заведения признается социально-психологическое и, соответственно, проблема здоровья молодых людей в условиях образовательного учреждения – это педагогическая проблема, непосредственно связанная с организацией целостного учебно-воспитательного процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер Э.Н. Особенности воспитания культуры здоровья в системе общего образования/Э. Н. Вайнер// ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. — №5. – С.47-59.

2. Татарникова Л.Г. Педагогика здоровья: здоровьесберегающие образовательные технологии. – СПб: СПбАППО, 2010. - 184 с.

THE LITERATURE

1. Weiner E. N. Features of education of culture of health in the system of General education/E. N. Weiner// life safety. Security basics of life. – 2009. — No. 5. – P . 47-59.

2. Tatarnikova, L. G. Pedagogy of health: health-saving educational technologies. / L. G. TatarnikovaSPb: SPbAPPO, 2010. - 184 p.

УДК 796. 091

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА УРАЛЕ В ДОРЕВОЛЮЦИОННЫЙ ПЕРИОД

Шестаков С.А.

Уральский государственный университет путей сообщения

Усольцева Светлана Леонидовна

кандидат педагогических наук, доцент

Уральский государственный университет путей сообщения

г. Екатеринбург

Аннотация: На сегодняшний день становится чрезвычайно актуальным рассмотрение феномена физической культуры и спорта сквозь призму принципа историзма. Существует еще много неизвестного в истории физической культуры, что требует переоценки событий, фактов с позиции современности.

Ключевые слова: физическая культура, исторические предпосылки, Урал, спортивные сообщества.

Abstract: Today is extremely relevant a consideration of the phenomenon of physical culture and sports through the prism of the principle of historicism. There are still many unknowns in the

history of physical culture, which requires the revaluation of the events, facts from the perspective of the present.

Index terms: physical education, historical background, the Urals, the sports community.

Актуальность исследования. Общеизвестно, что физическая культура является самым распространенным и общедоступным средством формирования гармоничной личности и в связи с этим приобрела высокую общественную значимость. Особая роль здесь отводится отечественной истории физической культуры. Однако в новых социально-экономических условиях поиску и открытию новых фактов в области физической культуры уделяется мало внимания. На сегодняшний день существует еще много «белых пятен» в истории физической культуры, которые требуют переоценки событий, фактов с позиции современности. В связи с этим одним из приоритетных направлений исследований является историко-культурологический анализ развития физической культуры и спорта с момента зарождения и до наших времен. Особенно это касается Уральского региона. Мы не ставили перед собой задачу исследования всех этапов развития, уделив основное внимание зарождению и становлению системы физического воспитания в дореволюционный период на Урале [5].

Впервые письменные сведения о народах Урала были выявлены в V в. до н.э. Тем не менее, делать выводы о присутствующих на территории Урала культурах достаточно сложно из-за большого передвижения кочевников. На сегодняшний день Урал населяют следующие народности: русские, татары, башкиры, удмурты, ханты, манси, коми-пермяки и др. [2].

Физическая культура того времени включала в себя: народные игры, самобытные физические упражнения, состязания и составляла часть религиозных обрядов. Одним из популярных видов был бег. Так описывает правила бега С.И. Руденко. «...В беге принимали участие человек до десяти, причем бегущие (югерусё) были только в рубашках, заправленных в засученные до колен штаны. Бежали обыкновенно на небольшое расстояние, до 2 км.

Впереди бегущих скакал всадник и указывал им путь, по которому следует бежать». Трех, прибежавших первыми, награждали призами [6].

У северных народностей существовали специализированные площадки для игр и состязаний, где они соревновались в беге, стрельбе из лука, переламывании костей различных животных, метании и толкании камней, борьбе и т.п. [3, 4]. Также, на протяжении всех Уральских гор была распространена борьба, которая имеет свои национальные особенности.

Освоение Урала (или каменного пояса, как назывался он в русских летописях) русскими людьми началось XII-XVII веков и оказало значительное воздействие на быт и культуру коренного населения края. Но и русскими на начальных этапах перенимались приемы охоты, рыбной ловли, производственных знаний.

Практически одновременно начинается заселение Южного Урала казаками, которые охраняли юго-восточные рубежи России. Физическая культура у казаков представлена состязаниями в стрельбе, джигитовке, рубке.

Таким образом, для основной части населения физическая культура носила прикладной характер и была представлена в виде игр и забав, подготовки к трудовой и военной деятельности.

В сентябре 1801 года на Урале произошло событие мирового масштаба – появление первого в России велосипеда, изобретенного уральским мастером Ефимом Матвеевичем Артамоновым, который являлся крепостным крестьянином Пажевского завода, находившегося под Нижним Тагилом.

Аналогичная модель велосипеда в Европе появилась только во второй половине XIX века. В архивных документах того времени найдена запись: «...Холоп Ефимка сын Артомонов, розгами бит за то, что в день Ильи пророка года 1800 ездил на диковинном самокате по улицам Екатеринбурга и пугал всех встречных лошадей, которые не только на дыбы становились, но и на заборы бросались и увечья пешеходам чинили немалые...». Тем не менее, в 1801 году Ефим Артамонов был направлен на коронацию «...дабы поздравить и удивить императора...». По свидетельству историков, император оценил изобретение Артамонова, дал ему вольную и 25 рублей золотом. Это был первый в мире велопробег. После возвращения уральца в Нижний Тагил на Пажевском заводе начался велосипедный бум, причем модель стала более совершенной [1, 2].



В связи с этим событием велосипеды стали «модным» веянием на Урале того времени, что в конечном итоге позволило организовать «Екатеринбургское общество велосипедистов и любителей физического развития».

Для обучения езде на велосипеде ими был переоборудован конный манеж. Ими же были введены такие виды спорта как «фигурная езда» и бег на коньках.

Примерно в это же время было организовано «Екатеринбургское общество правильной охоты». Проводились соревнования по пулевой и стендовой стрельбе.

Еще стоит отметить «Екатеринбургское общество поощрения коневодства», члены которого впервые в 1885 году организовали официальные скачки на ипподроме, что и поныне считают первым спортивным мероприятием на Урале.

В начале XX века спортсменами-любителями лыжных спусков с гор началось освоение Уктусских гор. Здесь же устраивали массовые катания с горок на санках. Для женщин устраивались чемпионаты по женской борьбе, конкурсы красоты.

Первые школы на Урале начали открываться при заводах в городах Невьянск, Нижний Тагил, Алапаевск, Кунгур, Екатеринбург. Малые народные училища в Ирбите, Шадринске, Верхотурье и т.д. [1, 2, 5].

Однако в образовательных программах учебных заведений Урала физическая культура появилась только во второй половине XIX века. Именно тогда по указу Александра II началась реформа образования.

Подводя итоги, считаем необходимым отметить следующее. Зарождение физической культуры на Урале началось с момента осознанной деятельности коренного населения.

Она была представлена в народной форме и носила прикладной характер. Это были игры, самобытные физические упражнения, состязания, которые были направлены на подготовку к трудовой и военной деятельности. Часто эти упражнения составляли часть религиозных обрядов.

Удалось выделить следующие особенности физической культуры того времени. Все упражнения подразделялись на группы по степени сложности, которая видоизменялась в зависимости от возраста занимающихся.

Также разнообразие средств физической подготовки зависело от региональных особенностей, например, использование видов оружия или способов передвижения.

Зарождение и дальнейшее культивирование новых видов спорта на Урале неразрывно связано с буржуазным классом. В образовательных учреждениях физическая культура как дисциплина, появилась только во второй половине девятнадцатого века.

ЛИТЕРАТУРА

1. Задорин Ю.М. Физкультура и спорт на среднем Урале / Ю.М. Задорин, В.Н. Цыганов. – Т.1. Хроника. События. Люди. – Екатеринбург: Изд-во «Баско». 2004. 180 с.

2. Историография истории Урала периода первобытнообщинного строя [Электронный ресурс] – Режим доступа http://istorik.3dn.ru/publ/istorija_urala/istorija_urala/narody_urala/24-1-0-298.

3. Красильников В.П. Игры состязания в традиционном физическом воспитании хантов. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2002. 115 с.

4. Патканов С.К. Стародавняя жизнь остяков и их богатырей по былинам и сказаниям / Живая старина. – СПб., 1891. Выпуск 3, 4. С.78.

5. Усольцева С.Л. Генезис физической культуры и спорта на Урале до 1917 года / С.Л. Усольцева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, № 11 (141), Научно-теоретический журнал, СПб: НГУ, 2016. С. 239-244.

6. Шагапова Г.Р. Опыт системного анализа игровой культуры этноса: На примере народных игр: дис. ... канд. истор. наук. – Уфа, 2000. 192 с.: ил.

HISTORY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE URALS IN THE PRE-REVOLUTIONARY PERIOD

Shestakov SA

Usoltseva Svetlana L.

PhD, Associate Professor

Ural State University of Railway Transport

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ КАК СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Пермяков Олег Михайлович

Бараковских Ксения Николаевна

*Российский государственный профессионально-
педагогический университет,
г. Екатеринбург*

Аннотация. Статья содержит сведения о состоянии здоровья школьников и тенденции увеличения их заболеваемости. Представлены статистические данные и динамика изменения состояния здоровья учащихся. Раскрыты факторы риска школьной среды, влияющие на здоровье обучающихся.

Ключевые слова: здоровье, школьники, заболеваемость, факторы риска, здоровьесбережение.

Abstract. This article contains information about the health status of students and trends of increasing their morbidity. Presents statistics and dynamics of changes in health status of students. Disclosed risk factors in the school environment that affect the health of the students.

Keywords: health, morbidity, risk factors, school environment, health protection.

Здоровье детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества.

На протяжении двух последних десятилетий наблюдается тенденция увеличения заболеваемости детей и подростков, обучающихся в общеобразовательных учреждениях, что подтверждается данными заболеваемости по обращаемости (показателями официальной статистики) и результатами углубленных профилактических медицинских осмотров Научно-исследовательского центра гигиены и охраны здоровья детей и подростков государственного учреждения «Научный центр здоровья детей» Российской академии медицинских наук [3].

Безусловно, на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние такие факторы как неблагоприятные социальные, педагогические и экологические условия. Резко отрицательная экологическая обстановка в районах проживания и обучения детей и подростков, постоянная интенсификация учебного процесса, увеличение объема учебного материала и количества уроков, существенно повышают их заболеваемость что приводит к снижению числа абсолютно здоровых детей и снижает потенциальные возможности образовательного процесса.

Здоровье подростков, с одной стороны, чувствительно к воздействиям, с другой достаточно инертно по своей природе: разрыв между воздействием и результатом может быть значительным, достигая нескольких лет, и, вероятно, нам сегодня известны лишь начальные проявления неблагоприятных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков, а также всего населения России.

Поэтому важно на основе закономерностей формирования здоровья подрастающего поколения понимать фундаментальные законы его развития,

направлять действия общества на изменение неблагоприятных тенденций, пока жизненный потенциал населения страны не пострадал необратимо.

Здоровье детей представляет собой интегральный параметр, результирующий влияние генетических задатков, социальных, культурных, экологических, медицинских и других факторов, то есть является комплексным результатом сложного взаимодействия человека с природой и обществом.

Одним из важнейших показателей здоровья населения, в том числе детского, является заболеваемость. Заболеваемость – это объективное массовое явление возникновения и распространение патологии среди населения, является результатом взаимодействия настоящих и предшествующих поколений людей с окружающей средой, проявляющегося в различных формах в конкретных условиях существования. Для детского населения характерны закономерности формирования патологии, связанные с основными возрастными биологическими процессами и условиями жизни [2].

По данным официальной статистики, в последние годы отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста. За последние пять лет существенно возросла распространенность нервно-психических и сердечно-сосудистых функциональных расстройств, нарушений органов пищеварения и зрения, хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата у современных учащихся. Таким образом, можно сделать вывод о росте распространенности именно школьно-обусловленных функциональных отклонений и хронических заболеваний.

НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН отмечает, что особенностями негативных изменений здоровья детей за последние годы являются следующие:

1. Значительное снижение числа абсолютно здоровых детей. Так, среди учащихся их число не превышает 10-12%.

2. Стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний за последние 10 лет во всех возрастных группах. Частота функциональных нарушений увеличилась в 1.5 раза, хронических болезней - в 2 раза. Половина школьников 7-9 лет и более 60% старшеклассников имеют хронические болезни.

3. Изменение структуры хронической патологии. Вдвое увеличилось доля болезней органов пищеварения, в четыре раза опорно-двигательного аппарата, втрое - болезни почек и мочевыводящих путей.

4. Увеличение числа школьников, имеющих несколько диагнозов. 10-11 лет - 3 диагноза, 16-17 лет - 3-4 диагноза, а 20% старшеклассников - подростков имеют в анамнезе 5 и более функциональных нарушений и хронических заболеваний.

Одним из основных параметров, характеризующих состояние здоровья детей, является физическое развитие, тенденции которого в последние годы вызывают серьезную обеспокоенность.

Физическое развитие следует рассматривать и как процесс развития, и как соматическое состояние. Дисгармоничность морфологического статуса, как правило, сочетается с отклонениями состояния здоровья. Это явление подтверждается многочисленными исследованиями повсеместно.

Комплексное обследование обучающихся школ показало нарушения физического развития в 20 % случаев. Преобладали такие показатели как:

- сниженная масса тела при нормальном росте (23,3 %);
- низкая масса тела при низком росте (9,3 %);
- избыток массы 1-2-й степени (4,1 %);
- нарушение осанки и сколиоз (65 %);
- плоскостопие (19,1 %);
- снижение зрения (33,4 %);
- диагноз нарушения центральной нервной системы (26,2 %);
- нарушение пищеварительной системы (19 %).

Абсолютно здоровыми признаны 5 % обследованных [4].

Особо важной характеристикой здоровья в современных условиях становится физическое развитие детей, среди которых нарастает доля имеющих отклонений, особенно в связи с дефицитом массы тела. Реальным фактором формирования этих отклонений является снижение уровня жизни, отсутствием возможности обеспечить полноценное питание детей. Экологические проблемы сказываются на глубоких процессах формирования здоровья, включая изменение процессов возрастной динамики, появление сдвигов в клинике и характере заболеваний, длительности течения и разрешения патологических процессов, в принципе встречающиеся повсеместно. Многолетние исследования Института возрастной физиологии РАО позволили не только выявить те школьные факторы риска, которые негативно сказываются на росте, развитии и здоровье детей, но и проранжировать их по значимости и силе влияния. К числу школьных факторов риска относятся:

- стрессовая педагогическая тактика;
- интенсификация учебного процесса;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- преждевременное начало дошкольного систематического обучения;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- несовершенство служб школьного врачебного контроля;
- недостатки в существующей системе физического воспитания;
- неэффективность системы работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Удельный вес негативных факторов внутришкольной среды составляет в начальной школе 12,5%, а к окончанию школы их доля возрастает до 21% [1].

Сила влияния школьных факторов риска определяется тем, что они действуют в период интенсивного роста, развития и формирования всех систем организма, а также комплексно системно, длительно и непрерывно.

Поэтому даже в случае минимального влияния каждого из факторов, их суммарное воздействие значимо. Опасность влияния школьных факторов риска усиливается и тем, что их воздействие на рост, развитие и состояние здоровья детей проявляется не сразу, а накапливается в течение ряда лет. Кроме того, микросимптоматика этих нарушений не привлекает внимание врачей, педагогов и родителей до тех пор, пока они не переходят в выраженную патологию. В конечном счете, к факторам риска относится любое несоответствие условий, требований, взаимоотношений индивидуальным возможностям и особенностям учащихся в ходе учебного процесса. Негативные тенденции в состоянии здоровья подрастающего поколения определяют необходимость тщательного изучения и всестороннего анализа здоровья учащихся для того, чтобы оказать своевременную помощь школьникам и целесообразно спланировать здоровьесберегающую деятельность образовательных учреждений. А, следовательно, переломить тенденцию к снижению уровня здоровья учащихся, превратив здоровьеразрушающую систему образования в здоровьесформирующую и здоровьесберегающую.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баранов А. А. Состояние здоровья детей и подростков в современных условиях: проблемы, пути решения // Российский педагогический журнал. 2013. №1. С. 5–8.
2. Куинджи Н. Н. Валеология. Пути формирования здоровья школьников. М.: Аспент пресс. 2014. 143 с.
3. Третьякова Н. В. Основы здоровьесбережения: практикум / Н.В. Третьякова. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2011. 138 с.
4. Федеральное государственное автономное учреждение «Национальный научно-практический центр здоровья детей» [Электронный ресурс] // URL: <http://www.nczd.ru/index.htm>

HEALTH STATUS OF SCHOOL CHILDREN HOW SOCIAL-PEDAGOGICAL PROBLEM

Oleg Permyakov

Barakovskih Xenia Nikolaevna

Russian State Vocational

Pedagogical University,

Yekaterinburg city

УДК: 796.912.015-053

НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ХОРЕОГРАФИИ

Варламова Надежда Алексеевна, магистрант

Чудиновских Анатолий Владимирович,

кандидат биологических наук, доцент

Уральский федеральный университет имени первого Президента России

Б.Н. Ельцина; Екатеринбург

Аннотация. Представлены данные об эффективности начального обучения двигательным действиям в фигурном катании с включением в их структуру элементов хореографии.

Ключевые слова: дошкольники, фигурное катание, начальное обучение, элементы хореографии.

Abstract. The data presented the effectiveness of initial training of motor action in figure skating with the inclusion in their structure of choreography.

Index terms: preschoolers, figure skating, elementary education, elements of choreography.

Актуальность. Фигурное катание это сложно координированный вид спорта, который воспитывает художественный вкус, музыкальность и формирует понятие о красоте. Известно, что этап начальной подготовки во многом является определяющим для дальнейшего спортивного совершенствования. С первых шагов обучения необходимо, чтобы учебно-тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями и был нацелен на изучение сверхсложных элементов.

Хореографическая подготовка даёт возможность развития творческих способностей, которые можно воплотить на льду с помощью специальных движений, пластики, показывая идею и характер музыкального произведения. Наши наблюдения показывают, что отдельные занятия на льду и хореографическая подготовка в зале затрудняет перенос освоенных танцевальных движений в структуру базовых элементов фигурного катания. Это объясняется хорошо известным в дидактике положением о том, что дополнить сформированную ориентировочную основу действия (ООД) новой основной опорной точкой (ООТ) без потери качества и скорости обучения удастся редко [1]. При этом у начинающих фигуристов возникает излишнее напряжение, связанное с необходимостью концентрации внимания на хореографическом элементе, теряется слитность и выразительность движений.

А.Н. Мишин [2] утверждает, что прочный фундамент спортивного мастерства может быть заложен только в том случае, если на начальном этапе обучения будет вестись целенаправленная подготовка к изучению совершенного владения коньком, обязательных фигур, шагов, спиралей, вращений и прыжков, т. е. всего комплекса движений фигуриста.

Таким образом, актуальность нашего исследования определяется противоречиями:

- между необходимостью реализации тенденции мирового фигурного катания к повышению художественной ценности программ и отсутствием методик обучения двигательным действиям с включением в их ориентировочную основу элементов хореографии;

- между необходимостью сопряженного освоения двигательных действий в фигурном катании, выполняемых одновременно с хореографическими элементами и неразработанностью методик обучения базовым элементам на льду с использованием элементов хореографии.

Цель работы – разработать ориентировочную основу базовых двигательных действий фигурного катания, включающую основные опорные точки элементов хореографии, методику ее формирования на занятиях с детьми 4-5 лет, проверить эффективность данной методики.

Организация и методика исследования. С целью проверки эффективности разработанной методики в сентябре 2016 г. в МБОУ ДО ДЮСШ «Локомотив» №8 г. Екатеринбурга проведен формирующий эксперимент, в котором приняли участие 35 дошкольников 4-5 лет (20 человек в контрольной и 15 в экспериментальной группе).

Занятия в контрольной группе проводились по существующей программе и общепринятой методике 3 раза в неделю в течение 45 мин., одно из которых – в зале отводилось только хореографической подготовке. В экспериментальной группе занятия хореографией в зале не проводились, а для подготовки на льду выделялось одинаковое время (2 раза в неделю по 45 мин.).

На занятиях этой группы тренер показывает двигательное действие на льду вместе с музыкальным фрагментом и одновременным проговариванием всех ООТ, включая хореографические. Затем он поясняет содержание, элементы этого движения, при необходимости показывает каждый отдельно, и даже может предложить детям выполнить их. Если элементы хорошо знакомы (или не представляют особой трудности), то тренер вместе со всей группой или несколькими детьми выполняет новое движение полностью.

При этом напоминается последовательность элементов, разъясняется и вновь показывается движение для более точного выполнения задания. Чтобы сохранить эмоционально-положительное отношение детей к занятиям на первом этапе и в дальнейшем, важное значение имеет объективная и тактичная оценка педагогом действий каждого ребенка. Название движения, вводимое тренером на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует когнитивные процессы.

Показ движения происходит в зеркальном изображении. Объяснение техники исполнения движения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре.

Первые попытки опробования движения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка. При удачном выполнении движения оно повторяется несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем. Мы стремились к тому, чтобы дети осознанно выполняли движения. Для этого детям предлагалось самостоятельно оценить свои действия, повторяя вслух все ООТ с последующим выявлением выполненных и невыполненных.

В обеих группах были более или менее отстающие дети, которым трудно давалось усвоение двигательных действий. Установить причины, по которым детям было трудно, определялись в ходе занятия.

Например, при обучении элементу «Тройка», дети испытывали неуверенность. В начале обучения ребенку, испытывающему затруднения, педагог предлагал выполнить подводящие упражнения к этому элементу, такие как «Самокат вперед», «Самокат назад» отдельно.

Результаты и их обсуждение. В работе проверена эффективность обучения двигательным действиям: основной шаг, скольжение по дуге, фонарик, остановка на одной, тройка, перетяжка, толчок назад с включением в эти

действия ООТ из хореографии: проводка вверх полукруг, проводка правой, проводка левой.

Количество выполняемых ООТ базовых двигательных действий в контрольной (К) и экспериментальной (Э) группах в начале и в конце эксперимента

Двигательные действия	Группа	В начале		В конце	
		$M \pm m$	P	$M \pm m$	P
Основной шаг	К	$1,00 \pm 0,20$	0,463	$2,0 \pm 0,16$	0,042
	Э	$1,2 \pm 0,17$		$2,5 \pm 0,19$	
Фонарик,	К	$1,9 \pm 0,19$	0,134	$2,55 \pm 0,14$	0,074
	Э	$2,3 \pm 0,15$		$2,8 \pm 0,9$	
Остановка на одной	К	$1,5 \pm 0,17$	0,006	$2,25 \pm 0,12$	0,003
	Э	$2,2 \pm 0,14$		$2,8 \pm 0,13$	
Скольжение по дуге	К	$1,4 \pm 0,21$	0,177	$2,25 \pm 0,16$	0,102
	Э	$1,8 \pm 0,2$		$2,6 \pm 0,15$	
Перетяжка	К	$1,45 \pm 0,19$	0,023	$1,8 \pm 0,19$	0,001
	Э	$2,00 \pm 0,18$		$2,7 \pm 0,18$	
Толчок назад	К	$1,15 \pm 0,15$	0,450	$1,6 \pm 0,11$	0,002
	Э	$1,4 \pm 0,19$		$2,2 \pm 0,14$	
Тройка	К	$2,5 \pm 0,20$	0,699	$3,3 \pm 0,16$	0,884
	Э	$2,4 \pm 0,16$		$3,3 \pm 0,16$	

Примечание: здесь и далее P – достоверность различий средних между контрольной группой и экспериментальной группой (по t -критерию Стьюдента).

Как видно из таб. средние показатели уровня обученности двигательным действиям на льду в начале эксперимента не отличались в группах за исключением остановки на одной.

К концу исследования дети экспериментальной группы в среднем освоили $2,9 \pm 0,15$ правила двигательных действий на льду против $2,3 \pm 0,14$ в контрольной группе.

Более детальный анализ показал, что наиболее доступным для освоения оказалось правила «Фонарик» и «Основной шаг». Его выполнение почти всеми воспитанниками обеих групп, уже к декабрю создает важную предпосылку для закрепления правильного положения ног и рук в упражнении.

Средний уровень (без малого два правила из трех) также характеризует высокий уровень обученности. Описанные результаты стали, на наш взгляд, возможны благодаря систематическому воспроизведению данных правил на занятиях с использованием элементов хореографии, которые обязательно должны наслаиваться на поддержание правильного положения тела.

Таким образом, освоение начинающими фигуристами базовых двигательных действий фигурного катания с включением в их ориентировочную основу элементов хореографии позволяет повысить качество обучения, создает предпосылки для реализации развивающей деятельности и, как следствие, ускоренного развития когнитивной сферы дошкольников.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Боген М.М.* Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.

2. *Мишин А.Н.* Фигурное катание на коньках: Учеб. для ин-тов физ. култ. / Под общ. ред. А.Н. Мишина. – М.: Физкультура и спорт, 1985 – 271 с.

PRIMARY EDUCATION FIGURE SKATING USING ELEMENTS CHOREOGRAPHY

Hope A. Varlamov, undergraduate

Chudinovskikh Anatoly Vladimirovich,

PhD, Associate Professor

Ural Federal University named after the first President of Russia

BN Yeltsin; Ekaterinburg

УДК 796.015.12:796.323.2-053.5

СОПРЯЖЕННОЕ РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 9-11 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО СБОРА

Ильницкая Татьяна Николаевна, магистрант

Чудиновских Анатолий Владимирович,

кандидат биологических наук, доцент

Уральский федеральный университет имени первого Президента России

Б.Н. Ельцина; г. Екатеринбург

Аннотация. В эксперименте установлено, что увеличение объема технической подготовки у мальчиков 9-11 лет с использованием сопряженного метода позволяет повысить качество обучения баскетболом действиям в условиях летнего учебно-тренировочного сбора с сохранением темпов прироста двигательных способностей.

Ключевые слова: баскетбол, обучение, двигательные способности, сопряженный метод.

Abstract. The test results have shown that the increase of the technical training level among boys age of 9-11 years using conjugate method allows improving the quality of teaching basketball activities during a summer sports training camp keeping the growth rate of physical condition.

Index terms: power movement abilities, conjugate method, basketball, teaching, technical and tactical activities, training camps, physical preparation.

Актуальность. Высокая скорость выполнения технико-тактических действий в баскетболе, быстрая смена ситуаций на площадке, постоянные единоборства с противником, ограниченное время владения мячом предъявляют высокие требования по всем видам подготовки спортсмена [1]. Система подготовки может быть эффективной при создании условий, обеспечивающих высокую работоспособность на тренировках при соответствующем режиме нагрузок и отдыха,

питания и т.д. Такие условия обеспечиваются на учебно-тренировочных сборах, планы которых традиционно включают преимущественно упражнения общей физической подготовки. Хорошо известно, что сложнокоординационные двигательные действия, в том числе и технико-тактические действия в спортивных играх, требуют систематического повторения через небольшие промежутки времени. Сопряженный метод развития двигательных способностей и формирования умений и навыков позволяет достичь целей физической подготовки и обеспечить систематичность воспроизведения разученных ранее технико-тактических элементов. Между тем, в специальной литературе сведений о планировании подготовки юных баскетболистов в условиях учебно-тренировочных сборов с использованием рассматриваемого метода обнаружить не удалось. Сказанным определяется актуальность данной работы, направленной на решение **проблемы** интеграции развивающего, дидактического и общепедагогического потенциала образовательного процесса на различных формах занятий в условиях детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ).

Цель: в опытно-поисковой деятельности проверить эффективность расширения содержания подготовки юных баскетболистов в условиях учебно-тренировочного сбора путем сопряженного тренировочного воздействия специальных упражнений на закрепление технико-тактических действий.

Задачи: 1) изучить научно-методические источники и программно-методические материалы о подготовке баскетболистов в условиях ДЮСШ; 2) разработать содержание и методику занятий с мальчиками 9-11 лет на учебно-тренировочном сборе с использованием сопряженного метода; 3) проверить развивающую и дидактическую эффективность занятий.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие 50 мальчиков в возрасте 9-11 лет, занимающихся баскетболом на базе МБОУ ДОД СДЮСШОР г. Советский. Учебно-тренировочный сбор проводился в г. Керчь с 1 по 22 августа 2016 г. В контрольной группе (25 человек) объемы средств общей и специальной физической подготовки соответствовало рекомендуемому в программе для ДЮСШ [2] соотношению – 70 и 30% соответственно. В экспериментальной группе (25 человек) соотношение указанных средств было поровну. При этом половину объема работы по специальной физической подготовке составили упражнения на закрепление технико-тактических действий баскетболиста, выполняемые в режимах, приближенных к соревновательным. Они включали: противодействие дриблеру (заднему игроку с мячом); действия против заднего нападающего без мяча в одной передаче; против заднего игрока без мяча в двух передачах; против крайнего нападающего с мячом; крайнего без мяча в одной передаче; крайнего без мяча в двух передачах; центрального с мячом, без мяча в одной передаче; без мяча в двух передачах. Количество тренировочных занятий на сборе в обеих группах было одинаковым – по 48. Таким образом, не увеличивая общий объем тренировочной работы, в экспериментальной группе были созданы условия для более частого воспроизведения технико-тактических действий в режимах мышечной деятельности, обеспечивающих развитие двига-

тельных способностей. При математической обработке материалов использовались общепринятые методы с определением статистической достоверности различий средних величин по *t*-критерию Стьюдента.

Результаты и их обсуждение. Тестирование двигательной подготовленности в контрольной и экспериментальной группах в начале сборов не выявило достоверных отличий средних величин. Сохранявшийся в экспериментальной группе на достаточно высоком уровне объем средств общей физической подготовки позволил развить двигательные способности, составляющие базу кондиционной подготовки. Средние величины показателей общей физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах не имеют существенных различий ($P > 0,05$), что говорит о достаточно эффективном использовании развивающего потенциала занятий на сборе и отражает их высокий тренировочный эффект.

Наибольший интерес вызвало сравнение уровня технико-тактической подготовленности в группах воспитанников ДЮСШ по окончании сбора. Тестирование проводилось в течение первой недели учебного года в г. Советский. Оценка уровня владения приемами в нападении и защите проводилась путем подсчета доли выполняемых основных опорных точек (ООТ) от их числа для каждого действия. Выраженной динамики в выполнении действий в нападении не обнаружено. Наибольшие изменения произошли в уровне освоения технико-тактических действий в защите.

Как показано в табл., выраженные различия средних величин выявлены по результатам оценки качества выполнения защитных действий.

Количество выполняемых ООТ защитных технико-тактических действий в контрольной (К) и экспериментальной (Э) группах по окончании учебно-тренировочного сбора

Технико-тактические действия в защите	Группа	$M \pm m$	P
Против дриблера (задний с мячом)	К	$4,08 \pm 0,16$	0,036
	Э	$4,56 \pm 0,15$	
Против заднего без мяча в одной передаче	К	$3,96 \pm 0,14$	0,022
	Э	$4,48 \pm 0,16$	
Против заднего без мяча в двух передачах	К	$3,56 \pm 0,1$	0,021
	Э	$3,88 \pm 0,08$	
Крайний с мячом	К	$2,84 \pm 0,14$	0,031
	Э	$3,36 \pm 0,18$	
Крайний без мяча в одной передаче	К	$5,4 \pm 0,14$	0,025
	Э	$5,8 \pm 0,1$	
Край без мяча в двух передачах	К	$3 \pm 0,16$	0,015
	Э	$3,56 \pm 0,15$	
Центр с мячом	К	$3,96 \pm 0,14$	0,022

	Э	4,48 ± 0,16	
Центр без мяча в одной передаче	К	3,4 ± 0,12	0,035
	Э	3,76 ± 0,1	
Центр без мяча в двух передачах	К	4,84 ± 0,14	0,031
	Э	5,36 ± 0,18	

Сравнение средних величин обсуждаемых показателей, полученных перед отъездом на учебно-тренировочный сбор, в контрольной и экспериментальной группах не выявило достоверных различий. Существенная положительная динамика качества выполнения защитных технико-тактических действий в экспериментальной группе произошла во всех контрольных упражнениях ($P < 0,05$). На наш взгляд, можно говорить о том, что занятия с увеличенным объемом перемещений на высокой скорости, соблюдая правильную позицию защитника относительно нападающего, щита и мяча, позволили сохранить сформированные ранее умения и повысить уровень владения базовыми защитными действиями в баскетболе. Перемещения игроков моделировались в условиях, нередко, далеких от реальных соревновательных ситуаций: на пляже, на пересеченной местности. Последнее требовало повторения с проговариванием ООТ до начала выполнения и, как следствие, более прочное их усвоение. Оба эти фактора явились элементами индивидуализации деятельности юных баскетболистов. Таким образом, даже незначительное увеличение времени на технико-тактическую подготовку в сочетании с высокой интенсивностью упражнений и плотностью занятий позволило создать предпосылки для повышения общей скорости обучения баскетболу, что является стратегией образовательного процесса в ДЮСШ.

Выводы:

- 1) при изучении специальной литературы выявлены предпосылки для усиления дидактической направленности подготовки начинающих баскетболистов в условиях учебно-тренировочного сбора;
- 2) разработаны и использованы в условиях учебно-тренировочного сбора упражнения на закрепление правил выполнения технико-тактических действий, обладающие высоким тренирующим воздействием; 3) в экспериментальной группе выявлена более высокая дидактическая эффективность занятий по сравнению с контрольной при сохранении их развивающей функции.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мухаев С. В. Построение процесса подготовки баскетболисток в школьной секции на основе конверсии спортивных технологий [Текст] / С. В. Мухаев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. - № 3. – С. 34 - 40.
2. Портнов Ю.М. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин. – М.: Советский Спорт, 2012. – 100 с.

CONJUGATED DEVELOPING OF POWER MOVEMENT ABILITIES AND FORMING TECHNICAL TACTICAL ACTIVITIES FOR BASKETBALL PLAYERS AGE OF 9-11 YEARS OLD IN A TRAINING CAMP

Il'nitskaya T. N., undergraduate

Chudinovskikh A. V.

The Department of Physical Culture Theory

Yekaterinburg, Russia.

УДК: 378

ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Филатов Сергей Александрович, студент

Линькова Наталья Анатольевна,

кандидат педагогических наук

Уральский государственный университет путей сообщения

г. Екатеринбург

Аннотация. В настоящее время у населения России значительно снижена двигательная активность. В создавшейся ситуации возникает необходимость поиска путей мотивации населения к активным занятиям физическими упражнениями. С этой целью в статье проанализированы плюсы и минусы данного вида деятельности в жизни человека.

Ключевые слова: двигательная активность, мотивация, физические упражнения, состояние здоровья, образ жизни.

Annotation. At the moment the population of Russia significantly reduced motor activity. In this situation there is a need to find ways to motivate people to active physical exercise. To this end, the article analyzes the pros and cons of this type of activity in a person's life.

Keywords: motor activity, motivation, exercise, health, lifestyle

Актуальность исследования. Практически невозможно полностью исключить физкультуру из современной жизни. Высокая интенсификация и информатизация любого творческого труда значительно снизили двигательную активность современного человека. В настоящее время, необходимо мотивировать население к занятиям физическими упражнениями, чтобы снизить риск, сопутствующих производственной деятельности, заболеваний. С этой целью открываются все возможные спортивные площадки, секции, фитнес-клубы, тренажерные залы и т.д., что предоставляет каждому человеку возможность для активного времяпровождения, но этого недостаточно.

В создавшейся ситуации интересно рассмотреть, что привлекает людей к спорту и здоровому образу жизни. Возникла необходимость проанализировать мотивационную составляющую в привлечении населения к активной физической деятельности.

Цель исследования. Отношение к физической культуре современного человека.

Задачи исследования: проанализировать потребность человека в двигательной активности; проанализировать интерес граждан России к здоровому образу жизни.

Методика и организация исследования. Анализ современных литературных источников и средств информации. В настоящем жизнь становится все более комфортной, человеку не надо прикладывать больших физических усилий для своего существования. Использование транспорта, как средства передвижения, различного рода гаджетов, как средства связи, практически полностью лишает человека движений.

Согласно медицинским исследованиям средняя норма движения обычного человека составляет 15 тыс. шагов в день, т.е. около 10 км. Современные исследования подтверждают, что большая часть людей не преодолевают пешком такое расстояние каждый день. Люди пользуются автомобилями, лифтами, подъемниками, роботизированной техникой, тем самым, значительно снижая объем двигательной активности.

При этом, известно, что малоподвижный образ жизни значительно ухудшает состояние здоровья человека, влияет на жизненный тонус и работоспособность, при этом, именно движение есть основа здоровья и долголетия. [1]

В создавшейся ситуации возникает необходимость поиска путей мотивации населения к активным занятиям физическими упражнениями. С этой целью необходимо проанализировать плюсы и минусы данного вида деятельности.

Многими авторами доказано, что люди, которые занимаются физкультурой и спортом имеют крепкое здоровье. Данные занятия улучшают работу сердца, нормализуют артериальное давление, благотворно воздействуют на работу всех жизненно важных систем организма, а также улучшают активность головного мозга и замедляют процессы старения [2, 3].

Анализ статистических данных по вопросу «Как население России относится к здоровому образу жизни» показал следующее. На 9 % за год выросла доля россиян, занимающихся спортом.

В апреле 2016 число сторонников спорта достигло 61 % – максимум, за последние девять лет. Таковы итоги опроса, проведенного ВЦИОМ 11-12 апреля 2016. В опросе приняли участие 1600 человек из 130 населенных пунктов России. Согласно полученным данным, 16 % россиян регулярно тренируются, 24 % мужчин и 21 % женщин занимаются физическими упражнениями время от времени и редко.

При этом более активными «спортсменами», как показал опрос, оказалась молодежь в возрасте от 18 до 24 лет (87 %), а также люди с высшим образованием (71 %) и высоким достатком (72 %). [4, 5]

Примечательно, что каждый второй опрошенный (51 %) старается правильно питаться, 36 % при этом употребляют в пищу полезные продукты, а каждый седьмой (15 %) соблюдает диету, выбранную самостоятельно (10 %) или подобранную врачом (5 %). Россияне, не уделяющие внимание правильному питанию, объясняют свою позицию отсутствием жалоб на здоровье (27 %), а также низким уровнем доходов, не позволяющим задумываться о выборе продуктов питания. [4, 5]. По сравнению с 2006 годом россияне стали гораздо активнее заниматься спортом. Раньше об этом говорили 39 %, теперь – больше половины (52 %). При этом каждый десятый делает посильные ему упражнения ежедневно, 14 % – несколько раз в неделю, 9 % – однажды в неделю, 7 % – несколько раз в месяц, 11

% – несколько раз в год. За последние семь лет стало намного больше тех, кто спортом занимается не от случая к случаю, а с похвальной регулярностью. Число людей, ежедневно проявляющих физическую активность, выросло с 6 до 10 %, несколько раз в неделю – с 8 до 14 %. [4, 5]

Самые активные, как и следовало ожидать, молодые респонденты в возрасте от 18 до 24 лет. Среди них 40 % регулярно занимаются спортом (среди старших набралось лишь 16 % убежденных спортсменов).

Любят физкультуру москвичи и петербуржцы: каждый третий житель этих мегаполисов не чуждается спортивных занятий. Мужчины несколько активнее женщин в зале, на корте или на беговой дорожке (27 против 22 % соответственно). [4, 5]

Выводы. Исследования подтвердили высокую необходимость современного человека в двигательной активности и ведении здорового образа жизни. Определено, что интерес к данному виду деятельности еще не достаточный, при этом анализ статистических данных по вопросу «Как население России относятся к здоровому образу жизни», показал, что за последнее время вырос интерес к занятиям физкультурой и спортом.

Интересно, что в группу активных сторонников здорового образа жизни попадает население с хорошим материальным достатком. Видимо здоровый образ жизни требует дополнительных финансовых средств. Интересно, что активная физкультурная деятельность от года к году становится достаточно популярной и модной среди современного населения России.

Достаточно высокий интерес отмечен у молодежи, так как благодаря современным средствам массовой информации, как Российской, так и зарубежной, она быстрее подхватывает все новое и модное. Для привлечения людей к ведению здорового образа жизни необходимы знания о его значении в сохранении и укреплении здоровья.

Исследования показали, что большую активность проявляют люди с высшим образованием, видимо вузы ведут активную оздоровительную деятельность среди учащейся молодежи.

Таким образом, большое влияние на мотивационную составляющую для занятий физическими упражнениями и ведением здорового образа жизни, оказывает место человека в современном обществе, его статус, возраст, материальные возможности, образование.

ЛИТЕРАТУРА

1. Жеребцов А.В. – М, Физкультура и труд. - 2006. – 211 с.
2. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. – СПб, 2005. – 122 с.
3. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья. – М, 2004. – 302 с
4. zhurnal-online.ru/zhurnaly-pro-zdorove/1132-vestnik-zozh-19-oktobr-2016html (дата обращения 26.01.2017)
5. mirknigsu/jurnali/zdorovie/54841-vestnik-zozh-13-2016html (дата обращения 26.01.2017).

OTNOSHENIE MODERN MANA HEALTHY LIFESTYLE

Sergey Filatov, student

Natalia A. Linkov,

Ph.D.

Ural State University of Railway Transport

Yekaterinburg city

УДК: 378.14

ФАКТОРЫ, СНИЖАЮЩИЕ ИНТЕРЕС СТУДЕНТОВ К СПОРТИВНЫМ ЗАНЯТИЯМ

Шабухина Екатерина Алексеевна, студентка

Линькова Наталья Анатольевна-Линькова,

кандидат педагогических наук

Уральский государственный университет путей сообщения

г. Екатеринбург

Аннотация. В данной статье рассматриваются причины низкой мотивации студентов к активной физической деятельности. Спорт, как вид двигательной активности зачастую заменяется просиживанием в интернете, мероприятиями учреждений развлекательного характера, где присутствует алкоголь, сигареты, наркотики, что может отрицательно сказываться на состоянии здоровья учащейся молодежи.

Ключевые слова: студенты, образ жизни, формирование, здоровье, мотивация.

Annotation. This article discusses the reasons for the low motivation of students to an active sports activity. Sport, as a form of physical activity is often replaced prosizhivanie online, events entertainment establishments where there is alcohol, cigarettes, drugs, which can adversely affect the health of the young students.

Keywords: students, lifestyle, formation, health, motivation.

Студенчество – это самостоятельная социальная группа, которая всегда считалась предметом особенного интереса. За последнее время отмечается тревожная тенденция ухудшения здоровья молодых людей и их физической подготовленности. Это связано не только с изменениями, которые произошли в экономике, экологии, условиями труда и быта населения, но также с недооценкой оздоровительной и воспитательной деятельности происходящее в обществе, что и нашло отражение на гармоничном развитии личности молодежи. На сегодняшний день состояние здоровья нации вызывает особую тревогу, в связи с увеличением потребления наркотиков, спиртного, табака, токсикомании, в тоже время, низким уровнем двигательной активности молодежи. Как известно, в общем комплексе критериев, характеризующих уровень здоровья современного студенчества, первостепенное значение имеет их здоровый образ жизни.

Анализ современных литературных источников по данной тематике позволяет утверждать о высокой ее актуальности, в том числе и среди молодых авторов [1, 2, 3, 4, 5]. Проводится множество научных конференций по проблемам, связанным с нынешним состоянием здоровья и образом жизни студенческой молодежи России [1, 2, 3, 4, 5].

Цель исследования – обоснование причин низкой мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи исследования: определить отношение студентов к двигательной активности; проанализировать причины, снижающие интерес к физкультурной деятельности.

Студенческий возраст – важнейший период в становлении человека как личности и активного члена общества. Молодежь является основой социального развития любого общества. Одной из качественных предпосылок будущей самореализации является, здоровье молодого человека, его способность к созданию семьи, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой деятельности.

Согласно, поставленной цели, был проведен опрос студентов, Уральского государственного университета путей сообщения. В анкетировании приняли участие 60 человек (юношей и девушек в возрасте 17-22 года). 30 % респондентов считают, что главной составляющей здоровья является спорт. Интересно, что для 23 % – здоровье проявляется в полноценной и веселой жизни, 21 % считают, что здоровье – это, когда люди болеют мало или совсем не болеют.

На вопрос: «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?». В первую очередь, 60 % опрошенных студентов, отметили необходимость регулярных занятий спортом, и только, 25 % респондентов считают, что вредно пить, курить, употреблять наркотики. Таким образом, возникли вопросы: определить основную мотивационную составляющую к занятиям спортом, а также, причин, препятствующих данному виду деятельности; проанализировать информированность студентов о здоровом образе жизни.

В настоящее время достаточно большое внимание уделяется спорту. Фактически физическая культура и спорт необходимы для социального становления молодого человека, являясь важным средством его всестороннего и гармонического развития. Но, если отмечать значимость спорта для молодёжи, можно увидеть обратный процесс. Дело в том, что, несмотря на внедрение физической культуры в образовательный процесс университетов и школ большинство молодых людей достаточно редко занимаются спортом. В чём же причина? От чего зависит отношение молодёжи к спорту?

Для анализа факторов, влияющих на занятия физической культурой, респондентам был задан вопрос: «Какие причины, препятствуют вам заниматься спортом?». Среди основных причин оказались: отсутствие желания, и недостаток свободного времени.

При анализе данных исследования, определились три основных фактора, которые препятствуют занятию спортом у студентов. Первым фактором выступает коммерческий характер спортивных учреждений. Многие студенты живут в общежитиях, на съемных квартирах, многие работу совмещают с учебой.

Другая причина – это огромное разнообразие учреждений развлекательного характера: кафе, клубов, кинотеатров и прочих заведений. Студенты посещают их для того чтобы отдохнуть, однако напротив, после посещения подобных развлекательных учреждений, организм истощается. В итоге, средством облегчения, успокоения зачастую выступают алкогольные напитки и курение. Золотая молодежь не представляет себе проведение вечеринок, пикников и различного

рода увеселительных мероприятий без употребления наркотиков. В результате третий фактор – легкий доступ к наркотическим средствам.

Интересно, что раньше для молодежи спорт помогал само утверждаться, быть средством отдыха от умственных нагрузок, одновременно, развлечением и возможностью «показать себя», сейчас таким средством и стимулом выступают развлекательные центры, увеселительные напитки. Здесь можно отметить, что посещение развлекательных мероприятий несет в себе коммуникативный мотив. Одной из причин посещения данных учреждений является общение с друзьями, а также знакомства. При этом нельзя не отметить большое развитие интернет коммуникации. Сегодня студенты реже встречаются в кафе и клубах, заменяя общение «лицом к лицу», так сказать «вживую», на опосредованное общение через интернет сайты. Соответственно, значительно развивается сидячий образ жизни, который отрицательно влияет на функциональное состояние организма.

Кроме того, в настоящее время, все еще не достаточно хорошо развита инфраструктура спорта, мало мест для занятий различными физическими упражнениями, нехватка специалистов в этой области, что отрицательно влияет на отношение молодых людей к спорту.

Другой причиной низкой мотивации к занятиям спортом является недостаточная спортивная активность учащейся молодежи. Слабая ориентация на профилактику здоровья и высокий уровень физического развития, указывает на недостаточно развитые в настоящее время культурно-исторические традиции, стимулирующие здоровый образ жизни и физическое совершенство. На наш взгляд, высшие учебные заведения недостаточно хорошо справляются с привитием навыков здорового образа жизни студентам, т.к. существующие учебные программы нацелены на выполнение спортивных нормативов. Большое значение в Уральском государственном университете имеет введение в учебный процесс элективных курсов, направленных на оздоровительный процесс и вовлечение студентов в активную спортивную и физкультурную деятельность.

Выводы. Таким образом, основными причинами, влияющими на снижение мотивации к занятиям спортом, являются: сложные материальные условия; расширение круга привлекательных и доступных для молодежи занятий для досуга. Важную роль при занятиях спортом играет личная мотивация, соответствующая возрастным особенностям и интересам молодежи.

Кроме того, в настоящее время, все еще недостаточно хорошо развита инфраструктура спорта, мало мест для занятий различными физическими упражнениями, нехватка специалистов в этой области, что отрицательно влияет на отношение молодых людей к спорту.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова Д.С., Линькова Н.А. Возможное возникновение дистресса у студентов во время интенсивного учебного труда. // Валеологические проблемы здоровьесформирования подростков, молодежи, населения: Матер. 10-й междунар. науч.-практ. конфер. – Екатеринбург, РГППУ, 2014. – С. 39-41

2. Скутина Т.А., Линькова Н.А. Интересы и потребности студентов в сфере физической культуры. // Валеологические проблемы здоровьесформирования

подростков, молодежи, населения: Матер. 10-й междунар. науч.-практ. конфер. – Екатеринбург, РГППУ, 2014. – С. 287-289

3. *Поневчинская В.С., Линькова Н.А.* Использование современных технических устройств и их влияние на самочувствие студентов. // Валеологические проблемы здоровьесформирования подростков, молодежи, населения: Матер. 10-й междунар. науч.-практ. конфер. – Екатеринбург, РГППУ, 2014. – С. 253-255

4. *Идрисова Р.И., Линькова Н.А.* Рациональное питание как основной фактор здорового образа жизни студентов. // Формирование навыков научно-исследовательской деятельности студентов технического вуза: Сборник трудов VI Междунар.(очно-заочной) науч.-практ конфер. студентов и учащ.- Екатеринбург, УрГУПС, 2014. – С. 84-86

5. *Пулякова А.С., Линькова Н.А.* Проблема вопросов питания студентов как части здорового образа жизни. // Валеологические проблемы здоровьесформирования подростков, молодежи, населения: Матер. 10-й междунар. науч.-практ. конфер. – Екатеринбург, РГППУ, 2014. – С. 257-260

MITIGATING FACTORS FOR THE INTERESTS OF STUDENTS FOR SPORTS ACTIVITIES

Shabuhina Catherine A., student

Natalia A. Linkov-Linkov, Ph.D.

Ural State University of Railway Transport

Yekaterinburg city

УДК 338.48

ВОЗДУШНАЯ ГИМНАСТИКА, ПОЛОТНА КАК ВИД СПОРТА

Шерышова Анастасия Евгеньевна, студентка

Линькова Наталья Анатольевна-Линькова,

кандидат педагогических наук

Уральский государственный университет путей сообщения

г. Екатеринбург

Аннотация. В статье проанализирована специфика воздушной гимнастики, которая основана на демонстрации необычных навыков владения своим телом. В настоящее время данный вид физической активности приобретает высокую популярность среди молодежи, т.к. позволяет испытать способности, выходящие за рамки среднего человека.

Ключевые слова: воздушная гимнастика, экстрим, навыки, способности, популярность.

Annotation. The article analyzes the specifics of air gymnastics, which is based on the demonstration of unusual skills possession of his body. Currently, this type of physical activity becomes a high popularity among young people, as It allows you to experience the abilities beyond the average person.

Keywords: aerial gymnastics, extreme, skills, abilities, popularity.

Актуальность исследования. В современном мире у человека возникает потребность рисковать между жизнью и смертью: гонять на высоких скоростях, лезть на вершины гор, прыгать с «тарзанки». В настоящее время молодежь нуждается в экстриме. Они прыгают с крыш домов, с мостов, накачиваются препаратами. Многие случаи заканчиваются смертельным исходом. Специфика данного вида физической активности основана на демонстрации необычных навыков владения своим телом, которые, порой, превышают способности среднего человека, и выходят за рамки обыденного [1, 2].

Цель исследования: Определение данного вида спорта в спортивном мире и выявление экстрима в спорте для подростков.

Задачи исследования: охарактеризовать воздушную гимнастику, как вид активной физической деятельности; определить потребность молодежи в экстриме; определить пути снижения риска в экстремальной деятельности молодежи.

Методы и организация исследования: анализ современных литературных источников; опрос и анкетирование студентов. Анкеты, составлены нами согласно цели и задачам исследования. В опросе приняли участие студенты Уральского государственного университета путей сообщения с 1 по 3 курсы, юноши и девушки в возрасте 17-22 года.

Воздушная гимнастика может быть как на воздушных полотнах, на воздушном кольце, трапеция и многое другое. Воздушные полотна – это два длинных полотна тянущейся или слабо тянущейся ткани шириной 1-1,5 метра и высотой от 4-6 метров. Они подвешиваются к бетонному потолку или строительной балке, креплением является крепежный анкер, к нему – карабин, а уже к нему полотно. Маты могут уберечь от разных травм, самая распространённая травма – это перелом большого пальца, так как часто обучающиеся спрыгивают с реквизита не на мат, а на жесткий пол. Тренер постоянно находится рядом и следит за правильность исполнения трюков. [3]

Занятия воздушной гимнастикой – это занятия, в котором человек совершенствует себя, становится физически сильнее и увереннее в себе, раскрывает свою индивидуальность, начинает творчески мыслить. Занятия совмещают упражнения на развитие гибкости, акробатику, хореографию и, конечно, воздушную гимнастику. Проходят в небольших группах и подходят для абсолютных новичков, уровень растяжки не имеет значения. [4]

Воздушной гимнастикой может заниматься человек с любой физической подготовкой. Растяжка, гибкость, сила появятся во время тренировок. К сожалению, люди с проблемами сердца, бронхиальной астмой, повышенным внутричерепным давлением и серьёзными травмами из прошлого не могут заниматься воздушными полотнами.

Снаряжение воздушного гимнаста – это либо обтягивающий комбинезон, либо лосины и футболка, также можно надевать носочки. Важно чтобы кожа была закрыта одеждой для того, чтобы не «обжечься» от быстрого скольжения по ткани полотна. [5]

При занятиях у человека укрепляются кисти рук, плечи спина, пресс. Во время занятий задействуются все группы мышц. Занятия воздушной гимнастикой формируют не только силу и выносливость мышц, но и воспитывают характер. Не каждому дано заниматься воздушной гимнастикой – ведь для этого требуется огромная сила воли, т.к. воздушная гимнастика – это сложное искусство, требующее в первую очередь особых моральных качеств человека, благодаря которым уже происходит развитие необходимых физических качеств. Гимнастика на воздушных полотнах – это сочетание акробатического мастерства и танцевальной пластики, свободы полёта и активной работы всех групп мышц.

Гимнастика на воздушных полотнах включает в себя три основных категории трюков: подъём, обрыв, обмотки:

подъемы используются для исполнения трюков на высоте. Существует несколько основных видов подъемов – базовый подъем, французский подъем, русский подъем;

обмотки – статичные позы, когда гимнаст обматывает полотно вокруг своего тела или одной из его частей, придавая своему телу определенную позу – вис, раскачивание, шпагаты и прочее;

обрыв – падение с высоты после предварительной обмотки тела таким образом, чтобы в полете часть полотна раскрутилась и гимнаста остановила обмотанное вокруг его тела полотно. Обрывы являются наиболее сложными и потенциально опасными, но, в то же время, наиболее зрелищными трюками. [6]

Воздушные полотна перекочевали из цирка в танцы. Во многих студиях танцев преподается данное направление, а также это существует в некоторых фитнес-клубах.

Последнее время гимнастика на воздушных полотнах становится интересной альтернативой танцевальным и спортивным занятиям для непрофессионалов, которые довольно успешно осваивают базовые элементы этого вида акробатики, а иногда достигают довольно высокого уровня владения этим снарядами, вплоть до выполнения сложных элементов. Также сегодня получают особое развитие такие виды спорта на основе воздушных полотен, как йога на полотнах, йога в гамаках, гимнастика на воздушных петлях (гамаках). Научиться этим видам воздушной акробатики можно сегодня в различных танцевальных школах и студиях. Воздушная гимнастика на полотнах требует большой и усердной подготовки, также проводятся соревнования, как в Екатеринбурге, так и в других городах нашей страны. На соревнования приглашаются преподаватели-профессионалы, которые зарекомендовали себя как люди знающие своё дело. Для подготовки к соревнованиям проводится много работы, вкладывается много сил и времени. Анализ опроса и анкетирования студентов показал, что среди молодежи существует определенный интерес к экстриму. С парашютом хотели бы прыгнуть 57 % опрошенных, 32 % респондентов прыгали со второго этажа в сугроб, 19 % прыгали с моста в реку. На наш взгляд, порой молодые люди нуждаются в данных ощущениях, порой заменяя их необдуманными, опасными действиями. Ученые говорят, что в момент опасности в головном мозге вырабатываются гормоны стресса, которые чаще всего мы называем адреналином. Адре-

налин участвует в реализации реакций типа «бей или беги», вызывает психическую мобилизацию. Это вещество вырабатывается при любом стрессе. Неважно, плохо тебе или хорошо, адреналин выделился — организм отреагировал, кровь быстрее потекла к мышцам, и ты побежал, нападая или отступая. И если человек получил от этого стресса — положительные эмоции, вырабатываются эндорфины. Выброс эндорфинов обеспечивает человеку снижение болевой реакции, дает ощущение радости, эйфории, комфорта, покоя, и естественно у человека возникает потребность в получении новой порции этих веществ [7].

Один из ведущих исследователей в области адаптации, экстремальных состояний и резервов человеческого организма, профессор Н.Агаджанян, выявил такую закономерность. Бизнесмены, состоятельные люди, утомленные стрессом, зажатые в тиски дефицитом времени, работой, конкуренцией, приезжая в горы активно отдыхать, в один голос заявляют, что стоит им 25–30 минут провести в воздухе на парашюте, как все негативные мысли исчезают. [7]

Экстрим у молодежи занимает не маловажное место, поэтому многие из них занимаются экстремальными видами спорта: горные лыжи, скалолазание, воздушная гимнастика, альпинизм, паркур, хафпайп, флайборд, парашютный спорт и др.

По данным опроса мы можем сказать, что экстрим занимает не последнее место в жизни подростков. По статистике каждый 4 погибает из-за влечения к экстремальным ощущениям. Они хотят утвердиться в жизни, убрать Soft stem, но у них нет хороших, опытных наставников.

Автор предлагает разработать мероприятия по привлечению молодежи в спорт, где с ними будут заниматься опытные наставники, что снизить количество жертв необдуманных действий.

Выводы. Проведенные исследования подтвердили, что молодому организму в условиях быстрого развития и изменения климата не хватает экстрима.

Проведенный анализ показал, что воздушная гимнастика на полотнах — это комплексный вид спорта, где задействовано не только получение экстремальных ощущений, но и развитие тела в целом, а также воспитывает ответственность за свою жизнь на высоте 5 метров.

Определено, что растет необходимость в специалистах по экстремальным видам спорта, в связи с увеличением интереса молодежи к данному виду деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. История экстремальных видов спорта // Государственный музей спорта. — URL: <http://www.museumsport.ru/wheelofhistory/extreme-sport/> (дата обращения 15.01.2017)
2. Тоноян, В. Х. Влияние экстремальных видов спорта на развитие молодежного движения в России / В. Х. Тоноян // Журнал «Власть». — Выпуск № 9. — 2011. — С 33–36
3. <https://ru.wikipedia.org/wiki> (дата обращения 15.01.2017)
4. http://pole-dance-style.ru/napravleniya/gimnastika_na_polotnah/ (дата обращения 15.01.2017)

5. http://www.beautyinsider.ru/2015/02/05/air_dance_review/ (дата обращения 15.01.2017)
6. <http://constructor.ru/zdorovie/zanyatiya-vozdushnoj-gimnastikoj.html> (дата обращения 15.01.2017)
7. <http://www.air-gymnastics.ru/learning> (дата обращения 15.01.2017)
8. <https://www.b17.ru/article/2214/> (дата обращения 15.01.2017)

AIR GYMNASTICS, LEAF AS A SPORT

Sheryshova Anastasia E., student

Natalia A. Linkov-Linkov,

Ph.D.

Ural State University of Railway Transport

Yekaterinburg city

УДК 796. 091

РОЛЬ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ИСТОРИИ РОССИЙСКОГО ГОСУДАРСТВА

Донченко Елизавета Владимировна,

Степина Татьяна Юрьевна, доцент

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург

Аннотация. В статье рассматривается физическая культура как особый пласт общей русской культуры, выясняются причины возникновения данного явления. Уделяется особое внимание ее месту и роли в жизни населения Руси, а после и современной России, приводятся ключевые даты в развитии физического воспитания.

Ключевые слова: физическая культура, воин, гармония, необходимость.

Annotation. The article discusses the physical training as a special layer of the overall Russian culture, investigated the causes of this phenomenon. Special attention is paid to its place and role in the life of the population of Russia, and after, and modern Russia, are key dates in the development of physical education.

Keywords: physical training, the soldier, the harmony, the need.

Со времен античности человек стремиться к совершенству, как к духовному, так и физическому. Сейчас, даже невозможно точно определить точку отсчета этого процесса. Конечно же, достигнуть никому его не удавалось, да и не удастся, но выявить «приближенных» к нему очень даже получалось. Древние летописи нам часто повествуют о соревнованиях, в которых выявлялась сила, ловкость, выносливость, ни одно празднество не обходилось без них. Не являются исключением и древнерусские тексты.

Ни для кого не секрет, что в Древней Руси приходилось вести много войн и физическая подготовка была просто необходима. Однако приписывать важность занятий спортом лишь из-за этого фактора неправильно, потому что существовало много причин, а стремление к гармоничному развитию личности было одним из них.

Физическую культуру следует рассматривать как составляющую общей русской культуры, ее особый пласт. Существует множество различных взглядов

на проблему возникновения физической культуры и спорта как элемента культуры. Именно на основании различных, логически обоснованных взглядов на возникновение культуры оформились теории возникновения физической культуры и спорта. Теория магии (основоположник – Г. Рейнак): двигательные действия, повторяемые в процессе магических ритуалов древних людей (танцы, имитация трудовой и охотничьей деятельности), легли в основу нового для древнего человека вида деятельности, направленного на обучение двигательным действиям и их совершенствование.

Теория войны (основоположник – Э. Берк): подготовка к войне способствовала выделению особого вида деятельности, посвященного развитию физических качеств и обучению, необходимым в войне двигательным действиям.

Теория излишней энергии (основоположник – Г. Спенсер): появлявшаяся у первобытного человека излишняя энергия высвобождалась через различные двигательные действия (игровые, танцевальные), что способствовало культивированию этих действий.

Теория игры (основоположник – Гроос): игровая деятельность – основополагающая в возникновении культуры, в том числе физической культуры и спорта. Это наиболее популярная за рубежом теория (наиболее видный ее представитель – культуролог и историк И. Хёйзинга), имеющая последователей в практической сфере, в сфере теории и методики физической культуры и спорта.

Теория труда (наиболее подробно изложена Н.И. Пономаревым): большинство современных видов физкультурно-спортивной деятельности уходит своими корнями в трудовую деятельность. Объективная биологическая предпосылка зарождения физических упражнений – двигательная деятельность – является естественной потребностью человека [4].

Физическая культура формировалась под влиянием разных потребностей общества – начиная с проблемы выживания и заканчивая просто желанием всех удивить своими физическими возможностями. Образы былинных богатырей знакомы нам с детства и являются неким идеалом, как духовным, так и физическим. Это тот, кто и за себя постоит, и землю родную от врага защитит. Конечно, никаких государственных мер по развитию физической культуры не существовало и в связи с этим на Руси были чрезвычайно популярны всевозможные подвижные народные игры, состязания.

Стреляли молодцы из лука, плавали, прыгали, однако особой популярностью пользовались рукопашные бои. Нельзя забыть об особой важности физической подготовки у казаков. Это сословие всегда охраняло границы родины и, следовательно, уделяло ловкости и силе воинов огромное внимание. Занимались «физкультурой» и стрельцы, и ополченцы, и весь служивый люд. Реформы Петра Великого не обошли стороной и эту сторону русской культуры. Именно с того времени физкультура стала обязательной дисциплиной в учебных заведениях, можно даже сказать, при правлении этого царя физическое воспитание становится наукой. Приоритетными задачами являются поддержание здоровья и развитие физических качеств солдата.

Конечно же, возрастает эффективность русской армии, что явно доказывает история, но народные формы физической активности отнюдь не теряют популярности. Такие забавы как городки, «стенка на стенку» и многие другие дошли и до наших дней, что еще раз подтверждает сильную народную память [3].

Все же официальная спортивная история России начинается в 1889 году, когда 19 февраля на льду «Петровки» состоялся первый в России чемпионат по конькобежному спорту.

С этого времени стали появляться частные школы, в которых физическому воспитанию уделяли огромное внимание. Колоссальное влияние на организованное развитие физической культуры и ее проникновение в широкие слои населения и пропаганду здорового образа жизни оказали общественно-физкультурные организации [2].

Можно с уверенностью сказать, что в стенах этих заведений начали свое развитие многие современные виды спорта.

К 1910 году создаются футбольная, конькобежная, лыжная, и другие лиги. Впервые русские спортсмены выезжают на международные соревнования и Россия постепенно становится спортивной державой, олимпийские игры они посетили в 1908 году, где показали достойный результат.

Революция 1917 года в корне изменила ход развития физического воспитания – из эпохи одиночек, оно становится глобальным и всепоглощающим явлением. Понятие «спорт» приравнивали к понятию патриотизма, ответственности за судьбу страны советов.

Появляется легендарный Всеобуч, люди в хорошей физической форме считаются образцом для подражания. В 1923 году основано первое в стране добровольное спортивное общество – «Динамо» [1].

Первый институт физической культуры был открыт в 1920 году, что стало плодом новой государственной идеологии, в последующем идеологии тоталитарного режима. Так же в этом году впервые советский народ отметил день спорта. Невозможно было найти человека, который не знал бы что такое нормы ГТО и почему так важно бегать, и ходить на лыжах.

В общих чертах можно сказать, советская идеология, основанная на материализме и почитании физического труда, несомненно, сделала много для развития физической культуры. Невозможно отрицать тот факт, что именно в этот период наша страна завоевала спортивное лидерство на мировой арене, сделала спорт частью повседневной жизни, поводом для гордости, создала некую модель здорового и успешного гражданина.

Мы считаем, что главной задачей, современной России является сохранение и преумножение данного, дальнейшее развитие. В 2007 году вышел федеральный закон N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», четко определяющий роль физического воспитания в стране, что становится приоритетным направлением в развитии личности, здоровья граждан.

Основными показателями состояния физической культуры в обществе являются ее массовость в сфере образования и воспитания, ее пропаганда, привлечение к физическому развитию с помощью средств массовой информации. Все это дает уверенность, в правильности выбранного пути.

ЛИТЕРАТУРА

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. Учебное пособие для студ. высших педагогических учебных заведений, М.: Издательский центр «Академия» [Текст] 2001. 160 с.
2. Захаров П.Я. История физической культуры и спорта. Учебно-методический комплекс. [Текст] Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2009. 280 с.
3. Столбов В.В. История физической культуры и спорта. М: Физкультура и спорт. [Текст] 1983. 320 с.
4. Гайл В.В. Краткая история физической культуры и спорта: Учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://85.142.20.244> (дата обращения 2.02.17)

ROLE AND HISTORY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE HISTORY OF THE RUSSIAN STATE

***Donchenko Elizaveta,
Stepin Tatiana,***
assistant professor
Ural State University of Railway Transport,

УДК 796.355

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ХОККЕЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

***Старцева Полина Алексеевна
Пермяков Олег Михайлович***
*Российский государственный профессионально-
педагогический университет,
г. Екатеринбург*

Аннотация. Статья содержит исторические факты развития хоккея в Российской Федерации, само появление хоккея как зимнего вида спорта, некоторые интересные факты мужской и женской сборной России по хоккею.

Ключевые слова: хоккей, здоровый образ жизни, спорт, физическое воспитание, команда, выносливость.

Abstract. Article contains historic facts of development of hockey in the Russian Federation, the emergence of hockey as a winter kind of sport, some interesting facts about men's and women's national team of Russia on hockey.

Index terms: hockey, healthy lifestyle, sport, physical education, team, endurance.

Среди всех зимних видов спорта лидирует хоккей. Он является наиболее популярным и доступным в Российской Федерации. Хоккей также один из наиболее любимых народом олимпийский вид спорта, широко культивируемый во многих странах. Многих молодых людей привлекает его динамичность, быстрая смена эмоционально насыщенных игровых эпизодов, а также командный дух.

Почему лучше привить интерес ребенка к хоккею в дошкольном возрасте? Ответ прост. Хоккей формирует двигательные навыки, развивает выносливость, ловкость, гибкость, пространственную и временную ориентировку, а также способствует развитию силовых и скоростных физических качеств.

Хоккей является эффективным средством физического воспитания. Занятие хоккеем способствует разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма хоккеиста.

За почтенное право называться изобретателями хоккея до сих пор спорят голландцы и канадцы. Удивительный факт, но местом рождения хоккея является Монреаль. Первый официальный матч был проведен именно в Монреале, на катке «Виктория» 3 марта 1875 года. Команды состояли по 9 человек, шайба была деревянная, впервые на лед были поставлены хоккейные ворота. Несмотря на это, родиной современного хоккея с клюшкой и шайбой, все же, принято считать Канаду.

В 1886 году были усовершенствованы правила игры в хоккей. Согласно им, количество игроков в команде стало по 7 человек, на льду появился вратарь, а также передний и задний защитники. В 1879 году была изобретена резиновая шайба. В 1900 году на воротах появилась сетка. Именно это новшество разрешило все споры по поводу забитого или не забитого гола.

Несмотря на то, что хоккей был распространен в Европе, Канаде и США, в Россию, а именно в СССР хоккей пришел в 1946 году. До этого времени люди предпочитали заниматься хоккеем, но не с шайбой и клюшкой, а как, ни странно с мячом.

Традиционный хоккей с шайбой пришел в Россию после окончания Великой Отечественной войны. 22 декабря 1946 года - это дата рождения традиционного хоккея с шайбой в нашей стране. Бурное развитие хоккея началось с победы московской хоккейной команды «Динамо», именно она стала первым чемпионом СССР. После этой победы люди стали больше интересоваться хоккеем, этот вид зимнего спорта становится всемирно любимым.

В 1950-1951 гг. был впервые проведен розыгрыш Кубка СССР, и его обладателем стала команда «Крылья Советов».

В 1952 году Федерация хоккея страны вступила в Международную федерацию хоккея. В 1954 году сборная команда СССР впервые стала чемпионом мира, а в 1956 году уже олимпийским чемпионом.

Начиная с 1963 года советские хоккеисты становятся девятикратными чемпионами мира и трехкратными олимпийскими чемпионами. С этого момента демонстрируется превосходство отечественной школы хоккея над зарубежными. Подтверждением этому является финальный матч на кубок Канады в 1981 году, где наши хоккеисты буквально разгромили канадцев со счетом 8:1.

С 1994 года российский хоккей преодолевает различные трудности, связанные с экономическим кризисом в стране, с оттоком ведущих хоккеистов в зарубежные клубы, а также с недостаточно материально-техническим обеспечением процесса подготовки хоккеистов. 2007 год вновь стал неудачным для наших хоккеистов на чемпионате мира в Москве.

Но уже в 2008 году наша сборная обыграла канадцев. А в 2009 году, второй раз, обыграв сборную Канады в финале Чемпионата мира, проходившего в Берне (Швейцария) со счетом 2:1, российская сборная подтвердила свое звание чемпиона!

Неудивительно, что в хоккей в основном играют мужчины, ведь они обладают ловкостью, смелостью, быстрой реакцией и переключаемостью. Но, в таком динамичном виде спорта принимает участие и слабый пол нашей страны.

Первый чемпионат России по хоккею с шайбой среди женщин состоялся в 1995-1996 годах. Не смотря на свое небольшое пребывание на льду, российские хоккеистки успели добиться значительных успехов на мировой и европейской аренах. В 2001 году женская сборная России по хоккею завоевала бронзовые медали чемпионата мира.

Наши российские хоккеистки ничем не отличаются от наших хоккеистов. Они такие же смелые, быстрые, ловкие и отважные, но прежде всего сильные, ведь не каждая женщина сможет выдержать хоккейную амуницию весом 20 кг, а вратарская амуниция весит и того больше.

Поскольку женский хоккей с шайбой появился не так давно в Российской Федерации, так сказать, ветеранов женского хоккея трудно назвать, но есть выдающиеся хоккеистки, которые уже сумели проявить себя в этом виде спорта. К ним можно отнести Екатерину Смоленцеву, Анну Пругову.

Настоящими ветеранами в мужском хоккее с шайбой можно назвать таких личностей как Павел Дацюк, Александр Овечкин и Евгений Малкин.

Никто не поспорит с тем, что хоккей является командной игрой, и что именно командный дух объединяет хоккеистов, дает им силы и воодушевляет их на победу. Наша сборная России по хоккею является сплоченным коллективом, в котором как говорится «Один за всех и все за одного!». Но немало значимым человеком в этой командной игре является и тренер нашей сборной по хоккею Олег Валерьевич Знарок. Именно этот человек не только тренирует наших хоккеистов, но и воспитывает их. За всю историю развития хоккея в Российской Федерации сменилось достаточное количество тренеров. Наверняка всем известны такие имена как, Виктор Тихонов, Вячеслав Фетисов, Владислав Третьяк, Анатолий Тарасов. Все они были заслуженными тренерами России, первоклассными хоккеистами, проявляли строгость, жесткость и в это же время объединяли коллектив и формировали поистине сильную духом и физически сборную России по хоккею.

Популярность хоккея на территории Российской Федерации повлияла на развитие континентальной Хоккейной Лиги, в настоящее время в нее входят самые сильные команды из нашей страны. Этот вид спорта приносил и приносит немало побед нашей стране. Российские хоккеисты неоднократно доказывали свой профессионализм.

В настоящее время мы можем видеть все больше и больше болельщиков на трибунах во время хоккея. Ведь этот вид спорта привлекает не только мужчин, но и женщин и даже детей. Возьмите любой город или даже поселок, вы везде увидите корт, на котором тренируются маленькие хоккеисты. Этот вид зимнего спорта воспитывает ответственность, мужественность, смелость, дисциплинированность и еще много качеств, которые помогут юному хоккеисту в дальнейшей жизни. Хоккей способен сделать из обычного мальчика настоящего мужчину. Ведь всем известна такая поговорка «Трус не играет в хоккей!»

Те родители, которые отдают своих детей в хоккейные секции, поступают верно. Ведь Российской Федерации необходимо подрастающее поколение настоящих хоккеистов с большой буквы. Россия всегда славилась победами в хоккее, и мы все сейчас должны верить в светлое будущее российского хоккея.

ЛИТЕРАТУРА

1. Даймонд. Д. Мировой хоккей. [Текст] / Даймонд. Д. Издательство: АСТ, 2014. 110с.
2. Якушев. А.С. Все начистоту. О хоккее и не только. [Текст] / Якушев. А.С. Издательство: Эксмо, 2016. 224с.
3. Тарасов. А.В. Хоккей. Родона начальники и новички. [Текст] / Тарасов. А.В. Издательство: Эксмо, 2014. 305с.

HISTORY OF HOCKEY IN THE RUSSIAN FEDERATION

Startseva Polina Alekseevna

Oleg Permyakov

*Russian State Vocational Pedagogical University,
Yekaterinburg city*

УДК 378.14

ЗДОРОВЬСБЕРЕГАЮЩАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Кулько Екатерина Ивановна

Захаренко Татьяна Александровна

*Белорусская государственная сельскохозяйственная академия,
г. Горки, Белоруссия*

Аннотация: в статье анализируются показатели здоровья учащихся и анализируются факторы риска, влияющие на его сохранение.

Ключевые слова: показатели здоровья, медицинское обеспечение, динамика заболеваемости, система образования, профилактика, физкультурно-спортивная деятельность.

Abstract: The article analyzes the indicators of the health of students and addresses the risk factors that affect its retention.

Index terms: Indicators of health, healthcare, dynamics of spacecraft morbidity, education, prevention, physical-sport activity.

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Вопрос сохранения здоровья подрастающего поколения является актуальным в связи с происходящими социальными изменениями: резким снижением уровня жизни, ухудшением экологической обстановки в стране и др. Поиск путей сохранения здоровья молодежи требует разработки концептуального подхода к понятию «здоровье», оценки возможностей изучения данного явления социологическими методами.

Продолжительное изучение объективных показателей здоровья учащихся позволили исследователям выстроить рейтинг факторов риска. С точки зрения медиков он выглядит так: 1 – образ жизни; 2 – генетика и биология ребенка; 3 – экологические и природно-климатические условия; 4 – уровень и качество медицинской помощи. Применительно к учащимся можно предположить, что система

образования и учебная деятельность как образ жизни существенно влияет на здоровье юношей и девушек.

Интенсификация учебных программ и занятий, увеличение объема информации и числа предметов, сохранение весьма высокой степени сложности программ по точным и естественным наукам при слабой практической прикладной наполненности образования, сохранение приоритетности обучения детей по сравнению с их личностным развитием оказывают негативное воздействие на социальное самочувствие растущего человека.

Результаты опросов взрослого населения и учащихся показывают, что подавляющее большинство респондентов в системе ценностей помещают здоровье на 1–2 ранговое место. Причем, родители особо выделяют здоровье своих детей среди остальных слагаемых благополучия.

При этом установлено, что для граждан собственное здоровье и здоровье их детей ценно не само по себе, а как средство достижения жизненных целей. Зачастую его рассматривают как средство для достижения успехов в учебе, приобретения более высокого рейтинга в школе.

В ходе проведенных исследований было установлено: доля практически здоровых детей, поступающих в 1 класс, составляет в среднем 32 %. Доля здоровых школьников в возрасте 14–15 лет снижается до 20–25 %. В последнее время наблюдается увеличение доли детей с отклонениями в органах зрения, пищеварения, опорно-двигательном аппарате, с психосоматическими недомоганиями и расстройствами. Треть школьников посещают физкультурные группы – подготовительные и специальные.

Приобретение отклонений в период обучения в школе и увеличение частоты заболеваний в старшей ступени школы. Девочки всех возрастов имеют более низкие показатели здоровья.

В общеобразовательной школе медицинские службы ведут индивидуальный учет результатов профилактических осмотров и текущей заболеваемости в учебном году. При этом отсутствуют попытки элементарного анализа динамики заболеваемости одного и того же класса по мере его продвижения из одной ступени обучения в другую. К сожалению, система медицинского обеспечения массовых школ в условиях интенсификации образовательного процесса не ориентирована на решение задачи сохранения и улучшения здоровья школьников. При ответе на вопрос: «Насколько проблема здоровья важна для Вас?» почти 45 % респондентов отметили, что она не менее важна, чем другие, для 20 % данная проблема имеет ситуативный характер, о ней вспоминают, когда испытывают недомогания, только 5 % не считают ее значимой [1].

Сложившееся положение усугубляется тенденцией ранней алкоголизации в подростковой среде. По данным опроса, алкоголь употребляют около 15 % подростков. Но, по нашему мнению, приведенные данные – это только видимая часть «айсберга».

Можно лишь догадываться о скрытой стороне упомянутых процессов. В связи с этим можно говорить о недостаточной сформированности психической сферы детей, особенности их индивидуального темперамента, типа нервной си-

стемы приводят к тому, что часто реакции на события школьной жизни проявляются в виде отрицательных эмоций и невротических состояний. Каждый третий школьник и его родители считают, что за время учебы существенно ухудшается психическое самочувствие ученика.

Отправной точкой психических процессов у детей являются удаchi и неудачи в школе.

На вопрос: «Часто ли тебя преследуют неудачи в школе?» 32 % учащихся ответили положительно, 27 % родители так же подтвердили данную реакцию. В случае неудачи в учебных делах у 55 % школьников портится настроение, 23 % испытывают раздражительность, 17 % переживают состояние аффекта, 5 % подвержены сильным продолжительным психическим переживаниям, переходящим в состояние подавленности, а порой и даже отчаяния.

Настораживает и то обстоятельство, что значительная часть школьников в своих попытках обрести душевное равновесие рассчитывают только на себя. Субъектами поддержания равновесия в целом являются друзья, реже – родители.

Положительные эмоции вызываются «хорошей оценкой» (62,3 %) и «общением с друзьями» (71,4 %). «Необычные уроки» порождают удивление (15 %), новые темы – интерес у 32 %, применяемые инновационные методы и приемы в учебном процессе (46 %).

Одновременно имеют место и негативные моменты, касающиеся школьной жизни, в частности «несправедливость учителя» (18,3 %), «трудности усвоения нового материала» (23,5 %), «плохая оценка» (34,4 %), «контакты с одноклассниками» – (26,4 %), «стыд за неправильный ответ» (17,2 %), «сложность предмета» (35 %). В среднем отрицательные эмоции имеют место у 65 % учащихся [3].

В условиях модернизации системы образования должны измениться и взгляды на здоровье, активно утверждается личная ответственность человека за его действия, эмоции и отношения. Происходит смена парадигмы, т. е. способа решения проблем, связанных со здоровьем. Сегодня внимание перемещается с лечения заболеваний на их профилактику.

Принципиально важно, что телесность подчиняется не только физиологическим законам, но и законам культуры. Основным направлением приложения сил педагогов и родителей должно стать создание благоприятных условий для комфортного самочувствия ребенка в школе и дома, приобретение им опыта успеха, по возможности разделенного с ближайшим окружением, развитие личностных качеств каждого ученика, что поможет нейтрализовать действие негативных факторов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э.Н. Особенности воспитания культуры здоровья в системе общего образования/Э. Н. Вайнер// ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. — №5. – С.47-59.
2. Залыгин, В.Е. О моделях определения здоровья в медицине и валеологии / В. Е. Залыгин // ОБЖ. – 2010. – № 1. – С. 41-43.

3. Щербакова, М.А., Бурлакова, И.Г., Величковская, И.Л. и др. Образование и здоровый образ жизни / Науч. ред. Н.Б. Стамбулова. - СПб.: Центр карьеры, 2000. - 143 с.

THE LITERATURE

1. Weiner, E. N. Features of education of culture of health in the system of General education/E. N. Weiner// life safety. Security basics of life. – 2009. — No. 5. – P. 47-59.
2. Zalygin, V. E. models of determining health in medicine and valeology / V. E. Zalygin // life safety. – 2010. – No. 1. – P. 41-43.
3. Shcherbakova M. A., Burlakova I. G., Velichkovsky I. L. etc. Education and a healthy lifestyle]. N. B. Stambolova. - SPb.: Career center, 2000. - 143 p.

ZDOROVBEREGAYUSCHAYA ORGANIZATION OF EDUCATIONAL PROCESS

Kulko Katherine

Tatiana Zakharenko

*Belarusian State Agricultural Academy,
Gorki, Belarus*

УДК 796.61.093.54

СТРУКТУРА КОМПЕТЕНЦИЙ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ-ШОССЕЙНИКОВ

Потапов Иван Сергеевич, аспирант,

*Уральский Федеральный Университет имени первого Президента России
Б.Н.Ельцина, г. Екатеринбург*

Аннотация. Статья содержит обзор исследований по применению компетентностного подхода в сфере физической культуры и спорта. Выявлены положительные и отрицательные аспекты данных работ, а также представлена структура компетенций велосипедиста шоссейника, применимая к образовательному процессу в ДЮСШ.

Ключевые слова: спортивная школа, подготовка велосипедиста шоссейника, образовательная технология, компетенции спортсмена.

Abstract. The article provides an overview of studies on the application of the competence approach in the sphere of physical culture and sports. The positive and negative aspects of these works, as well as the structure of the competencies cyclist roadies, applicable to the educational process in the school.

Index terms: sports schools, and training cyclist roadies, educational technology, competence of the athlete.

Актуальность. Операциональная постановка целей образования, необходимая при проектировании образовательных технологий и управлении качеством в последние годы осуществляется на основе компетентностного подхода. В сфере физической культуры его реализация стала возможной, прежде всего, в образовательных программах вузов, где основой целеполагания являются компетенции, указанные в федеральных государственных стандартах. Вместе с тем все более актуальным становится разработка компетентностно ориентированных программ спортивной подготовки, что подтверждается введением профессиональных стандартов, в том числе и в области спорта [1].

При этом становится очевидным, что компетенции, формируемые у спортсменов в условиях ДЮСШ, должны существенно отличаться от профессиональных компетенций, формируемых в вузе [6].

Исследования в этом направлении, к сожалению, малочисленны и затрагивают отдельные аспекты подготовки в различных видах спорта. Так, в работе Е.В. Кудряшева с соавт. [3], рассматривается формирование технической компетенции теннисисток. О неполном соответствии существующей программы подготовки фигуристов современным требованиям сообщает Ю.Н. Тишков [5].

Автор отмечает, что реализация современного стандарта подготовки фигуристов может подготовить спортсмена, действующего лишь по шаблону.

В изменяющихся условиях фигурист нередко теряется. Выходом из данной ситуации автор считает выделение компетенций фигуриста, и внедрение их в тренировочный процесс. Формирование коммуникативной компетенции у футболистов предлагают Б.В. Рыкова и С.С. Синяев [4]. Авторы установили, что выработка специальных систем сигналов, их знание и применение во время игры способствует более успешной синхронизации действий команды. В исследовании И.Н. Трутаевой [6] проводится сравнительный анализ компетенций тренера и спортсмена в конькобежном спорте.

Наиболее интересным для нашей работы является исследование коллектива авторов во главе с S. Drake [8], где описываются компетенции велосипедиста. Их структура представлена следующим образом: физическая/физиологическая подготовка, тренировочное/соревновательное поведение, психологическое/эмоциональное/социальное поведение, техническая составляющая, тактическая составляющая, знание об инвентаре.

Данную структуру предлагается реализовывать в течение трех фаз, критерием выделения которых становится возраст, цели каждой фазы, и основные приоритеты развития: досоревновательная, ранняя соревновательная и поздняя соревновательная фазы. В данном исследовании [8] приводится более 100 компетенций. Отметим лишь некоторые: способность взаимодействия с тренером, командой, механиками, СМИ; осознание ответственности за свои действия; способности рационального ведения тренировочного процесса; знание основ питания, гигиены; знание основ формирования физических качеств; формирование компетенций по различным дисциплинам велоспорта (байк, шоссе, трек); знание технических и тактических приемов; знание устройства велосипеда и умение провести его обслуживание и ремонт; психологические моменты подготовки; самостоятельная подготовка. Анализ предлагаемой структуры затрудняется тем, что ряд компетенций таковыми, на наш взгляд, не являются. Например, «общий объем тренировочной нагрузки составляет 15-30 часов в неделю» скорее можно отнести к методическим рекомендациям, а не к компетенциям. Тем не менее, некоторые из них могут быть включены в компетентностно ориентированную программу подготовки велосипедистов-шоссейников.

Не отрицая положительного влияния данных работ на развитие компетентностного подхода в спортивной подготовке, следует признать их существенный недостаток – отсутствие инструментария оценки уровня сформированности

предлагаемых компетенций. Лишь в единичных работах приводятся материалы по оцениванию результатов. Так L. Bortoli и др. [7] предлагают шкалу, названную Borg Category Ratio (CR-10) scale, отражающую уровень сформированности компетенций молодых спортсменов.

В рамках нашего исследования, **целью** которого является разработка и проверка эффективности компетентностно ориентированной образовательной технологии подготовки велосипедистов-шоссейников на этапе углубленной специализации (13-14 лет), были выделены 4 базовые компетенции: техническая, тактическая, личностная, обслуживающая.

Результаты. Формирование технической компетенции велосипедиста шоссейника осуществлялась с использованием пространственно-координационного тренинга, предложенного А.С. Емельяновой [2] дополненного нами специальными упражнениями, командными задачами, работой в группе и т.д. Для оценки уровня сформированности данной и других компетенций применялся квалитетрический метод оценки результатов образовательного процесса. Основные умения, по которым предлагалось оценивать уровень сформированности технической компетенции представлены следующим образом: передвигаться по группе, сохранять равновесие при контакте колес велосипедов, проходить повороты на высокой скорости, вести контактную борьбу корпусом, бороться за позицию, проводить командные построения, ездить в «танцовке», двигаться прямолинейно, перемещать центр тяжести на финишной линии, владение велосипедом в критических ситуациях и др. При разработке контрольных заданий, ситуаций и критериев оценки мы стремились в максимально возможной мере приблизить их реальным условиям шоссейных гонок и в то же время сохранить должный уровень безопасности. Максимальный бал за выполнение каждого задания варьирует в зависимости от важности и сложности оцениваемого элемента.

Для развития тактической компетенции проводились различные ролевые игры, просмотры видеороликов с записями профессиональных велогонок. Знаниевый компонент компетенций формировался на мини-лекциях и семинарах с использованием раздаточного материала для самостоятельного изучения. Умения оттачивались на ролевых играх как «за партой» так и в условиях велосипедной дорожки. Ребята выполняли каждый свою роль в определенном контексте задания. Оценка уровня сформированности тактической компетенции в целом формировалась из суммы баллов, полученных за каждый ее компонент, конкретизирующий необходимые знания, умения, владения.

Велоспорт – технический вид спорта, и от того, как спортсмен «чувствует» свой велосипед, умеет быстро и правильно определить неполадку, или объяснить механику причину поломки, зачастую зависит время ее устранения, а значит и количество затраченных усилий, на то, чтобы догнать группу после устранения поломки. Оценка сформированности обслуживающей компетенции складывается из суммы баллов, набранных при проверке освоения следующих ее компонентов: знание частей велосипеда; понимание принципа работы механизмов; умение определить неполадку по признакам; умение устранить неполадку на ходу; умение быстро объяснить механику возникшую проблему и предпринять

действия, облегчающие и ускоряющие устранение им неполадки; владение навыками настройки механизмов; знание правил ухода за велосипедом; умение правильно собрать и разобрать велосипед; умение обслуживать велосипед и др.

Личностная компетенция воспитывается в ребятах во время всего образовательного процесса в повседневном общении с тренером, во время бесед и собраний, всякий раз при разъяснении общечеловеческих норм поведения в жизни и на тренировках, правил спортивной этики на основе идей олимпизма. Уровень ответственности ребят повышался за счет внедрения системы шефства, когда старший ответственен за младшего, за состояние его велосипеда, и т.д. Проведение разновозрастных спартакиад, с использованием не только спортивных конкурсов, но и творческих и интеллектуальных, способствовало сплочению коллектива, и развитию чувства ответственности за команду. Что касается оценки личностной компетенции, то здесь нужно согласиться со многими авторами в том, что количественные критерии можно использовать, но без излишней детализации, а среди личностных качеств следует оценивать, прежде всего, развитие ответственности.

Таким образом, предлагаемая структура компетенций и использование квалиметрических методик оценивания уровня их сформированности были положены в основу при проектировании нами образовательной технологии подготовки шоссейников-спринтеров в условиях ДЮСШ на этапе углубленной специализации.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бондаренко М.П.* Разработка новой системы оплаты труда профессиональных спортсменов / М.П. Бондаренко // Современные проблемы науки и образования 2014, № 6.

2. *Емельянова А. С.* Техническая подготовка велосипедистов первого года обучения с использованием пространственно-координационного тренинга: автореферат дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Емельянова Алена Сергеевна; [Место защиты : Поволж. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. - Набережные Челны, 2014. - 21 с.

3. *Кудряшев Е.В.* Моделирование технической подготовленности квалифицированных спортсменов, специализирующихся в настольном теннисе / Е.В.Кудряшев, Е.А. Ижболдина, О.В. Кораблева, В.Д. Паначаев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. - № 2 (35). – С. 54-58.

4. *Рыкова Б.В.* Формирование коммуникативной компетенции как фактор успешной спортивной деятельности футболистов высокой квалификации / Б.В.Рыкова, С.С. Синяев // Знание. Понимание. Умение 2012, № 4. - С. 281-284.

5. *Тишков Ю.Н.* Теоретические предпосылки модернизации тренировочного процесса фигуристов/ Ю.Н. Тишков// Вестник Томского государственного университета 2008, № 317. - С. 241-242.

6. Трутаева, И.Н. Разграничение компетенций между тренером и спортсменом в условиях трехциклового периодизации тренировочного процесса конькобежцев /И.Н. Трутаева // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование. Педагогические науки 2012, № 4 (263).- С. 111-116.

7. Bortoli L. Competence, achievement goals, motivational climate, and pleasant psychobiosocial states in youth sport/ Laura Bortoli, Maurizio Bertollo and others// Journal of Sports Sciences. – 2011. № 29(2): P.171–180.

8. USA Cycling Athlete Competency Statement. [Электронный ресурс] mode of access :<http://s3.amazonaws.com/USACWeb/forms/coaches/AthleteCompetency2001.pdf>

STRUCTURE KOMPETNTSY CYCLISTS ROADIES

Potapov Ivan S., a graduate student,

*Ural Federal University named after the first Russian President Boris Yeltsin,
Yekaterinburg*

УДК 796

ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР В НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БОРЦОВ

Неъматов Бобирбек Илхомжанович,

*заведующий кафедрой Центра переподготовки и повышения квалификации
работников ДЮСШ.*

г. Ташкент, Республика Узбекистан

Аннотация. В нашей работе исследуются специализированные подвижные игры, используемые для подготовки юных борцов, которые направлены на обучение основам ведения единоборства. Поэтому они начинают носить черты дидактических игр. Дидактическая игра - игра познавательная, направленная на расширение, углубление, систематизацию представлений детей об окружающем, воспитание познавательных интересов, развитие познавательных способностей.

Ключевые слова: подвижные игры, борьба, юноши.

The summary. In our work the specialised outdoor games used for preparation of young fighters which are directed on training to bases of conducting single combat are investigated. Therefore they start to carry lines of didactic games. Didactic game - game informative, directed on expansion, deepening, ordering of representations of children about surrounding, education of informative interests, development of informative abilities.

Keywords: outdoor games, struggle, young men.

Под специализированными подвижными играми понимаются такие игры, в содержание которых входят специфические элементы в избранном виде спорта и формируются необходимые ему физические качества [1,3].

Эти игры, занимая важную роль в развитии детей, в последнее время стали широко использоваться как эффективное средство в тренировочном процессе в различных видах спорта. Это связано с большими возможностями игрового метода обучения в спортивной тренировке, в которой подвижные игры занимают

большую роль, а также это связано с ранней специализацией в различных видах спорта [8]. В нашей работе исследуются специализированные подвижные игры, используемые для подготовки юных борцов, которые направлены на обучение основам ведения единоборства.

Поэтому они начинают носить черты дидактических игр. Дидактическая игра - игра познавательная, направленная на расширение, углубление, систематизацию представлений детей об окружающем, воспитание познавательных интересов, развитие познавательных способностей [7].

Своеобразие дидактической игры как игровой деятельности заключается в том, что взаимоотношения воспитателя с детьми и детей между собой носят именно игровой характер. Воспитатель является участником или ее организатором. Дети часто выполняют ту или иную роль, которая определяется содержанием игры и обуславливает игровые действия [4].

Дидактические игры делают процесс обучения более легким и занимательным: та или иная умственная задача, заключенная в игре, решается в ходе доступной и привлекательной для детей деятельности. Дидактическая игра создается в целях обучения и умственного развития. И чем в большей мере она сохраняет признаки игры, тем в большей мере она доставляет детям радость [4].

Потребность применения специализированных подвижных игр вызвана тем, что, как правило, тренеры владеют методикой обучения приемам, а элементарным техническим и тактическим действиям, т.е. различным подготовкам, обманным действиям, не могут обучать, используя строго регламентированный метод [5]. Понимая это, тренеры используют соревновательный метод, включая его в тренировку схватки. Однако в схватках все внимание детей направлено на выполнение приемов, а элементарные тактические действия не отрабатываются. Решение здесь простое - разрабатывать правила ведения схватки, в которой победа присуждалась бы за лучшее выполнение элементарных действий. Такие схватки в игровой форме и представляют собой специализированные подвижные игры [5].

Используя эти игры, тренер может заполнить разрыв между строго регламентированным методом обучения и соревновательным, осуществляя последовательно обучение как технике, так и тактике борьбы. Дидактическая игра - игра познавательная, направленная на расширение, углубление, систематизацию представлений детей об окружающем, воспитание познавательных интересов, развитие познавательных способностей [7]. Своеобразие дидактической игры как игровой деятельности заключается в том, что взаимоотношения тренера с детьми и детей между собой носят именно игровой характер. Тренер является участником или ее организатором. Дети часто выполняют ту или иную роль, которая определяется содержанием игры и обуславливает игровые действия [3]. Включение специализированных подвижных игр в подготовку юных борцов вольного стиля происходит в рамках утвержденной программы на тренировочных занятиях в ДЮСШ. Проведение игры осуществляется в три этапа: подготовка к игре, сама игра, обсуждение игры и награждение победителей, Подготовка к игре - этот этап направлен на формирование у борцов необходимых (технико-тактических) действий, достаточных для полноценного участия в игре, это

подготовительные упражнения, обеспечивающие формирование необходимых игровых действий [2]. Создание проблемной игровой ситуации позволяет моделировать такие условия поединка, освоение которых подготавливает юного борца к будущим ситуациям в соревнованиях. Наблюдения за ходом игры и поведением играющих. Усвоение игры и поведение детей во время игры в значительной степени зависит от правильного руководства ею. Необходимо начать игру организованно и своевременно. Игра начинается по сигналу. Надо научить детей сознательно соблюдать правила игры. В процессе игры следует содействовать развитию творческой инициативы играющих. Тренер-преподаватель должен заинтересовать детей игрой, увлечь их. Необходимо добиться сознательной дисциплины, честного выполнения правил и обязанностей, возложенных на участников игры. В процессе игры надо учитывать настроение играющих. Руководителю нужно учитывать наиболее опасные моменты в игре.

Важно, чтобы игры вызывали положительные эмоции [6]. Любую игру нужно объяснять примерно по следующей схеме: 1) название игры (можно сказать с какой целью игра проводится); 2) роли играющих и их расположение на площадке; 3) ход игры; 4) цель игры (кто будет назван победителем); 5) правила игры. Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы играющих. [6].

Руководя игрой, тренер-преподаватель осуществляет дидактические задачи через привлекательные для детей игровые задачи, игровые действия, игровые правила. Имеются определенные трудности и недостатки в руководстве игрой. С одной стороны, мы наблюдаем случаи, когда игра проводится самотеком, и воспитатель считает, что если он выделил для игры определенное время, снабдил ребенка игрушками, то на этом его миссия заканчивается. С другой стороны, мы наблюдаем противоположное, негативное явление, когда игра перегружается дидактическими задачами, регламентируется каждый шаг и поступок ребенка и, таким образом, извращается природа игры как формы самостоятельности [7]. *Игровой этап* является основным. Он может состоять из игр одного направления и из игр разных направлений в зависимости от задач, решаемых на занятии. Прежде чем начать играть, борцы осваивают правила игры, им сообщается, что можно делать в игре, а что нельзя, к чему надо стремиться, как оценивается победитель. Игра на начальном этапе, в центре которой стоит овладение предметом и способом действий с ним, то есть выполнение тактических действий, сменяется игрой, в центре которой - борец и его отношения к противнику через выполнение технических действий. Нужно идти от игр упражнений к подвижным играм. В руководстве игрой и в развитии важное значение имеет темп. Развитие темпа игры имеет определенную динамику. В самом начале игры дети как бы разыгрываются, усваивают содержание игровых действий, правила игры и ее ход. В этот период, когда игра разворачивается в сменяющихся одно другим игровых действиях, когда дети увлечены игрой и переживают радость, темп убыстряется. К концу игры эмоциональный настрой как бы спадает и темп вновь замедляется [7]. Особенностью дидактической игры и ее завершающим концом является результат, который определяется дидактической задачей, игровой задачей, игровыми действиями и правилами, который тренер предвидит, используя ту или

иную игру. Для которого результат игры является показателем уровня достижения детей или в усвоении знаний, или в применении, в установлении взаимоотношений детей к игре [7]. Следовательно, руководство дидактической игрой состоит в правильном определении дидактической задачи - познавательного содержания в определении игровой задачи и реализации через нее дидактических задач; в продумывании игровых действий, которые являются одной из важных задач игры и интересны для детей, побуждают их к игре; в определении игровых правил, предвидении обучающих результатов [7].

Каждая игра требует объективного, беспристрастного судейства. Судья должен найти место, удобное для наблюдения, чтобы выделить всех играющих и не мешать им [2].

Дозировка в процессе игры. В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, а также его физическое состояние в данное время. Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом [2].

Регулировать игру можно различными методами: а) сокращением или увеличением длительности игры; б) введением перерывов; в) усложнением или упрощением игры; г) изменением количества играющих; д) изменением величины площадки; е) изменением правил и сменой ролей играющими [6].

Продолжительность игры зависит от характера игры, условий занятий и состава занимающихся. Тренер-преподаватель обязан заканчивать игру, когда дети еще не переутомились, проявлять к ней интерес, когда их действия полностью, эмоциональны [2]. Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение. По окончании игры руководитель должен объявить ее результаты. Объявить результаты игры нужно лаконично, никому не делая скидок, чтобы приучить детей к правильной оценке их действий. При объявлении результатов необходимо разобрать игру, указав на ошибки, допущенные участниками в технических приемах и в тактике [9].

Таким образом, на основании проведенного теоретического анализа научно-методической и специальной литературы по данной тематике можно констатировать следующее: Традиционные средства и организация тренировочного процесса в группах начальной подготовки вследствие неполной адекватности возрастным особенностям контингента не позволяют в полной мере оптимизировать учебно-тренировочный процесс. Существенным недостатком традиционных методик является строгая регламентация процесса обучения, что не позволяет в достаточной мере индивидуализировать техническое мастерство и воспитать вариативность двигательных навыков. Применение игровой методики в учебно-тренировочном процессе путем включения специализированных подвижных игр, отражающих наиболее часто встречающиеся ситуации в спортивных поединках, позволяет: - разработать методику обучения технико-тактическим действиям с применением специализированных подвижных игр, в которой содержание учебной программы включается в содержание игр; - повысить результативность использования тактико-технических действий в спортивных поединках.

В ныне действующей программе для ДЮСШ по вольной борьбе имеется существенный резерв для включения специализированных подвижных игр без ущерба для общего освоения программного материала. Более того, введение игровой методики положительно сказывается на эмоциональном настрое занимающихся, что в свою очередь способствует стабилизации контингента и эффективности освоения учебных программ. Общее количество времени, которое можно без ущерба, для освоения программы юными борцами выделить на специализированные подвижные игры, составляет 18 мин в каждом занятии.

Для эффективного освоения элементарных технических действий достаточно провести трехминутные игры четырех типов в сочетании с двумя играми комбинационной направленности. Применение специализированных подвижных игр, близких по структуре к действиям борцов в поединке, позволяет резко изменить структуру взаимодействия технической и специальной физической подготовленности юного борца: все качества приобретают более тесную взаимосвязь и начинают «работать» непосредственно на результативность соревновательной деятельности.

Игровая методика оказывается достаточно эффективным средством повышения качества тактического мышления и активизации стиля ведения схватки, причем это достигается прежде всего за счет индивидуализации и вариативности действий, о чем свидетельствуют достоверно значимые различия при исполнении сдачи тестов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бриль М.С. Опыт и перспектива применения подвижных игр в начальной подготовке юных спортсменов // Респ. науч.-метод. конф. по проблеме использования подвижных игр в физ. воспитании пионеров и школьников. - Минск, 1972. - С. 78-79.
2. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 224 с.
3. Геллер Е.М. К теоретическому обоснованию применения подвижных игр в подготовке юных спортсменов II Материалы Респ.науч.-метод. конф. по проблемам юношеского спорта и высш. спорт. мастерства. - Кишинев, 1976. - С.90-91.
4. Игры с правилами в детском саду: Сб. дидактических и подвижных игр к «Программе воспитания в детском саду», - 2-е изд., М., 1982. -84с.
5. Кондрацкий И.А., Грузных Г.М., Игуменов В.М. Основы методики становления и совершенствования технико-тактического мастерства в классической борьбе: Учеб.пособ, - Омск: ОГИФК, 1984. - 86 с.
6. Коротков И.М. Подвижные игры в школе. - М.: Физкультура и спорт, 1980.- 191 с.
7. Подвижные игры в подготовке юных спортсменов; Метод рекомендации для студентов, аспирантов и слушателей фак. усовершенствования. - М.: ГЦОЛИФК, 1979. - 23 с.
8. Сорокина А.И. Дидактические игры в детском саду: /Старшие группы/: Пособие для воспитателей детского сада, - М.: Просвещение, 1982. - 96 с.

9. Усмонходжаев Т. Ходжаев Ф. 1001 ўйин (1001 игра).. Т., Ибн Сино, 1999, 352 с.

THE LITERATURE

1. Bril M. S. Experience and prospect of application of outdoor games in initial preparation of young sportsmen//Респ. А науч. -method. конф. On a problem of use of outdoor games in физ. Education of pioneers and schoolboys. - Minsk, 1972. - With. 78-79. 2. Byleeva L.V., Korotkov I.M. outdoor games. - M: Physical culture and sports, 1982. - 224 with. 3. Геллер Е.М. To a theoretical substantiation of application of outdoor games in preparation of young sportsmen II Materials Resp. науч. -metod. konf. On problems of youthful sports and высш. Sports. Skill. - Kishinev, 1976. - S.90-91.

OF SPECIALIZED MOBILE GAMES IN INITIAL TRAINING YOUNG FIGHTERS

Nematov Bobirbek Ilhomzhanovich,

Head of the Department of the Center of retraining and advanced training of employees of Youth. Tashkent, Uzbekistan

УДК: 796.5: 577.4: 378.14: 796.09

РЕКРЕАЦИОННЫЕ ГОРНО-ПЕШЕХОДНЫЕ МАРШРУТЫ

Макушева Светлана Васильевна,

кандидат педагогических наук, ст. преподаватель,

*Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта,
г. Бишкек, Кыргызстан*

Аннотация. В статье рассматриваются особые условия проведения горных походов и определены параметры рекреационных горно-пешеходных маршрутов.

Ключевые слова: рекреационный горно-пешеходный туризм, особые условия горных походов, параметры рекреационных горно-пешеходных маршрутов.

Abstract. The article considers the particular conditions of the mountain treks. The parameters of the recreational mountain-walking routes are defined.

Index terms: recreational mountain-walking tourism, the particular mountain-treks conditions, the recreational mountain-walking routes.

Возрастающий уровень урбанизации, ускорение темпа жизни, интенсификация труда, повышение психоэмоциональных нагрузок, высокая утомляемость и гиподинамия увеличивают потребности людей в отдыхе. Поэтому в современном мире повсеместно и неуклонно возрастает роль рекреации и туризма. Привлекательный ландшафт, красивейшие горные вершины и озера, быстрые реки, Великий Шелковый путь, проходивший по территории Кыргызстана, представляют огромный интерес для туристов. Кыргызстан, известный во всем мире как крупнейший альпинистский регион, имеет большой потенциал для развития рекреационного горно-пешеходного туризма.

Однако, можно констатировать, что на сегодняшний день развитие рекреационного горно-пешеходного туризма происходит спонтанно и определяется только локальными коммерческими интересами. Одним из факторов, сдержива-

ющим развитие рекреационного туризма, является отсутствие конкретных данных о местоположении маршрутов, их протяженности, туристских аттракциях. Недостаточная изученность данного вопроса определила выбор темы исследования, целью которого является определение параметров рекреационных горно-пешеходных туристских маршрутов, отвечающих требованиям оздоровительной направленности. Организация горно–пешеходных туров имеет свои особенности, к которым относятся:

- Особые условия походов,
- Особые режимы походов,
- Опасности походов, объективные и субъективные.

Особые условия походов. К характерным особенностям гор относятся их рельеф и климат. Рельеф определяет характер естественных препятствий и объективные опасности. Определяющими элементами горного рельефа являются горные хребты, перевалы, вершины, гребни, ледники, долины, ущелья, морены, горные реки, каньоны. Именно эти элементы создают основные препятствия в спортивных походах в горах независимо от вида туризма. Горный климат определяется комплексом факторов внешней среды. Среди факторов, влияющих на изменение функционального состояния человека в горах, выделяют следующие – гипоксия или недостаток кислорода во вдыхаемом воздухе; холод и резкие перепады температуры окружающей среды; сухость воздуха; повышение ультрафиолетового облучения; изменчивость погоды.

Особые режимы походов. В горно-пешеходном туризме в зависимости от трудности преодолеваемых препятствий, района похода, автономности, новизны, протяженности маршрута и ряда других его показателей походы разделяются на походы выходного дня (ПВД), некатегорийные и категорийные. Походы выходного дня – это однодневные и двухдневные походы. Некатегорийные походы и путешествия – многодневные (более двух дней), проходящие в населенной местности и, как правило, не включают технически сложных препятствий. Категорийные походы в порядке возрастающей сложности делятся на шесть категорий. Основными показателями, определяющими категорию сложности похода, являются локальные препятствия (перевалы, вершины и др.) и иные факторы. Таким образом, категорийные походы относятся к спортивному горно-пешеходному туризму, целевая функция которых - спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий. Походы выходного дня и некатегорийные походы относятся к рекреационному туризму.

Опасности походов. К **объективным** опасностям относятся такие опасности, которые в своей основе мало зависимы от человека. Это опасности, связанные с горным рельефом (снежные лавины, камнепады, снежно-ледовые обвалы, бурные водные потоки, землетрясения, селевые потоки), метеоусловиями (грозы, сильные ветры, туманы, низкая температура), высотой (гипоксия, солнечная радиация, сухость воздуха) и с флорой и фауной – ядовитые и травмо-опасные для открытых участков тела растения, ядовитые насекомые, змеи и хищные звери.

К **субъективным** опасностям относят те, которые в своей основе практически зависят только от человека. Субъективные опасности можно практически

свести к нулю при наличии высокого уровня организации похода и соответствующего уровня подготовки туристов. Рекреационный туризм представляет собой определенный тип туризма, имеющий основную целевую функцию – восстановление физических и психических сил человека средствами туризма. Это туризм активного отдыха и оздоровления, поэтому его часто называют оздоровительным [3].

Активные формы туризма, обеспечивают дозированную по объему и интенсивности физическую нагрузку для участников туристских мероприятий, что является важнейшим фактором их полноценного отдыха и эффективного оздоровления.

Рассмотрим, какие физические нагрузки целесообразно использовать в рекреационном горном походе для получения оздоровительного эффекта. Величина физической нагрузки определяется двумя ее сторонами - объемом и интенсивностью. Объем нагрузки в горно-пешеходном туризме измеряется протяженностью пройденного расстояния, интенсивность - скоростью движения туриста с грузом определенной массы, длительностью интервалов движения и отдыха. Оздоровительными являются такие нагрузки, когда работа (двигательная активность) выполняется в т.н. «аэробной зоне», границы которой определяются частотой сердечных сокращений (ЧСС), т.е. физическая нагрузка в оздоровительном туризме имеет определенные ограничения. Таким образом, рекреационный горно-пешеходный туризм – это вид физической рекреации с определенными ограничениями по физическим нагрузкам, основной целью которого является восстановление физических и психических сил человека.

Путь в горах – это передвижение одновременно и в горизонтальном и вертикальном направлении, поэтому влияние физической нагрузки рекреационного похода дополняется, в первую очередь, воздействием гипоксических условий, т.е. недостатком кислорода. Существенное влияние на организм человека оказывают компоненты горного климата: понижение температуры воздуха, суточные колебания температуры, увеличение сухости воздуха, возрастание интенсивности солнечной радиации. Чем больше высота, тем сильнее действуют эти факторы. Пребывание в условиях среднегорья на высоте 1500-2400м над ур. м. не вызывает серьезных физиологических сдвигов в организме, но легкие симптомы горной болезни могут наблюдаться у некоторых участников похода уже на высоте 2000м. По мнению Ф.П. Сулова [2], А.Б. Козлова, высокогорье начинается с 2400 м над уровнем моря, т.к. именно с этой высоты «стартуют» патологические процессы. Мы в своей работе определяем высоту 2400 м над уровнем моря как фактор, лимитирующий физическую работоспособность туристов.

Регулирование физической нагрузки в рекреационных походах ведется в основном за счет изменения протяженности маршрута, скорости передвижения и увеличения интервалов отдыха.

Для этого необходимо знать параметры маршрута, а именно, его местонахождение, протяженность, высотные границы. В ходе исследования горно-пешеходных маршрутов по ущельям Кыргызского хребта были определены параметры 15 маршрутов. Это Соокулукское ущелье (1 маршрут), ущелье Ала-Арча (5 маршрутов), ущелье Чонкурчак (1 маршрут), Аламедин (1 маршрут), Иссык-

Ата (2 маршрута), Туюк Иссык-Атинский (левый склон ущ. Кок-Мойнок), Кегеты (2 маршрута), Боомское ущелье (2 маршрута).

Все треки фиксировались при помощи GPS и были нанесены на спутниковые снимки ущелий, определенных программой «Google Earth». По спутниковым снимкам определялись координаты маршрута и основных аттракций, протяженность и высота над уровнем моря.

Данные, представленные в работе, позволяют сделать некоторые обобщения по организации рекреационных горных походов: - маршрут должен быть аттрактивным; - рекомендуемая протяженность маршрутов – 6-14 км; - высота пролегания маршрута – 1500- 2800 м над уровнем моря; - маршрут не должен включать преодоление сложных естественных препятствий; - сопровождение квалифицированного гида – обязательно; - предварительная информация, касающаяся экипировки (включая солнцезащитные очки, головной убор и т.д.) и продуктов питания для обеда – обязательно.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воронцова Е.В., Макушева С.В. Оценка сложности рекреационных горно-пешеходных маршрутов (на примере ущелий Кыргызского хребта) // Современные техника и технологии в научных исследованиях: Материалы докладов 5-ой международной конференции молодых ученых и студентов. – Бишкек: Научная станция Российской академии наук в Бишкеке, 2013. – С. 315-323.

2. Суслов Ф.П. Тренировка в условиях среднегорья как средство, повышающее спортивное мастерство: Дис... д-ра пед. наук. -М.,1983. – 419 с.

3. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник /Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под ред. В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. – 2-изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – С. 180.

RECREATIONAL MOUNTAIN-WALKING ROUTES

Makusheva S.V.

the candidate of pedagogical sciences, senior teacher, The Kyrgyzian state academy of physical culture and sports,

УДК 796

КАДРЫ ЧМ-2018: ПОДГОТОВКА И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА

Каюмов Михаил Михайлович,

учитель ДОП МАОУ «СОШ №48»,

Цирихова Елена Владимировна, соц. педагог

г. Новоуральск

Аннотация. В данной статье изучены организационные основы чемпионата мира по футболу 2018, который проводится в России, на примере Екатеринбурга приведена структура персонала ФИФАЧМ 2018, представлены особенности подготовки и использования человеческого потенциала ФИФАЧМ 2018.

Ключевые слова. Спортивные соревнования, чемпионат мира по футболу 2018, персонал, структура персонала, подготовка персонала, использование персонала.

Abstract. This article studied the organizational foundations of World Cup 2018, which takes place in Russia, the example shows the structure of Yekaterinburg personnel FIFACHM 2018 presents features of preparation and use of human potential FIFACHM 2018.

Keywords. Sports competitions, the World Cup in 2018, the staff, the structure of the personnel, training, use of personnel.

Основой спорта являются соревнования, для обеспечения их функционирования в процессе исторического развития общества формируется и соответствующая сфера спорта [1, С.7]. Сфера спорта — это специализированная социально-организованная система, которая образовалась вокруг соревнования [2, С.173]. Она включает в себя: идеологическое, научное и методическое управление; отбор и подготовку спортсменов, отбор, найм и подготовку основного, вспомогательного и специального персонала для проведения соревнований, материально-техническое и финансовое обеспечение [3, С.576].

При проведении спортивных соревнований мирового уровня неизбежно возникает необходимость безопасного проведения соревнований, для этого важна специальная подготовка контролеров –распорядителей, особенно на таких соревнованиях, как соревнования по футболу мирового уровня [4, С.88].

Россия завоевала право проведения Чемпионата мира по футболу FIFA 2 декабря 2010 года, получив абсолютное большинство голосов членов Исполкома FIFA.

Идеологическое, научное и методическое управление FIFA ЧМ 2018 осуществляет Организационный комитет «Россия-2018».

Организационный комитет «Россия-2018» по подготовке и проведению Чемпионата мира по футболу FIFA 2018 был учрежден Правительством Российской Федерации и Российским футбольным союзом в январе 2011 года. Высший руководящий орган Оргкомитета – Наблюдательный совет. Президент Российской Федерации Владимир Путин возглавляет Наблюдательный совет Оргкомитета [5].

Организационный комитет отвечает за подготовку и проведение в России Чемпионата мира по футболу 2018 г. Штаб-квартира Оргкомитета расположена в Москве. Оргкомитет работает в тесном сотрудничестве с регионами России и международными футбольными организациями. Отбор футбольных команд на ЧМ 2018 прошел в Санкт-Петербурге в июле 2015 года. Девять победителей своих групп получают путёвки на чемпионат мира в Россию. Лучшие восемь сборных среди команд, занявших в своих группах второе место, проходят в стыковые матчи, где будут разбиты на четыре пары, и сыграют между собой по два матча: дома и на выезде. Четыре победителя получают путёвки на первенство мира 2018 года. Сборная России, как хозяйка турнира, забронировала себе участие в чемпионате мира-2018, но вне конкурса сыграет товарищеские матчи с рядом команд. По предварительным данным, ЧМ-2018 посетит более 3 млн чел., треть из которых — иностранцы. Этот поток будет распределен между 11 принимающими городами: Москва, Санкт-Петербург, Казань, Сочи, Екатеринбург, Самара, Калининград, Нижний Новгород, Волгоград, Саранск и Ростов-на-Дону.

Эффективная работа персонала является ключевым фактором успеха подготовки и проведения ЧМ-2018. Персонал ЧМ-2018 состоит из 4-х категорий: постоянный и временный штатный персонал Оргкомитета «Россия-2018»; временный персонала по аутстаффингу; волонтеры Оргкомитета; персонал поставщиков и подрядчиков (рис.1).



Рисунок 1 – Структура персонала ЧМ-2018, % к итогу

Услуги по поиску, подбору и аутстаффингу временного персонала для АНО «Оргкомитет «Россия-2018 производит ООО «АНКОР Кадровые решения» (г. Москва филиал г. Екатеринбург) согласно выигранному тендеру.

Основная нагрузка по приему, размещению и обслуживанию спортсменов, болельщиков, сотрудников СМИ и т.д. ляжет на индустрию гостеприимства, на персонале по организации спортивных соревнований. В соответствии результате на 01.01.2017 года «АНКОР Кадровые решения» (г. Москва филиал г. Екатеринбург) по персоналу провело аутстаффинг следующего персонала: 80 помощников организаторов, 200 кассиров, 80 поваров, 200 официантов.

Аутстаффинг сотрудников производился с учетом специфики спортивного соревнования мирового уровня, где персоналу необходимо обслужить большое число клиентов за короткий отрезок времени. Учитывая, что в ЧМ2018будут участвовать сборные 16 стран мира, а это значит, что поддержать их приедет немалое число болельщиков, подбор персонала осуществлялся по таким требованиям как: квалификация в сфере гостиничного сервиса и общественного питания, коммуникативные навыки, знание иностранных языков (английский свободно), предыдущий опыт участия в массовых мероприятиях, личные качества – психоэмоциональная устойчивость, эмпатийность. При подборе временного персонала выделены следующие проблемы – 20 % кандидатов не владеют английским, 10 % поваров не знают кухни мира и особенности спортивного питания; 15 % претендентов отрицательные результаты по психоэмоциональная устойчивость, эмпатийность.

В результате ООО «АНКОР Кадровые решения» (г. Москва филиал г. Екатеринбург) отобрал всего 49,5 % от необходимого числа работников. Подобная проблема возникла потому, что в России не существует системы подготовки пер-

сонала для проведения спортивных мероприятий мирового уровня, так как подобный опыт начал приобретаться только с 2013 года при подготовке Олимпиады в Сочи.

Ни один Чемпионат мира FIFA™ и ни одно большое спортивное событие не может обойтись без колоссального вклада волонтеров. Именно волонтеры оказывают важнейшую поддержку в разнообразных операционных областях, а их дружелюбие и веселье создают фантастическую атмосферу на турнире.

За отбор кандидатов, проживающих в России, отвечают волонтерские центры на базе ведущих российских высших учебных заведений.

В Свердловской области – это волонтерский центр Уральского федерального университета имени первого Президента России Б.Н.Ельцина «Волонтеры Урала» и В УрГПУ для координации волонтерской деятельности в 2010 году создан Молодежный добровольческий центр УрГПУ. Волонтеры должны соответствовать ряду основных требованиям (рис.2)

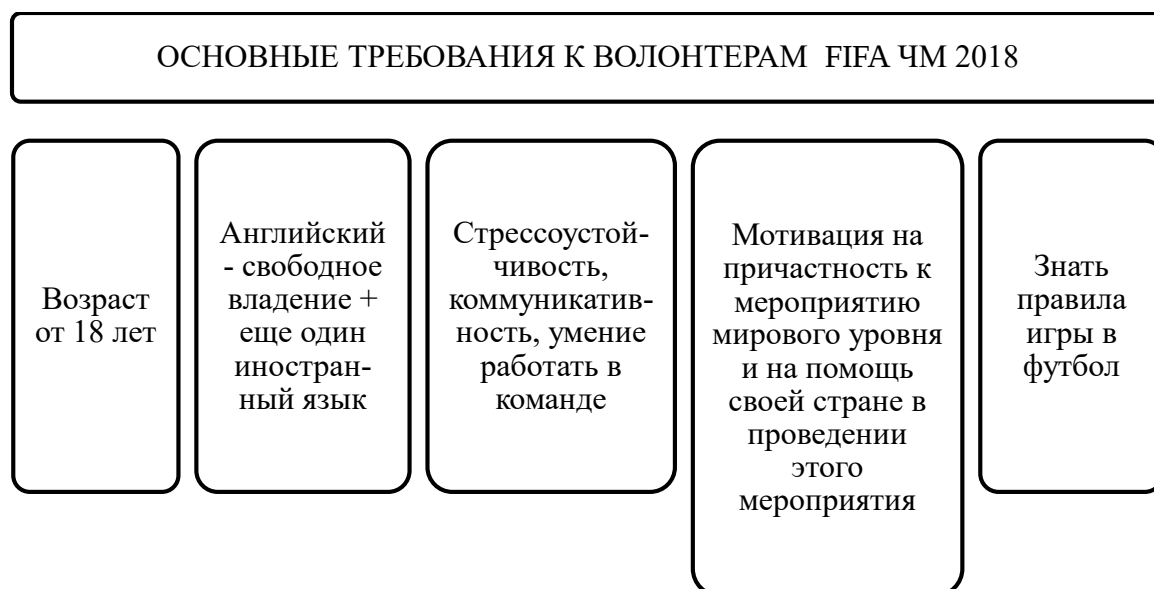


Рисунок 2– Основные требования к категории временного персонала «волонтер FIFAЧМ2018»

Данные центры подготовят 4000 человек волонтеров для обслуживания FIFA ЧМ-2018 в Екатеринбурге. Для волонтеров на ЧМ-2018 в Екатеринбурге есть 20 функциональных направлений: размещение, транспорт, медицинское сопровождение, допинг-контроль, общественное питание и др.

Медучреждения Екатеринбурга выполнили требования международных организаций по качеству подготовки специалистов для оказания первой медицинской помощи участникам ЧМ-2018.

Обеспечивать безопасность матчей ЧМ-2018 в Екатеринбурге будут контролеры – распорядители (600 чел.), отобранные Министерства спорта Свердловской области. Базовая организация для подготовки контролеров-распорядителей - ГАУ СО «Дворец игровых видов спорта».

ЛИТЕРАТУРА

1. Орлов А.В., Демеш М.Н., Макарова Е.А. Профессиональный спорт. Государство, менеджмент, право. Монография. [Текст]. М. Издательство: Палеотип. 2015. 264 с.

2. Иглесиас Л. Ф. Риск-менеджмент в спортивных организациях [Текст] / Л. Ф. Иглесиас // Приоритетные направления развития науки и образования: материалы XI Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 27 нояб. 2016 г.). В 2 т. Т. 2 / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. № 4 (11). С. 173–175.

3. Косогорцев В.И. Подходы к классификации услуг физкультурно-спортивных организаций // Российское предпринимательство. 2016. Том 17. № 4. С. 573–584.

4. Зуев В.Н., Кораблев Д.П. Проблемы специальной подготовки контролеров-распорядителей в Российской Федерации на официальных спортивных соревнованиях // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2014. №3 С.88–96.

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России) от 28 марта 2014 г. N 160 г. Москва «Об утверждении порядка формирования и направления автономной некоммерческой организацией «Организационный комитет "Россия-2018» в уполномоченные органы и организации перечня мероприятий по подготовке и проведению в Российской Федерации чемпионата мира по футболу FIFA 2018 года и Кубка конфедераций FIFA 2017 года, перечня контрагентов FIFA, перечня дочерних организаций FIFA, а также перечня лиц, включенных в списки FIFA»/Российская газета. 6 мая 2014 г. Российская газета - Федеральный выпуск №6372 (100) URL//: <https://rg.ru/2014/05/06/komitet-dok.html> (дата обращения 28.12.2016)

HUMAN RESOURCES 2018: PREPARATION AND USE OF HUMAN POTENTIAL

*Kayumov Mikhail,
ADVANCED Sfax teacher "School №48»,
Tsirihova Elena, soc. educator*

УДК 796

ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

*Малинин Владимир Георгиевич,
Малинина Яна Юрьевна
Учителя физической культуры, МАОУ «СОШ № 48»,
г. Новоуральск*

Аннотация. В данной статье приведены нормативно-правовые основы внедрения ВФСК ГТО в образовательных организациях, приведены результаты сдачи комплекса ГТО учащимися образовательных учреждений Новоуральского городского округа, исследованы организационно-правовые проблемы подготовки учащихся к сдаче ГТО педагогами общеобразовательных учреждений,

Ключевые слова: комплекс ГТО, учащиеся, общеобразовательные учреждения, федеральные государственные образовательные стандарты по предмету «Физическая культура».

Abstract. This article presents the regulatory legal basis of the implementation of the TRP VFSK in educational institutions, the results of putting the complex TRP students of educational institutions of Novouralsk urban district, studied the organizational and legal problems prepare students to pass the TRP teachers of educational institutions.

Index terms: TRP complex, students, educational institutions, federal state educational standards on the subject "Physical training".

Возвращение комплекса норм ГТО, которое было законодательно оформлено в 2015-ом году, — большое достижение и важнейший шаг на пути обеспечения здоровья нации.

Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 июля 2014 года № 574/1 по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации Свердловская область включена в список субъектов Российской Федерации, осуществляющих организационно-экспериментальную работу по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В соответствии с Постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 года № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) и Распоряжением Губернатора Свердловской области «О поэтапном внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Свердловской области определена модель внедрения ВФСК ГТО в Свердловской области, которая основана на создании нормативно-правовой базы, организационных, методических, практических и информационных условий для повсеместного внедрения ВФСК ГТО, для повышения уровня развития физической культуры, спорта и здорового образа жизни среди населения Свердловской области на основе взаимодействия с различными государственными и муниципальными органами исполнительной власти, а также общественными организациями.

В 2016 году на территории НГО реализовывался второй этап плана мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». На этом этапе комплекс ГТО должен быть внедрен среди учащихся всех образовательных организаций страны, в том числе и среди учащихся образовательных учреждений НГО.

Постановлением и.о. Главы Администрации Новоуральского городского округа от 18.12.2015 г. № 2683-а на территории НГО полномочиями центра тестирования наделено Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивный клуб «Кедр» НГО. Мероприятия, в рамках которых планируется принятие у обучающихся образовательных учреждений нормативов комплекса ГТО.

В центре тестирования в течение 2016 года осуществлялся прием нормативов комплекса ГТО осуществляется у обучающихся образовательных организаций.

Несмотря на то, что основная нагрузка по подготовке к сдаче нормативов ГТО учащимися ложится на педагога по физической культуре, в должностной инструкции в разделе «Должностные обязанности» не уточнен функционал пре-

подавателя физического воспитания при осуществлении круглогодичных мероприятий по подготовке обучающихся к сдаче нормативов ВФСК ГТО на основе реализации федеральных стандартов по предмету «физическая культура».

Комплекс ГТО в нашей стране действовал с 1931 по 1991 год. В конце 90-х годов Концепцией структуры и содержания физкультурного образования школьников была закреплена образовательная направленность предмета «Физическая культура». Ученику для того, чтобы иметь положительную отметку по предмету «Физическая культура», необходимо выполнять требования Комплекса ГТО, а также демонстрировать определенный объем теоретических знаний [1].

Но при этом не проработаны вопросы включения комплексных мероприятий ВФСК ГТО в структуру федерального образовательного стандарта по предмету «Физическая культура».

Целевые показатели успешности проведения тестирования по ВФСК ГТО – это количество получивших знак ГТО. По опубликованным данным сводных протоколов приема нормативов комплекса ГТО в 2016 году было протестировано и получило знак ГТО разных степеней 168 чел. школьников разных возрастных групп [2], что составило 19,45 процентов от общего числа учащихся общеобразовательных учреждений НГО (для сравнения – средний показатель по Свердловской области достигает 27 процентов [3]).

Отставание от среднего по Свердловской области процента сдавших нормы ГТО составляет 7,55 процента, от показателей, заданных федеральной программой, отставание по количеству протестированных и сдавших нормы ГТО составляет 0,55 процента.

Практический опыт работы учителя МАОУ «СОШ № 48» (г. Новоуральск, Свердловская область) показывает, что причиной такого отставания может быть, прежде всего, то, что школьники, успешно выполняя тесты ВФСК ГТО, сбиваются на одном-двух испытаниях и поэтому не выполняют их на необходимый для конкретного знака отличия результат. Для этих учащихся трудно выполнять обязательные испытания, то есть тесты по оценке выносливости, силы или гибкости. 3-4 человека из числа тестируемых учащихся не могут выполнить обязательные испытания по быстроте, 1-2 человека из числа тестируемых учащихся не могут выполнить упражнения на выявление скоростно-силовых способностей.

Среди причин такой результативности в сдаче норм комплекса ГТО можно выделить несоответствие ряда нормативов ГТО возрастному развитию школьников, что требует необходимой педагогической коррекции тестовых показателей комплекса ГТО в рамках реализации

В начале 2016 учебного года при пробном тестировании учащихся МАОУ «СОШ № 48» на выполнение обязательных испытаний ВФСК ГТО были выявлено, что нормы ГТО для восьмилетних детей смогли сдать 50 процентов учащихся 1-2 классов, при том, что в группе учащихся 11 - 12 лет нормативами справилось только 20 процентов, в группе учащихся 13-14 лет, а в возрастной группе 14 - 15 лет, испытания смогли пройти только 9 процентов учащихся. В кадетских классах МАОУ «СОШ № 48» НГО ситуация противоположная - нормы ГТО для

детей 11-12 лет смогли сдать 25 процентов учащихся-кадетов; в группе учащихся 13-14 лет с нормативами справилось только 60 процентов учащихся –кадетов, а в возрастной группе от 14 до 15 лет, испытания смогли пройти 90 процентов учащихся-кадетов.

Это во многом следствие того, что педагогический коллектив МАОУ «СОШ № 48» в своей работе отдает предпочтение интеллектуальному, а не физическому развитию детей. Школа должна обеспечивать его всестороннее развитие, и в том числе - заботиться о здоровье.

Одной из проблем является и то, что получившие знак ГТО учащиеся, а иногда и их родители, воспринимают это как конечное достижение по предмету «Физическая культура» - то считают, что «сдал ГТО и на физкультуру можно не ходить». Причина подобной проблемы – низкая степень информированности учащихся и их родителей о действительной направленности ВФСК ГТО.

Для повышения спортивной мотивации у учащихся представляется целесообразным использовать результаты испытаний в рамках Комплекса ГТО при учете внеучебных достижений, учащихся по завершении каждого уровня образования, а также включать результаты испытаний Комплекса в перечень индивидуальных достижений выпускников МАОУ «СОШ № 48».

Также не проработан вопрос решения проблем и оформления мотивированного отказа родителей и (или) обучающихся от участия в сдаче нормативов ВФСК ГТО.

В заключение необходимо отметить, что без решения вышеперечисленных проблем считаем необоснованными предъявлять к педагогам по физической культуре требования по обеспечению качественной подготовки школьников к сдаче тестов комплекса ГТО.

ЛИТЕРАТУРА

1. Приказ Министерства спорта РФ от 11 июня 2014 года № 471 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

2. Сайт МБОУ СК «Кедр» URL//: <http://sportkedr.ru/gto/> (дата обращения 07.01.2016)

3. Сайт Министерства физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области URL//: <http://minsport.midural.ru/1392> (дата обращения 07.01.2016).

THE LITERATURE

1. Order of the Ministry of sport of the Russian Federation dated June 11, 2014 year no. 471 "on approval of the State requirements for physical fitness of the population when performing standards Nationwide sports complex" is ready to work and defence ".

2. Site MBOW SC "kedr" URL: <http://sportkedr.ru/gto/> (date of circulation 07.01.2016)

3. Ministry of physical culture, sport and youth policy in Sverdlovsk region URL//: <http://minsport.midural.ru/1392> (date of circulation 07.01.2016).

PROBLEMS OF IMPLEMENTATION VFSK TRP IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Malinin V.,

Malinin Ian Y.

*Teacher of Physical Education, Sfax "School № 48"
Novouralsk*

УДК 796.8

АЛГОРИТМ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИНТЕНСИВНОСТИ ПОЕДИНКА И СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

Фоменко Анатолий Александрович,

преподаватель, Омский государственный университет

имени Ф.М. Достоевского

г. Омск

Аннотация. В статье представлены особенности ведения соревновательного поединка борцов греко-римского стиля на основе учета предыдущих и действующих правил судейства. Детально рассмотрены компоненты разработанного алгоритма определения интенсивности поединка и спортивно-технических показателей квалифицированных борцов.

Ключевые слова: интенсивность поединка, спортивно-технические показатели, греко-римская борьба.

Abstract. The article presents the parameters of competitive match for Greco-Roman style wrestlers based on consideration of previous and present judging rules. Was examined in detail the components of created algorithm for determining the intensity of match, sports and technical indicators of skilled wrestlers.

Index terms: intensity of match, sports and technical indicators, Greco-Roman wrestling.

Введение. В условиях повышения интенсивности поединка по греко-римской борьбе, определенных изменениями правил судейства и регламента соревнований, возрастает необходимость в более объективном и целостном научно-методическом сопровождении при анализе спортивного мастерства борцов высокой квалификации, в частности, их спортивной результативности.

Данная потребность продиктована пересмотром структурных компонентов технико-тактической подготовки спортсменов и сменой тактических моделей ведения матча, что следует фиксировать в динамике многолетней подготовки борцов для увеличения эффективности тренировочного процесса [1-3].

Обладание сведениями о комплексном наборе индивидуальных приемов и особенностях применения борцом технико-тактических действий позволяет осуществлять управление интегральной подготовкой атлетов, включающее элементы организации и планирования тренировочного процесса на основе типологических параметров спортсменов, моделирования поединка, контроля характеристик готовности и коррекции тренировочной нагрузки [5-8].

В виду вышесказанного, изучение структурных компонентов поединка и создание научно-методического обеспечения для анализа интенсивности противоборства и спортивно-технических параметров борцов представляется актуальным вопросом современной науки в сфере спорта высших достижений.

Цель исследования – разработать алгоритм определения интенсивности поединка и спортивно-технических показателей квалифицированных борцов греко-римского стиля с учетом изменений правил и регламента соревнований.

Задачи исследования:

1. Определить критерии интенсивности поединка квалифицированных борцов греко-римского стиля.
2. Определить параметры тактического ведения поединка и технической результативности квалифицированных борцов греко-римского стиля.

Материалы и методы исследования. Изучение спортивно-технических показателей борцов было проведено на базе кафедры физической культуры и спорта Омского государственного университета имени Ф.М. Достоевского.

В ходе исследования проведен сравнительный анализ 378 поединков. Первыми изучены матчи, проведенные по предыдущим правилам судейства: турнир в рамках XXX Олимпийских игр-2012 в Лондоне, чемпионат Европы-2012 в Белграде и Гран-при Ивана Поддубного-2012 в Тюмени.

В качестве объекта исследования действующих правил соревнований выбраны: турнир в рамках XXXI Олимпийских игр-2016 в Рио-де-Жанейро, Кубок мира-2016 в Ширазе и Гран-при Ивана Поддубного-2017 в Москве.

Математический анализ данных исследования проведен с применением программы Statistica 10. Построение алгоритма определения интенсивности поединка и спортивно-технических показателей борцов осуществлено при помощи алгоритмического языка программирования ДРАКОН [4].

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результативности борцов на основе учета действия предыдущих правил указывает на большую реализацию технических действий при борьбе в партере, что отрицательно сказывалось на зрелищности поединка.

При оценке особенностей ведения встречи в стойке отмечена низкая результативность приемов, замененных разнообразными переводами в партер и сваливанием сбиванием, а также умышленным выталкиванием соперника за пределы ковра.

Более того, даже техника борьбы в партере оценена как однообразная и ограниченная в своей реализации, включая лишь три основных приема – бросок задним, обратным поясом и преобладающий менее результативный переворот накатом.

При этом самым эффективным действием явилась защита в положении обязательного нижнего партера. Описанные тенденции негативно сказывались на развитии технико-тактического мастерства борцов.

Внесенные в правила соревнований изменения существенно повысили результативность атлетов и разнообразили тактические схемы ведения борьбы за счет повышения интенсивности матча.

Данные особенности привели к необходимости создания новых алгоритмов, направленных на фиксацию элементов противоборства.

На основе полученных результатов выявлены критерии интенсивности поединка, показатели тактического ведения противоборства и технической результативности спортсменов (таб.).

**Критерии интенсивности поединка и спортивно-технических параметров
борцов греко-римского стиля**

№ п/п	Параметры	Показатели
1	2	3
1	Результативность на турнире	итоговое место, количество побед и поражений, сумма набранных и проигранных баллов, качество побед
1	2	3
2	Критерии интенсивности поединка	средняя продолжительность поединка, число мощных спуртов, интервал атаки и интервал результативной атаки, наличие микростартовых движений в результативной атаке, показатели поминутной активности при выполнении тактических и технических приемов
3	Параметры тактического ведения поединка	применение ложных атак, сковывание соперника, маневрирование, достижение захвата, число выигранных и проигранных обоюдоострых позиций, владение центром ковра, количество контрприемов в стойке и партере (на опережение или реализацию системы оборонительных приемов), попытки туширования после выполнения действия, быстрое переключение между борьбой в стойке и партере, броски с высокой амплитудой
4	Параметры технической результативности	количество выигранных и проигранных баллов, число результативных и нерезультативных атак, плотность – соотношение количества выигранных баллов ко времени поединка, результативность – соотношение суммы выигранных баллов к числу проведенных технических действий, коэффициент технического оснащения – соотношение количества реализованных действий к сумме реализованных и не реализованных, коэффициент надежности защиты – соотношение числа нейтрализованных атакующих действий соперника к сумме нейтрализованных и пропущенных атак, коэффициент качества технических действий – соотношение количества выигранных баллов к количеству выигранных и проигранных
5	Структура реализованных технико-тактических действий	действия в стойке: броски прогибом, подворотом и наклоном, сваливания скручиванием и сбиванием, переводы в партер, накрывания, выталкивания за ковер, дисциплинарные наказания; действия в партере: броски обратным и задним поясом, перевороты накатом, выход наверх, удержания на мосту, дисциплинарные наказания; балловая стоимость действий, проведенных в стойке и партере

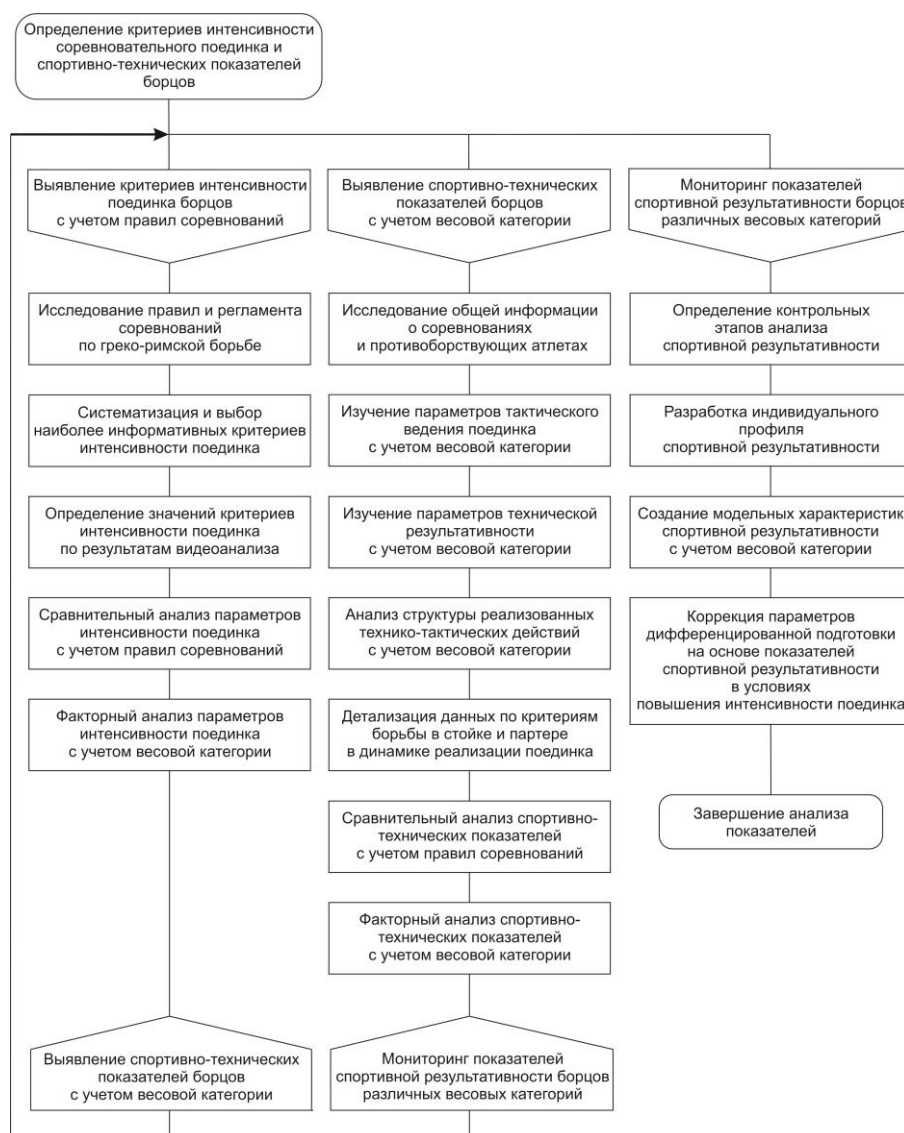


Рис. Алгоритм определения интенсивности поединка и спортивно-технических показателей квалифицированных борцов греко-римского стиля

Представленные показатели вошли в основу анализа ведения поединка при реализации разработанного алгоритма, который состоит из трех основных блоков: определения интенсивности противоборства на основе учета правил соревнований, определения спортивно-технических характеристик борцов с учетом весовой категории и мониторинга спортивной результативности на различных этапах подготовки (рис.).

Первый блок алгоритма выполняет функцию сравнительного анализа параметров интенсивности противоборства с учетом особенностей правил соревнований и факторного анализа с учетом принадлежности спортсменов к определенной весовой категории.

При использовании второго блока данного алгоритма достигается детализация параметров спортивной результативности борцов при борьбе в стойке и партере в динамике осуществления поединка, а также сравнительный и факторный анализ изучаемых характеристик с учетом весовой категории.

Третий блок предназначен для создания индивидуального профиля и модельных характеристик спортивной результативности борцов, сведения о которых позволяют проводить коррекцию параметров технико-тактической подготовки в условиях повышения интенсивности поединка.

Выводы. Проведенный анализ соревновательной деятельности борцов позволил выявить особенности ведения поединка с учетом правил судейства. Отмечено, что внедрение новых правил соревнований значительно повысило интенсивность и результативность поединков, и, следовательно, зрительский интерес к турнирам по греко-римской борьбе.

Анализ структурных элементов соревновательной встречи целесообразно осуществлять по пяти критериям: результативность на турнире, интенсивность ведения борьбы, параметры тактической и технической оснащенности, структура проведенных приемов.

Перспектива дальнейших исследований. Для выявления особенностей соревновательной деятельности борцов дальнейшие исследования будут посвящены анализу результативности с учетом дифференциации параметров в зависимости от весовой категории и стиля ведения противоборства.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Апойко Р.Н.* Влияние последних изменений правил соревнований по греко-римской борьбе на спортивно-технические показатели соревновательной деятельности борцов / Р.Н. Апойко, Б.И. Тараканов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. № 10 (104). С. 17-23.

2. *Апойко Р.Н.* Взаимосвязь спортивно-технических показателей и весовых категорий спортсменов в современной вольной борьбе / Р.Н. Апойко, Б.И. Тараканов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 6 (112). С. 17-23.

3. *Блеер А.Н.* Индивидуализация манер ведения боя единоборцев в процессе универсализации и интенсификации соревновательной деятельности / А.Н. Блеер, О.Б. Малков, А.И. Рахматов // Экстремальная деятельность человека. 2015. № 3 (36). С. 22-25.

4. Визуальный язык ДРАКОН: [электронный ресурс]. OberonCore, 2016. URL: <http://drakon.su> (дата обращения: 09.02.2017).

5. *Карелин А.А.* Спортивная борьба как приоритетное направление исследовательской деятельности научно-педагогической школы НГУ имени П.Ф. Лесгафта / А.А. Карелин, А.Б. Таймазов, Б.И. Тараканов, Р.Н. Апойко // Теория и практика физической культуры. 2016. № 10. С. 16-19.

6. *Крикуха Ю.Ю.* Анализ показателей психомоторных способностей квалифицированных борцов с учетом весовых категорий / Ю.Ю. Крикуха, И.Ю. Горская // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 2-2. С. 342.

7. *Крикуха Ю.Ю.* Динамика физической подготовленности борцов греко-римского стиля разных весовых категорий на этапе совершенствования спортивного мастерства / Ю.Ю. Крикуха, И.Ю. Горская // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. 2015. Т. 3. № 1. С. 111-121.

8. *Новиков А.А.* Моделирование соревновательной деятельности как процесс оценки предельных и резервных возможностей единоборцев / А.А. Новиков, О.С. Морозов, Г.Ф. Васильев // Наука в олимпийском спорте. 2015. № 1. С. 38-42.

ALGORITHM FOR DETERMINING THE INTENSITY OF THE DUEL SPORTS AND TECHNICAL INDICATORS OF QUALIFIED GRECO- ROMAN STYLE

Anatoly Fomenko,
teacher, Omsk State University
name FM Dostoevsky
Omsk

УДК 796.352.081:614.29

ПРОБЛЕМЫ КЛАССИФИКАЦИИ СПОРТСМЕНОВ С ОВЗ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ГОЛЬФОМ

Корольков Алексей Николаевич,
кандидат технических наук, доцент.
Рипа Михаил Дмитриевич,
кандидат педагогических наук, доцент.
Московский городской педагогический университет,
г. Москва.

Аннотация. В статье рассматриваются аспекты занятий гольфом спортсменами с ограниченными возможностями здоровья. Приводится классификация спортсменов по различным видам поражений: гипертонуса, атетоза или атаксии, по величинам укорочения конечности, по величинам нарушенного диапазона пассивного движения, степени ослабленности сил мышц и/или разнице в длине ног. Проведен сопоставительный анализ тяжести различных поражений и возможности совмещения различных игровых действий в гольфе и минигольфе.

Ключевые слова: гольф, минигольф, параолимпийский спорт, ограниченные возможности здоровья.

Abstract. Employment aspects of golf athletes with disabilities are considered in the article. Classification of athletes in various types of lesions: hypertonia, athetosis or ataxia, limb shortening from the values on the values of the impaired passive range of motion, decreased muscle strength degree and / or a difference in leg length are represent. Comparative analysis of the severity of a variety of lesions and the possibility gives excellent variety of game action in golf and minigolf implemented.

Index terms: golf, minigolf, paralympic sports, disabilities.

Гольф один из немногих видов спорта, не требующих максимального проявления физических качеств, их непосредственного сопоставления на пределе человеческих возможностей [2, 3, 7]. Для гольфа характерны статические и динамические нагрузки низкой мощности на кардио-респираторную систему и опорно-двигательный аппарат [3].

Кроме того, спортсмен-гольфист, совершая игровые действия, в большинстве случаев самостоятельно регулирует их интенсивность по амплитуде и направлению, исходя из доступного ему арсенала технических действий и решения конкретной тактической задачи.

В этом смысле, гольф относится к видам спорта с малой конфликтностью и преимущественным проявлением координационных способностей и эстетики движений [2, 3].

По этой причине гольф является исключительно привлекательным и доступным видом двигательной активности для людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и обладает эффективным рекреационным и терапевтическим воздействием при наличии высокой мотивационной составляющей [6].

По этой причине представляется исключительно важным обеспечение равных соревновательных условий для спортсменов с различными типами нарушений. Такая задача в параолимпийских видах спорта решается путем классификации спортсменов в соответствии с Классификационным Кодексом и Международными стандартами [1,4, 5].

В соответствии с этими документами, утвержденными Международным Паралимпийским Комитетом спортсмены определенным образом классифицируются в результате тестирования.

Так правилами и положением по классификации в легкой атлетике предусмотрено разделение спортсменов на шесть больших групп, две из которых объединяют спортсменов, совершающих соревновательные действия, в положении сидя (на колясках), и оставшиеся объединяют спортсменов, соревнующихся стоя.

Внутри этих групп выделяется 26 классов спортсменов, имеющих буквенные и цифровые обозначения. Эти классы разделяются по степени гипертонуса, атетоза или атаксии, по величинам укорочения конечности, по величинам нарушенного диапазона пассивного движения, степени ослабленности сил мышц и/или разнице в длине ног.

При этом, гипертонус, атетоз и атаксия связывается, прежде всего, с нарушениями в деятельности головного мозга и церебральными параличами разной степени тяжести, которые в свою очередь также имеют свою классификацию [5].

Нарушенный диапазон пассивного движения и ослабленность сил мышц, в свою очередь, связывается с поражениями отдельных участков спинного мозга, которые так же, как правило, однозначно диагностируются и классифицируются [5,6].

Таким образом, классификацию спортсменов с такими нарушениями можно осуществлять не только с использованием деления, предложенного Международным Паралимпийским Комитетом, но и по врачебным классификациям.

Ниже в таблице приведены результаты сопоставлений доступных игровых действий в гольфе в классификации спортсменов параолимпийцев в легкоатлетических метаниях [1, 4].

Доступные упражнения в гольфе в классификации спортсменов
паралимпийцев в легкоатлетических метаниях

№№	Класс	Нарушения	Доступные упражнения в гольфе
1	2	3	4

Характеристика классов для спортсменов с гипертонусом, атетозом или атаксией, которые соревнуются в положении сидя.			
1	F31	Спортсмены с квадроплегией - тяжелое поражение. Спастика от 4 до 3 баллов, с атетозом или без него, или со слабым функциональным диапазоном движения и плохой функциональной силой во всех конечностях и туловища или с серьезным атетозом со спастикой или без нее со слабой функциональной силой и контролем. При передвижении спортсмен зависит от инвалидного кресла с электроприводом или от посторонней помощи. Неспособен функционально управлять коляской.	Паттинг и мини-гольф. Возможно выполнение игровых действий одной рукой. Возможна фиксация ручки клюшки и кистей (кисти) с помощью специальных устройств.
2	F32	Спортсмены с квадроплегией – поражение от тяжелого до среднего уровня. Спастика от 4 до 3 баллов с атетозом или без него. Включены в этот спортивный класс спортсмены с тяжелым атетозом с большей функцией в менее пораженной стороне и без спастики. Плохая функциональная сила во всех конечностях и туловище, но спортсмены способны функционально управлять руками инвалидным креслом.	Паттинг и мини-гольф
3	F33	Спортсмены с квадроплегией, триплегией, серьезной гемиплегией - умеренная (асимметричная или симметричная) квадроплегия или серьезная гемиплегия, они пользуются инвалидной коляской с почти полной функциональной силой в менее пораженной верхней конечности. Редко, когда спортсмен с атетозом может быть включен в этот класс, если он не демонстрирует преобладание характеристик гемиплегии или триплегии с почти полной функцией в менее пораженной верхней конечности. Может самостоятельно управлять коляской.	Чиппинг, паттинг и мини-гольф
4	F34	Спортсмены с диплегией – поражение от умеренного до серьезного уровня. Хорошая функциональная сила с минимальным ограничением или проблемами контроля, отмеченными в верхних конечностях и туловище.	Питчинг, чиппинг, паттинг и мини-гольф
Характеристика классов для спортсменов, соревнующихся в положении сидя, имеющих укорочение конечности, нарушенный диапазон пассивного движения, ослабленную силу мышц или разницу в длине ног			
5	F51	У этих спортсменов мышечная сила обычно доходит до уровня 5 в сгибании локтя и тыльном сгибании запястья, и наблюдается уменьшение силы мышц	Чиппинг, паттинг, мини-гольф

		плеча и трицепса до уровня 0-3 балла. Ограничение движений спортсмена эквивалентно полному повреждению спинного мозга на неврологическом уровне C5-6.	
6	F52	У этих спортсменов имеется хорошая мышечная сила плеча, почти нормальная сила мышц локтя, хорошая сила мышц запястья, но мышечная сила сгибателей и разгибателей пальцев будет максимально на уровне 3 балла. Наблюдается слабость внутренних мышц кисти. Ограничение движений этих спортсменов эквивалентно полному повреждению спинного мозга на неврологическом уровне C7.	Паттинг, мини-гольф. Возможна фиксация ручки клюшки и кистей (кисти) с помощью специальных устройств.
7	F53	У этих спортсменов нормальная мышечная сила плеча, локтя и запястья, хорошая или нормальная сила мышц - сгибателей и разгибателей пальцев, но слабые внутренние мышцы кисти. Ограничение движений спортсмена эквивалентно полному повреждению спинного мозга на неврологическом уровне C8. Рассмотрение назначения спортсмену класса F53 возможно, если сила мышц верхней конечности совместима с характеристикой класса F52, и у него имеется частичная сила мышц туловища.	Питчинг, чиппинг, паттинг, мини-гольф
8	F54	У этих спортсменов наблюдается нормальная сила мышц руки и отсутствие деятельности мышц брюшного пресса или нижней части спины. Ограничение движений спортсмена эквивалентно полному повреждению спинного мозга на неврологическом уровне T1-7. Рассмотрение назначения спортсмену класса F54 возможно, если сила мышц верхней конечности у спортсмена совместима с характеристикой класса F52, и у него имеется полная или почти полная сила мышц туловища.	Питчинг, чиппинг, паттинг, мини-гольф
9	F55	У этих спортсменов нормальная сила мышц рук. У них может быть полная или почти полная сила мышц туловища. У них могут быть признаки движения мышц сгибателей бедра. В этом классе могут наблюдаться три движения туловища: 1. Вверх к спинке стула (разгибание спины с предшествующим тазовым наклоном). 2. Движение вперед и назад (сгибание и разгибание туловища). 3. Вращение. Ограничение движений спортсмена эквивалентно двустороннему вычленению тазобедренных суставов или полному поражению спинного	Питчинг, чиппинг, паттинг, мини-гольф

		мозга на неврологическом уровне T8-L1.	
10	F56	У этих спортсменов нормальная сила мышц рук и туловища. У них наблюдается деятельность мышц сгибателей и приводящих мышц бедра, мышц разгибателей колена, и мышечная сила до 3 баллов в сгибателях колена. Обычно эти спортсмены имеют нормальный контроль туловища в движениях вверх, назад и вперед, и при вращении. Могут использовать сгибатели бедра, чтобы усилить движение вперед в процессе броска. Ограничение движений спортсмена эквивалентно двусторонней ампутации выше колена (длина бедра будет меньше половины расстояния, измеренного от локтя до кончика среднего пальца) или полному повреждению спинного мозга на уровне L2-4. Спортсмены с неполным повреждением спинного мозга, у которых сила на уровне 1 и 2 балла в большинстве мышечных групп нижних конечностей, в целом впишутся в класс F56.	Питчинг, чиппинг, паттинг, мини-гольф
11	F57	Полная односторонняя ампутация половины длины стопы (при измерении на неампутированной ноге от кончика большого пальца ноги до задней стороны пяточной кости) или эквивалентное врожденное укорочение конечности. Нарушенный диапазон пассивного движения - нижняя конечность. Нарушенная мышечная сила, нижняя конечность.	Питчинг, чиппинг, паттинг и мини-гольф
Характеристика классов для спортсменов с гипертонусом, атетозом или атаксией, соревнующихся в положении стоя			
12	F35	Спортсмены с диплегией – средний уровень поражения: этому спортсмену может понадобиться использование вспомогательных устройств при ходьбе, но в положении стоя - не обязательно. Изменение центра тяжести может привести к потере баланса. В этом классе могут быть спортсмены с триплегией.	Питчинг, чиппинг, паттинг, мини-гольф
13	F36	Спортсмены с атетозом или атаксией – средний уровень поражения: эти спортсмены ходят без вспомогательных устройств. Атетоз - самый распространенный фактор, хотя некоторые ходячие спортсмены со спастической квадроплегией (то есть большее поражение рук, чем у ходячих спортсменов с диплегией) тоже могут соответствовать этому классу. У атлетов класса F36 спастика распространена,	Чиппинг, паттинг, мини-гольф. Возможна фиксация ручки клюшки и кистей (кисти) с помощью специальных устройств.

		и она не должна быть причиной помещения спортсмена в класс F35. Все четыре конечности обычно показывают функциональные нарушения в спортивных движениях. У спортсменов класса F36 больше проблем в управлении верхними конечностями, чем у спортсменов класса F35, хотя функция в нижних конечностях лучше, особенно при беге.	
14	F37	Этот класс для истинных ходячих спортсменов с гемиплегией. Спортсмены класса F37 имеют спастическую 3 или 2 балла в одной половине тела. Они ходят без вспомогательных устройств, но часто хромают из-за спастичности в нижней конечности, которая более поражена. Хорошая функциональная способность в менее пораженной стороне тела.	Полный свинг, питчинг, чиппинг, паттинг, мини-гольф
15	F38	Этот класс для спортсменов, у которых умеренный гипертонус, атаксия или атетоз. Гипертонус уровня 1 по шкале Эшворта в запястье, локте, плече, лодыжке, колене или бедре. Атаксия, дающая право на участие в соревнованиях, должна происходить из моторной или сенсорной дисфункции нервной системы. Атетоз относится к нежелательным движениям и положениям, происходящим из-за повреждения центров мозга, управляющих движениями, наиболее часто это - базальные ганглии. Оценивая спортсмена, группа классификации должна убедиться, что атетоз очевиден, и что он неврологического происхождения.	Полный свинг, питчинг, чиппинг, паттинг, мини-гольф
Характеристика классов для спортсменов, имеющих укорочение конечности, нарушенный диапазон пассивных движений, ослабленную силу мышц, разницу в длине ног или маленький рост, соревнующихся в положении стоя			
16	F40 (T40)	Максимально допустимый рост стоя составляет 130 см (мужчины) / 125 см (женщины). Максимально допустимая длина руки составляет 59 см, измеренная в положении лежа на спине; рука отведена на 90 градусов, и измерение производится от акромиального отростка до кончика самого длинного пальца самой длинной руки.	Полный свинг, питчинг, чиппинг, паттинг, мини-гольф
17	F41(T41)	Максимально допустимый рост стоя составляет 145 см (мужчины) / 137 см (женщины). Максимально допустимая длина руки составляет 66 см, измеренная в положении лежа на спине; рука отведена на 90	Полный свинг, питчинг, чиппинг, паттинг, мини-гольф

		градусов, и измерение производится от акромиального отростка до кончика самого длинного пальца самой длинной руки.	
18	F42	Спортсмены с ампутацией выше колена и с другими поражениями, сопоставимыми с односторонней ампутацией выше колена. Включает спортсменов с потерей силы мышц в нижних конечностях, совместимых с классом F57.	Полный свинг, питчинг, чиппинг, паттинг, мини-гольф
19	F43	Этот класс для любого спортсмена с двусторонним поражением нижних конечностей: полная односторонняя ампутация половины длины стопы или нарушенный диапазон пассивного движения или ослабленная сила мышц нижней конечности	Полный свинг, питчинг, чиппинг, паттинг, мини-гольф
20	F44	Этот класс для любого спортсмена с поражением нижней конечности: полная односторонняя ампутация половины длины стопы или нарушенный диапазон пассивного движения или ослабленная сила мышц нижней конечности или разница в длине ног. Разница в длине между правой ногой и левой ногой должна составить 7 см или больше, чтобы отвечать требованиям годности.	Полный свинг, питчинг, чиппинг, паттинг, мини-гольф
21	F45	Спортсмены с двусторонним поражением верхних конечностей: полная ампутация по крайней мере 4 пальцев (исключая или включая большой палец) от пястно-фалангового сустава или ампутация большого пальца и ладонного бугра или эквивалентное врожденное недоразвитие или нарушенный диапазон пассивного движения верхней конечности или ослабленная сила мышц верхней конечности.	Паттинг, мини-гольф. Возможна фиксация ручки клюшки и кистей (кисти) с помощью специальных устройств.
22	F46	Спортсмены с односторонним поражением верхней конечности: одностороннее укорочение верхней конечности или нарушенный диапазон пассивного движения или ослабленная сила мышц верхней конечности. Спортсмены с двусторонним поражением верхних конечностей, где одна рука отвечает критериям для одностороннего поражения верхней конечности и вторая рука не отвечает критериям для двустороннего поражения верхних конечностей.	Полный свинг, питчинг, чиппинг, паттинг, мини-гольф. Возможно выполнение упражнений одной рукой.
Характеристика спортивных классов для атлетов с нарушением зрения			
23	T/F11	Острота зрения хуже, чем 2.60 LogMAR.	Паттинг, мини-гольф. Возможна

			звуковая индикация места расположения лунки.
24	T/F12	Острота зрения колеблется от 1.50 до 2.60 (включительно) LogMAR и/или поле зрения уменьшено до радиуса менее 5 градусов.	Чиппинг, паттинг, мини-гольф
25	T/F13	Острота зрения колеблется от 1.40 до 1 (включительно) LogMAR и/или поле зрения уменьшено до радиуса менее 20 градусов.	Полный свинг, питчинг, чиппинг, паттинг, мини-гольф.
Спортсмены с интеллектуальными нарушениями			
26	T/F20	Спортсмены должны выполнить специальные тесты: спортивного познания и спортивные тесты в избранной спортивной дисциплине.	Полный свинг, питчинг, чиппинг, паттинг, мини-гольф (выбор упражнений по результатам тестирования).

Как следует из полученных результатов из 26 классов спортсменов, разделенных по перечисленным выше признакам, 8 классов спортсменов (31 %) способны осуществлять все возможные игровые действия в гольфе и, следовательно, соревноваться по общепринятым классическим правилам.

К особенностям классификации спортсменов гольфистов следует отнести необходимость фиксации ручки клюшки к кистям (кисти) классов спортсменов с нарушением действия мышц сгибателей пальцев или отсутствием пальцев (F31, F52, F45, F36), необходимость звуковой индикации места расположения лунки для группы спортсменов с нарушением зрения T/F11, возможности совершения игровых действий одной рукой для спортсменов с односторонним поражением верхней конечности.

К перспективным дальнейшим исследованиям в этом направлении можно отнести: сопоставление предложенной классификации с врачебными классификациями церебральных и спинальных нарушений; разработку теоретических и практических тестов для спортсменов с нарушениями интеллекта T/F20; разработку устройств фиксации ручки клюшки к верхним конечностям игроков; разработку устройств звуковой индикации места расположения лунки для спортсменов с нарушением зрения и экспериментальные врачебные и педагогические наблюдения спортсменов разных классов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Классификационный Кодекс и Международные стандарты. / авт.-сост. П. А. Рожков, Н. А. Сладкова, Б. А. Поляев, И. Т. Выходец; пер. с англ. М. М. Башкирова; Паралимпийский комитет России, Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. – М.: РАСМИРБИ, 2008. – 60 с.

2. *Корольков, А.Н.* Мини-гольф: теоретические и методические основы спортивной подготовки: монография /. – М.: Эдитус, 2015. – 264 с. ISBN 978-5-00058-310-4

3. *Корольков, А.Н.* Содержание многолетней подготовки юных игроков в гольф: монография / А.Н. Корольков, В.В. Верченков // Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2014. — 403 с. ISBN 978-5-4446-0430-4.

4. Легкая атлетика. Правила и положения по классификации. / пер. с англ. Н.А. Сладковой; Международный паралимпийский комитет: Электронный ресурс // <http://paralymp.ru/upload/iblock/1f7/1f785d98f33a901932b5d0912ec9c905.pdf>, 2014 – 133 с. Дата обращения: 22.01.2017.

5. Международная классификация болезней 10-го пересмотра / Всемирная организация здравоохранения: электронный ресурс // <http://apps.who.int/classifications/icd10/browse/2010/en#/G80-G83>. Дата обращения: 22.01.2017.

6. *Рипа, М.Д.* Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры. Ч. I: уч.-метод. пособие / М.Д. Рипа, И.В. Кулькова // М.: МГПУ. 2013, - 288 с.

7. *Фесенко, В.А.* Проблемы спортивной подготовки в гольфе детей с ограничением слуха / В.А. Фесенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2014, № 6 (112). С.198-200.

PROBLEMS WITH THE CLASSIFICATION OF ATHLETES IN HIA GOLF LESSONS

Korol'kov Alexei Nikolaevich,

Ph.D., assistant professor.

Ripa Mikhail Dmitrievich,

Ph.D., assistant professor.

*Moscow City Pedagogical University,
Moscow.*

УДК 797.212.4:796.012:796.015.68

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ НА ДИСТАНЦИИ 200М КРОЛЕМ НА ГРУДИ

Лисаевич Елена Павловна,

Бусел Татьяна Александровна

*УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,
г. Гомель*

Аннотация. Данная статья содержит теоретические и практические материалы по проблеме подготовки юных спортсменов в плавании. В статье рассматриваются изменения показателей кинематических характеристик у юных пловцов на дистанции 200м кролем на груди, а также проводится анализ полученных результатов.

Ключевые слова: юные пловцы, дистанция 200м кролем на груди, отрезок 7,5м, изменение показателей, анализ результатов.

Abstract. This article contains theoretical and practical materials on problem of training young athletes in swimming. The article presents data changes of kinematic characteristics at young swimmers using front crawl technique at distance of 200m, and also there is given the analysis of the received results.

Index terms: young swimmers, front crawl technique at distance of 200m, distance of 7,5m, data changes, the analysis of results.

Уровень достижений в спортивном плавании находится в прямой зависимости от совершенства выполняемых пловцами движений и от степени устойчивости этих движений к влиянию развивающегося на дистанции утомления. Кроль на груди является самым быстрым способом в спортивном плавании. Сочетание гребковых движений рук и ног обеспечивает наиболее равномерное продвижение пловца. Все движения имеют общие признаки, по которым их можно сравнивать или оценивать. Эти признаки в механике называют характеристиками. При анализе физических упражнений чаще всего используются кинематические и динамические характеристики, а в спортивном плавании и гидродинамические.

Кинематические характеристики отражают движение тела и его частей в пространстве и характер их изменения во времени, т. е. дают внешнюю картину (форму, характер) двигательной деятельности и подразделяются на пространственные, временные, пространственно-временные.

К пространственным характеристикам относится «шаг» пловца - перемещение тела за один цикл движений. Временные характеристики определяют параметры движения во времени. К ним относятся время прохождения дистанции и время гребкового цикла.

К пространственно-временным характеристикам относится показатель средней скорости – это скорость, с которой точка в равномерном движении за то же время проходит весь рассматриваемый путь.

Цель исследования: проанализировать результаты изменения показателей кинематических характеристик у юных пловцов на различных участках дистанции 200м кролем на груди.

Задачи исследования: 1. Рассмотреть показатели кинематических характеристик у юных пловцов на различных отрезках при проплывании дистанции 200м кролем на груди.

2. Определить изменения показателей плавания на различных отрезках дистанции 200м кролем на груди у мальчиков и у девочек.

В данном исследовании принимали участие мальчики и девочки в возрасте 12-13 лет, имеющие спортивную квалификацию - I взрослый разряд. Спортсмены в условиях соревновательной деятельности проплывали дистанцию 200 м способом кроль на груди с максимальной скоростью в 25-метровом бассейне.

Дистанция 200м кролем на груди считается непростой дистанцией в тактико-техническом отношении. Обычно 200м рассматривают как 4×50м.

Одна из основных задач этой дистанции является - грамотное распределение сил на каждом из этих участков. В нашем исследовании 200м мы разделили на 8×25м. На каждом из этих отрезков был определен участок в 7,5м (от разметки 12,5м до 20м), на котором фиксировалось время проплывания и количество гребков. Далее на выбранных участках рассчитывалась средняя скорость проплывания и длина «шага» пловцов. По полученным результатам исследования можно сказать, что по мере прохождения дистанции 200м кролем на груди наблюдается

изменение показателей плавания, как у мальчиков, так и у девочек. Первым показателем, который мы рассматривали, стало время проплывания юных пловцов отрезков в 7,5м на выбранных нами участках дистанции 200м кролем на груди (рисунок 1). Этот показатель ухудшался на протяжении 150 м у девочек с $4,61 \pm 0,01$ м до $5,67 \pm 0,04$ м а у мальчиков с $4,50 \pm 0,03$ м до $5,27 \pm 0,01$ м. На последних двух финишных отрезках происходит улучшение результата у девочек от $5,67 \pm 0,04$ м до $4,51 \pm 0,04$ м, а у мальчиков с $5,27 \pm 0,01$ м до $5,11 \pm 0,05$ м.

Далее по результатам проплывания отрезков 7,5м мы рассчитали показатели средней скорости (рисунок 2).

На дистанции 200м этот показатель очень трудно удерживать относительно на одном уровне. Для этого у пловцов должны быть хорошо развиты скоростно-силовые качества. У девочек показатель средней скорости снижается с $1,63 \pm 0,004$ м/с до $1,32 \pm 0,01$ м/с, у мальчиков от $1,67 \pm 0,008$ м/с до $1,42 \pm 0,004$ м/с. Ухудшение результатов происходит на одних и тех же отрезках на протяжении 150 м. И только на последних двух отрезках, как у девочек, так и у мальчиков показатель средней скорости увеличивается до $1,36 \pm 0,009$ м/с и $1,47 \pm 0,015$ м/с соответственно.

Следующий показатель, который мы рассматривали – длина «шага» пловца. Изменение «шага» при увеличении циклов движений для всех пловцов индивидуально. Величины темпа и шага изменяются с ростом мастерства, развитием спортивной формы, физических качеств. Они зависят также от роста пловца и длины его конечностей. Высокорослые пловцы обладают большим шагом, чем пловцы среднего роста. На рисунке 3 видно, что, начиная со второго отрезка длина «шага» у девочек очень сильно снизилась с $1,78 \pm 0,12$ м до $1,61 \pm 0,09$ м. У мальчиков на втором отрезке длина шага осталась прежней, но с третьего она снижается с $1,81 \pm 0,11$ м до $1,78 \pm 0,11$ м и держится еще один отрезок. Затем у девочек на четвертом отрезке 7,5 м происходит увеличение длины «шага» до $1,74 \pm 0,11$ м и остается на этом же уровне на протяжении следующего. У мальчиков показатель длины «шага» снова падает до $1,74 \pm 0,11$ м и увеличивается до $1,78 \pm 0,12$ м. Далее, начиная со 125 м, у девочек за счет увеличения количества гребков длина «шага» снижается с $1,71 \pm 0,09$ м до $1,53 \pm 0,07$ м. У мальчиков этот показатель снижается со 150 м от $1,78 \pm 0,12$ м до $1,68 \pm 0,12$ м.

Подводя итог вышеизложенному материалу можно сказать, что:

1. Изменения показателей кинематических характеристик у юных пловцов на дистанции 200м кролем на груди, начинают происходить уже со второго отрезка в 7,5м (от 37,5 до 45м). Самым слабым по всем показателям являются третьи 50м или рассматриваемые нами отрезки от 112,5 до 120м и от 137,5 до 145м. На последних представленных двух отрезках в 7,5м (от 162,5 до 170м и от 187,5 до 195м) результаты улучшаются. Время проплывания, средняя скорость и темп плавания увеличиваются, однако длина «шага» при всем этом страдает и снижается.

2. Ухудшение и улучшение результатов происходит как на фоне физической подготовки, так и на фоне психологических факторов. В середине дистанции – это боязнь, что «не хватит сил», а «концовка» - является финишем.

3. Особое внимание в тренировочном процессе нужно уделить увеличению длины «шага», за счет улучшения качественной стороны техники плавания, развитию скоростной выносливости, силовому компоненту гребкового движения, а также психологической подготовке.

3. Для повышения скорости плавания особое внимание в тренировочном процессе следует уделять увеличению длины «шага», за счет улучшения качественной стороны техники плавания, развитию скоростной выносливости, а также силовому компоненту гребкового движения.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Вайцеховский, С.М.* О взаимосвязи силовой и технико-тактической подготовки пловцов / С.М.Вайцеховский, М.И.Сайгин, Е.В.Липский// Теория и практика физ. культуры. - 1985. - № 3. - С. 5-7.

2. *Клешинев В.В.* Метод анализа соотношения скорости, темпа и шага при выполнении локомоций в водной среде. Плавание III Исследования, тренировка, гидрореабилитация. – СПб; Изд. ООИ «Плавин», 2005., С.74-78.

3. *Колмогоров, С.В.* Гидродинамические характеристики пловцов различного пола и квалификации / Колмогоров С.В., Румянцева О.А., Койгеров С.В. // Теория и практика физ. культуры. - 1994. - № 9. - С. 31-38.

4. *Перепалова Е.С.* Анализ соревновательной деятельности юных пловцов // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь: Сб. науч. трудов. - Мн., 2006. – Вып. 6. – С. 58-63.

ANALYSIS OF KINEMATIC PERFORMANCE CHARACTERISTICS IN YOUNG SWIMMERS AT A DISTANCE 200M KROL ON HIS CHEST

Lisaevich Elena Pavlovna,

Busel Tatiana

UO "Gomel State University named Skorina"

Gomel

УДК 796. 091

СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАЗНЫХ ЭПОХАХ

Бакирова Юлия Александровна,

Петухова Екатерина Владимировна,

Потапова Наталья Владимировна

старший преподаватель

Уральский государственный университет путей сообщения

г. Екатеринбург

Аннотация. Статья содержит теоретические сведения о развитии физической культуры в разные промежутки времени, анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы.

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

Abstract. The article contains theoretical information about the development of physical culture in different periods of time, analysis and synthesis of special scientific and methodical literature data.

Keywords: physical culture, physical education, sports, competitions.

Цель работы: изучить системы физического воспитания на протяжении различных этапов становления и развития физической культуры от простейших элементов далекого прошлого до сложных систем организации физического воспитания современности. А также проследить связь между ними от первобытного общества и до настоящего времени.

В нашей работе мы использовали методы историко-теоретического анализа и обобщения материалов, метод исторической аналогии и сопоставления.

Возникновение физической культуры историческая наука относит к начальному периоду развития первобытной общины. Самой ранней формой физического воспитания были коллективные игры, носившие натуралистический, подражательный характер. На последней ступени развития первобытного общества возникли игры, которые почти полностью абстрагировались от труда.

Процесс развития физической культуры постепенно привел к выделению из игр и обособлению в качестве самостоятельных физических упражнений – бег, метание, прыжки, плавание и другие виды движений. Физическими упражнениями эти действия стали лишь тогда, когда человек начал сознательно использовать их в целях развития собственных физических качеств, выделив из трудовых действий в относительно самостоятельный вид деятельности.

Рабовладельческое общество возникло в IV-III тыс. до н.э., что явилось закономерным этапом на пути дальнейшего развития человечества. Физическая культура в этот период имела свои особенности: носила классовый характер, стала средством военно-физической подготовки, выделилась в самостоятельную часть культуры общества. В этих целях во всех рабовладельческих государствах были созданы системы физического воспитания и военно-физической подготовки. Появились специальные учреждения, стали складываться зачатки науки о физическом воспитании. [1]

В Античной Греции общественным идеалом стали независимость, свобода, стремление к высшим достижениям во всех областях жизни. Такой образ жизни привел к общественному признанию роли физической культуры, которая в VI-V вв. до н.э. достигла такого уровня, которому могут позавидовать современные цивилизации – многогранное начальное физическое обучение, система регулярных публичных состязаний, сеть стадионов и специальных учебных заведений. В Древней Греции различали два метода применения физических упражнений: гимнастику, или общее физическое воспитание, и агностику – специальную подготовку и участие в состязаниях. [2] Расцвет системы физического воспитания Древней Греции нашел наиболее яркое выражение в физической культуре Спарты и Афин.

В Спарте правящий класс мог удерживать власть, лишь организовав жизнь государства по образцу военного лагеря. Поэтому главной целью физического воспитания стала подготовка подрастающего поколения, способного победить в любых условиях, отважного и слепо подчиняющегося старшим. Для достижения этой цели в Спарте была разработана своеобразная система физического воспитания. Эта своеобразность, по мнению великого Платона, заключалась в приучении малолетних к взрослому образу жизни. После 7 лет детей отбирали у роди-

телей и воспитывали в специальных общественных домах. Базу физической подготовки составлял пентатлон (пятиборье) и кулачный бой, а также приемы рукопашной схватки (спартанская гимнастика). Юные спартиаты обязаны были добывать себе еду кражей, т.к. по мнению воспитателей (геронтов), развивалась ловкость, смелость. Одежда, даже зимой, сводилась к минимуму – для закалки. За малейшую провинность следовало жесткое наказание – так воспитывалось терпение.

В отличие от Спарты, в Афинах детей не отлучали от семьи. На занятиях в палестрах обучали бегу с оружием, верховой езде, стрельбе из лука, плаванию и гребле. Кроме этого афиняне посещали грамматическую и музыкальную школы. С 16 лет воспитание продолжалось в общественных гимнасиях (от гюмос – обнаженный). В этих типах учебных заведений увеличивается физическая нагрузка (взрослый пентатлон) и добавлялись элементы общественного воспитания – беседы, посещение театров, судов, народных собраний, музыкальных, поэтических и физических соревнований. Включались элементы военной подготовки. Афиняне не ограничивались только военно-физической подготовкой молодежи, а стремились дать ей разностороннее воспитание. В Афинах впервые была сделана попытка слить воедино воспитание умственное, физическое, нравственное и эстетическое.

Буржуазный период принес в физическую культуру новое направление, основоположником которого явился Джон Локк (1632-1704 гг.), один из величайших мыслителей Англии. Это направление было связано с модернизированным отношением к занятиям физической культурой. Появился спорт. Спорт – высшая форма физической культуры. Джон Локк автор теории естественного развития человека, также ему принадлежит большая заслуга в разработке теории школьного физического воспитания

Много внимания физическому воспитанию детей уделял в своей педагогической системе педагог-демократ швейцарец Иоганн Генрих Песталоцци (1746—1827). По его системе физические упражнения, делились на элементарные движения (в суставах шеи, плеча, бедра и т. д.) и сложные (бег, прыжки, метания, плавание, лазание, верховая езда, танцы и игры).

Прогрессивным в учении Песталоцци являлось его стремление помочь детям трудящихся получить такое воспитание, которое давало бы ребенку гармоническое развитие. Передовые для своего времени идеи Песталоцци послужили ценным вкладом в дальнейшее развитие педагогической теории и практики в области физического воспитания. [4]

Возникновение *немецкой гимнастики* относится к последней четверти XVIII в., когда в Германию проникли просветительные идеи Руссо и Песталоцци. Под их влиянием началось буржуазное движение филантропизм. Это движение нашло выражение в Создавались школы нового типа — филантропины. Преподавание в них строилось на сочетании умственного и физического воспитания и именно в них зародилась немецкая гимнастика. Большой вклад в ее создание внесли преподаватели физического воспитания Г. Фит (1765—1836) и Гутс-Мутс (1759—1839). Благодаря усилиям филантропов физическое

воспитание вошло в программу школьного обучения, они стали пионерами немецкого и шведского направлений в гимнастике.

Основателем шведского гимнастического направления является П. Линг. Он изучил древнюю физическую культуру Китая, Скандинавских стран, немецкую гимнастику Нового времени. Исходя из этих сведений, П. Линг классифицировал физические упражнения на основе знаний анатомии и биологии. П. Линг разделял гимнастику на четыре вида: военную, педагогическую, врачебную и эстетическую, но практически создал лишь военную. Педагогическую гимнастику разработал Я. Линг (сын П. Линга). В 40-х гг. XIX в. он описал технику выполнения и методику преподавания шведской педагогической гимнастики, структуру урока, ввел гимнастические снаряды - гимнастическую стенку (шведская стенка), скамейку, гимнастическое бревно (бум) и др. [3]

Огромный вклад в развития физического воспитания в России внес Петр Францевич Лесгафт. В основе его педагогической *системы физического образования* лежит учение о единстве физического и духовного развития личности. Он считал важной целью физического образования умение сознательно управлять своими движениями, «приучаться наименьшим трудом в возможно меньший промежуток времени сознательно производить наибольшую работу или действовать изящно и энергично». [5]

П. Ф. Лесгафт в своей книге «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» освещает принципы профессиональной подготовки специалистов по физическому образованию, дает обоснование возрастного подхода при физическом образовании, представляет классификацию физических упражнений; устанавливает взаимосвязь физического образования с умственным и эстетическим воспитанием, показывает образовательную роль двигательных действий в трудовой, военной и повседневной жизнедеятельности человека. [4]

Большое значение физической культуре спорту придавалось в СССР. В 1918 году, преследуя цель массовой военной подготовки и воспитания закаленных бойцов армии, создается организация всеобщего военного обучения (Всеобуч), открываются первые в стране институты физической культуры в Москве и Петербурге. Введение в 1931 г. Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) предопределило содержание и структуру школьных программ по физической культуре 1932 г.

Большое внимание уделялось военно-физическому воспитанию учащейся молодежи. Средние школы были призваны готовить физически закаленную, выносливую молодежь, в любую минуту способную встать на защиту Родины.

После ВОВ руководством СССР было принято постановление «Об оказании помощи комитетами по делам физической культуры и спорта в улучшении их работы». В соответствии с этим постановлением комитетам возвращались все спортивные сооружения и служебные помещения, занятые под военные нужды, выделялись финансовые средства на восстановление спортивного хозяйства и подготовку кадров.

Была организована подготовка и переподготовка 500 руководителей и работников комитетов и советов ДСО, 1000 тренеров по различным видам спорта, введены должности государственных тренеров, открыто 80 спортивных школ

молодежи (СШМ). С 1946-47 учебного года в учебных заведениях было восстановлено физическое воспитание в качестве обязательного предмета, возобновлялась работа кафедр физического воспитания вузов. [4]

В современной России основными задачами физического воспитания в ВУЗах являются: воспитание у студентов волевых и физических качеств, сознательности, подготовки к труду и защиты Родины; сохранение и укрепление здоровья; совершенствование спортивного мастерства студентов.

Физическое воспитание является важнейшим элементом в системе воспитания студенческой молодежи. Систематические занятия физическими упражнениями, целенаправленные тренировки, участия в соревнованиях дают прекрасные возможности и нравственного воспитания студентов.

Согласно указу Президента России Владимира Путина, с 1 сентября 2014, года возрождаются нормы *Готов к труду и обороне (ГТО)*. “Организаторы проекта считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремленности и уверенности в своих силах, также его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.” [6]

За время своего существования история физической культуры и спорта накопила огромное количество интереснейших материалов, наглядно показывающих развитие физической культуры и спорта от низших форм до современного состояния.

История убедительно показывает, какие неисчерпаемые возможности и преимущества предоставляет наше общество для всенародного развития физической культуры и спорта. Она раскрывает международное значение системы физического воспитания, передовой опыт школы спорта и спортивной науки.

Можно сделать следующие выводы, что физическая культура играет очень важную роль в жизни человека в разных эпохах, становится частью жизни человека.

На протяжении многих веков спорт и физическая культура, были теми двигателями общественного прогресса, с помощью которых человек в единстве с образованием, нравственным и эстетическим воспитанием обеспечивают всестороннее развитие личности человека как полноценного члена общества.

ЛИТЕРАТУРА

1. Головина В. А. Физическое воспитание: Учебник / Под ред., Маслякова В. А., Коробкова А. В. – М.: Высш. школа, 2015. - 391с.
2. Попов В., Ливадо Е. Физкультура и спорт. – М.: 2014. – 72с.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
4. Степина Т.Ю. История физической культуры и спорта. Курс лекций. — Екатеринбург: УрГУПС, 2012. — 81 с.
5. Суник А.Б. Очерки отечественной историографии истории физической культуры и спорта. — М.: Советский спорт, 2010. -42 с.
6. Указ Президента РФ от 24.03.2014 N 172 "О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»/
<http://www.uznayvse.ru/press-relizyi/dvizhenie-gto-nabiraet-oboroty-71123.html>

PHYSICAL EDUCATION SYSTEM IN DIFFERENT ERAS

*Julia A. Bakirov,
Ekaterina Petukhova,
Natalia Potapova*

*Senior Lecturer
Ural State University of Railway Transport
Yekaterinburg city*

УДК 796.41

ИССЛЕДОВАНИЕ СЕНСОМОТОРНОЙ РЕАКЦИИ И КООРДИНАЦИИ ГИМНАСТОВ С СИНДРОМОМ ДАУНА

Седоченко Светлана Владимировна,

кандидат педагогических наук

Бегидова Тамара Павловна,

кандидат педагогических наук, профессор, Воронежский

государственный институт физической культуры,

г. Воронеж

Аннотация: Статья содержит результаты тестирования функции равновесия и простой зрительно-моторной реакции у гимнастов с синдромом Дауна. Проанализированы стабилметрические параметры, а также показатели простой зрительно-моторной реакции. Проведенные исследования подтвердили положение о том, что занятия спортом являются важным элементом комплексной реабилитации и способствуют социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Ключевые слова: гимнасты с синдромом Дауна, функция равновесия, простая зрительно-моторная реакция, стабилметрические параметры, сенсомоторная реакция.

Abstract: This paper presents the results of tests of balance function and a simple visual-motor response in gymnasts with Down syndrome. Stabilometric analyzed parameters, as well as the performance of simple visual-motor response. Studies have confirmed the position that sports are an important part of a comprehensive rehabilitation and promote the social integration of persons with disabilities in health.

Index terms: artists with Down syndrome, balance function, a simple hand-eye reaction stabilometric parameters sensorimotor response.

Исследование проводится в соответствии с государственным заданием Министерства спорта РФ на 2015-2017 г.г. на выполнение научно-исследовательской работы «Совершенствование системы управления и механизмов правового регулирования в адаптивной физической культуре и спорте для создания условий комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов, лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами спортивной подготовки».

Специальная Олимпиада – международная организация, занимающаяся вопросами социальной интеграции средствами адаптивной физической культуры лиц с нарушениями интеллекта, в том числе, с синдромом Дауна.

Гимнастике в программе Игр Специальной Олимпиады уделяется большое внимание, так как она лежит в основе всех видов спорта. Актуальность исследования вызвана необходимостью контроля функционального состояния организма для разработки программ комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов, лиц с инвалидностью средствами спортивной подготовки.

Регулярные занятия спортом укрепляют здоровье, сердечно-сосудистую и костно-мышечную системы, развивают физические способности, оказывая положительное влияние на психологическое состояние инвалидов и восприятие ими собственной социальной значимости и полезности.

Цель. Тестирование функции равновесия и простой зрительно-моторной реакции у гимнастов с синдромом Дауна проводилось для оценки функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) гимнастов в условиях подготовки к соревнованиям.

Организация и методы. В исследовании приняли участие 4 гимнаста 18-25 лет с синдромом Дауна. Число испытуемых обусловлено малочисленностью данного контингента занимающихся спортивной гимнастикой в России.

Обследование осуществлялось с применением программных технологий: аппаратно-программного комплекса для психофизиологического тестирования «НС-Психотест» (ООО «Нейрософт») и стабиланализатора компьютерного с биологической обратной связью «Стабилан-01-2» (ЗАО «ОКБ «Ритм»).

Оценивались параметры простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР): латентный период, функциональный уровень системы (величина этого показателя напрямую зависит от функционального уровня ЦНС), устойчивость реакции, (характеризует уровень концентрации внимания и устойчивость ЦНС), показатель уровня функциональных возможностей (оценивает возможность формирования адекватного ответа), коэффициент точности Уиппла.

Оценка функции равновесия предусматривала изучение следующих данных по фронтоли (х) и сагиттали (у): длина кривой статокинезиограммы (L), смещение центра давления (МО), разброс (Q) – среднеквадратическое отклонение центра давления (ЦД), средняя скорость перемещения ЦД (V), суммарный коэффициент асимметрии (KAssE), а также средняя линейная скорость (ЛСС), коэффициент функции равновесия (КФР) [6, 7].

Результаты и их обсуждение. На первом этапе оценку функционального состояния ЦНС проводили с использованием методики ПЗМР по Т. Д. Лоскутовой с модификацией автоматизированной методики АПК «НС-Психотест». ПЗМР можно рассматривать как функциональную систему, основанную на согласованной активации возбуждения соответствующих нервных окончаний с определенной синхронностью временных и пространственных параметров. Наиболее информативным параметром считается время реакции, поскольку он отражает основные свойства функционального состояния нервной системы (возбудимость, лабильность, реактивность).

Полученные показатели ПЗМР у гимнастов с синдромом Дауна при сравнении со среднестатистическими данными хронорефлексометрии имеют ряд отличий (рисунок 1).

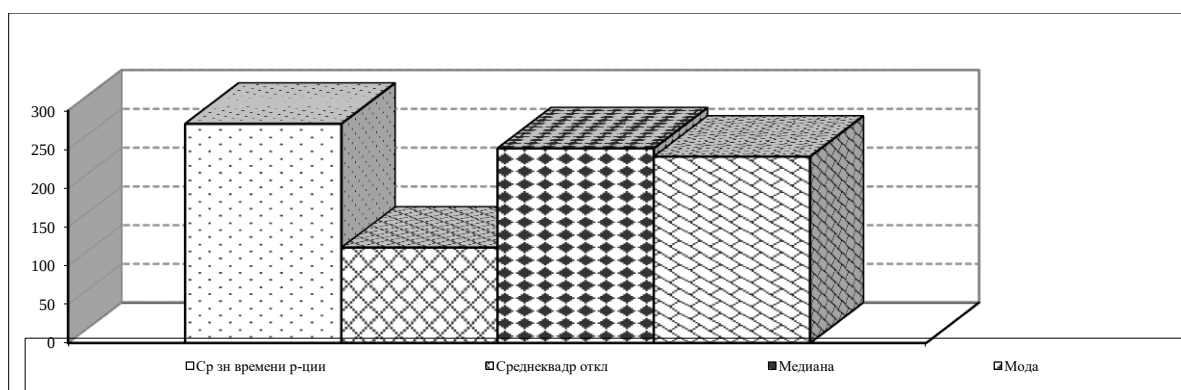


Рисунок 1. Показатели простой зрительно-моторной реакции гимнастов с синдромом Дауна

Исследование показало, что гимнасты с синдромом Дауна демонстрируют умеренно замедленную скорость сенсомоторной реакции, снижение функционального уровня ЦНС, параметры устойчивости реакции и уровня функциональных возможностей указывают наличие патологии [4].

Таблица 1

Показатели скорости сенсомоторной реакции гимнастов с синдромом Дауна

Количество ошибок / Пропусков / Преждевременных нажатий	Кoeffи- циент точности Уи- ппла	Функциональный уровень системы	Устойчивость реакции	Уровень функциональных воз- можностей
		По Лоскутовой		
25,2 / 1,4 / 23,8	0,02	3,83	1,68	3,092
$\pm 3,71$ / $\pm 0,34$ / $\pm 3,82$	$\pm 0,0047$	$\pm 0,19$	$\pm 0,11$	$\pm 0,14$

По данным таблицы 1 наблюдается низкий уровень нормы устойчивости реакции и значительное снижение устойчивости внимания с преобладанием преждевременных нажатий, начиная с 35-40 стимула (общее количество стимулов 70). Показатели функционального уровня системы (ФУС) и уровня функциональных возможностей (УФВ) можно интерпретировать как патологические II уровня [3], коэффициент точности Уиппла указывает на отсутствие готовности, как сформированного целостного психофизиологического качества [2, 4],

Таким образом, соотношение вышеописанных показателей подтверждает наличие умеренно замедленной скорости сенсомоторной реакции у гимнастов с синдромом Дауна с тенденцией к торможению вследствие низкой стабильности реакции и значительного снижения устойчивости внимания, связанного с регрессом умственной работоспособности, спровоцированным быстрым утомлением, повлекшим за собой нарастание инертности нервных процессов. Патологический уровень II [3] ФУС и УФВ, очевидно, объясняется проявлением симптоматики основного диагноза.

Второй этап оценки функционального состояния центральной нервной системы гимнастов с синдромом Дауна включал стабилметрическое исследование функции равновесия.

С этой целью проведено исследование поструральной устойчивости с использованием стабиланализатора компьютерного с биологической обратной связью «Стабилан-01-2» по методике стабิโลграфического теста.

В процессе проведения пробы выявлено, что у гимнастов данной нозологической группы уровень функции статического равновесия выше среднего и средние показатели динамического равновесия (таблица 2).

Таблица 2

Результаты стабилеографической пробы гимнастов с синдромом Дауна

Параметры	МО (x)	МО (y)	L (x)	L (y)	Q (x)	Q (y)	V	ЛСС (x)	ЛСС (y)	КАss (x)	КАss (y)	КФР
Ед. изм.	мм						мм/сек			%		
Ср. знач.	1,06	-1,33	250,87	336,4	2,28	3,18	7,5	4,07	5,47	-10,33	-61,17	87,64
± m	0,31	2,34	33,96	34,81	0,38	0,48	0,89	0,58	0,61	11,02	30,24	2,68

Изучение статокинезиографических (СКГ) показателей стабилеографической пробы показало, что, несмотря на асимметрию и наличие колебательных микродвижений высокой частоты со средней амплитудой в сагиттальном направлении, а также смещение ЦД назад, уровень статического равновесия у гимнастов с синдромом Дауна выше среднего [5].

Динамическое равновесие также имеет среднестатистические показатели с небольшим преобладанием в сагиттальной плоскости. Очевидно, систематические тренировки способствуют развитию компенсаторной устойчивости и совершенствуют статодинамическое равновесие гимнастов данной нозологической группы.

Проведя совокупный анализ данных тестирований можно сделать **выводы:**

- Психофизиологическое тестирование по методике ПЗМР и стабилеметрия по методике стабилеографической пробы являются высокоинформативным способом исследования состояния ЦНС гимнастов с синдромом Дауна.

- Показатели ПЗМР подтвердили умеренно замедленную скорость зрительно-моторной реакции, значительное снижение устойчивости внимания, низкий уровень устойчивости реакции, а показатели ФУС и УФВ - на II патологическом уровне [3].

- Анализ результатов стабилеографической пробы демонстрирует функцию статического равновесия выше среднего уровня с наличием асимметрии в сагиттальной плоскости, динамическая устойчивость - на среднем уровне, с преобладанием в сагиттали.

- Выявленные характерные особенности функционального состояния ЦНС у гимнастов с синдромом Дауна свидетельствуют о наличии сформированной компенсации патологических проявлений, связанных со сложным диагнозом.

Поскольку в процессе интерпретации показатели функционального состояния сравнивались с показателями здоровых людей, полученные значения можно считать высокими для данной нозологической группы.

Таким образом, проведенные исследования подтверждают положение о том, что занятия адаптивным спортом являются важным элементом комплексной реабилитации и способствуют социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Свидетельством чего является обучение испытуемых в общеобразовательных и средних профессиональных учреждениях г. Воронежа.

В дальнейшем планируется разработка программ реабилитации и социальной интеграции инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами спортивной подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Алехина А.В.* Особенности психического развития детей с синдромом Дауна: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.10 [Текст] / А.В. Алехина. – Спб., 2000. – 22 с.

2. *Байгужин П.А.* Факторы результативности психофизиологического исследования функционального состояния центральной нервной системы у студентов / П.А. Байгужин // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». - 2011. - № 26 (243). - Выпуск 28. - С. 131 - 136.

3. *Лоскутова Т.Д.* Оценка функционального состояния центральной нервной системы человека по параметрам простой двигательной реакции / Т.Д. Лоскутова // Физиологический журнал. - 1975. - Т. 61, №1. - С. 3 - 12.

4. *Мороз М.П.* Экспресс-диагностика работоспособности и функционального состояния человека: методическое руководство [Текст] / М.П. Мороз. - СПб.: ИМАТОН, 2007. - 40 с.

5. *Седоченко С.В.* Исследование функции равновесия гимнастов с синдромом Дауна / С.В. Седоченко, Т.П. Бегидова, П.Ю. Королев, Е.Ю. Мукина, А.С. Мукина // [Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта](#). - 2016. - [№2 \(132\)](#). - С. 154 - 159.

6. *Слива С.С.* Стабилоанализаторы в адаптивной физической культуре и спорте / С.С. Слива, И.Д. Войнов, А.С. Слива // Труды Всерос. конф. с международным участием «Современные проблемы адаптивной физической культуры, адаптивного спорта и физической реабилитации». Под ред. проф. А.Б. Трембача. - Краснодар, 2009. - С. 215 - 220.

7. *Усачев В.И.* Информативность стабилметрических параметров / В.И. Усачев, В.Е. Беляев // Мат. Всерос. научно-технич. конф. «Медицинские информационные системы - МИС-2006». Тематический выпуск. – Известия ТРТУ № 11. – Таганрог, 2006. – С. 149 - 151.

8. *Шестаков М.П.* Использование стабилметрии в спорте [Текст]: Монография / М.П. Шестаков. - М.: ТБТ Дивизион, 2007. - 112 с.

RESEARCH AND COORDINATION REACTION SENSORIMOTOR GYMNASTS WITH DOWN SYNDROME

Sedochenko Svetlana Vladimirovna,

Ph.D.

Begidova Tamara,

PhD, Professor, Voronezh State Institute of Physical Culture,

Voronezh

АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ АВИАЦИОННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Харун Елена Сергеевна,

старший преподаватель,

Гейченко Светлана Петровна,

старший преподаватель,

Старостина Екатерина Владимировна,

преподаватель,

Национальный авиационный университет,

Киев, Украина

Аннотация. Рассмотрено влияние общей физической подготовки будущего авиаспециалиста в системном подходе к профессиональной деятельности как неотъемлемой составляющей формирования общей и профессиональной культуры личности, которое обеспечивает повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья, и содействие продолжению активного долголетия человека.

Ключевые слова: физическая подготовка, авиационные специалисты, влияние, здоровье.

Abstract. Thus, physical education in higher education as an integral part of the formation of general and professional culture of the individual, is in accordance with the requirements of the time, one of the most important components of the formation of future pilots should ensure a healthy lifestyle, improving performance, maintaining and strengthening health, encourage the continuation of active longevity.

Index terms: physical training, aviation specialists, flight safety, influence, health.

В условиях дальнейшего развития рыночной экономики Украины особую актуальность приобретает проблема усовершенствования системы профессиональной подготовки авиационных специалистов, которая была бы адаптивной к социально-экономическим условиям мимолетного и изменяющего общества.

Исследование психолого-педагогических аспектов влияния физической подготовленности на безопасность полета определяется социальной и практически значимой проблемой самосовершенствования психофизиологического и физического здоровья авиационного специалиста и его самореализации в профессиональной деятельности.

Общеизвестно, что физическая подготовка как составляющая системы профессиональной подготовки будущих авиаспециалистов и летное долголетие тесно связаны между собой. Именно поэтому, за последние годы наблюдается закономерная тенденция к резкому снижению работоспособности пилотов, ухудшение состояния их здоровья и, как следствие, ранняя профессиональная дисквалификация.

Кроме того, за последние годы резко возросло количество случаев ухудшения работоспособности летного состава из-за повышенной вестибулярной чувствительности (до 33,4% случаев) особенно у студентов летных учебных заведений гражданской авиации. Отмечено также, что большинство ошибочных действий в полете связано с нарушениями устойчивости мыслительных операций (до 80% случаев), что говорит о низкой общей физической подготовки.

С целью поддержания высокой профессиональной работоспособности и сохранения здоровья летного состава, по мнению Р. Макарова, «следует разработать специальные требования, которые позволят определять уровень развития психофизиологических качеств пилота на занятиях по физической подготовке. Имеющиеся нормативные оценки по различным разделам физической подготовки недостаточно полно отражают фактическую подготовленность членов экипажей к выполнению полетных заданий» [2, с. 16-17]. Поэтому проблема общей физической подготовки будущих авиационных специалистов, сегодня становится одной из важнейших в профессиональной деятельности.

Целью нашего исследования является анализ подготовки будущих авиаспециалистов в высших технических учебных заведениях.

На сегодняшний день становится актуальной и взаимосвязь профессиональной ориентации, профессионального отбора, направленного на использование средств и методов физической подготовки для профилирующей профессионально-прикладной физической подготовки.

Исследования, проведенные А. Заричанским [1], подтверждают наличие закономерных позитивных связей между общей и специализированной физической подготовленностью работников, причем значение общей физической подготовленности растет в условиях реализации параллельно и в тесной взаимосвязи с процессом специализации. Кроме того, по мнению автора [1, с. 13], приобретенные, в процессе общей физической подготовки разнообразные двигательные навыки и умения являются тем фундаментом, благодаря которому гораздо быстрее формируются новые формы двигательной деятельности, что обусловлено повышенным восприятием тренированного организма к образованию новых условно-рефлекторных связей.

Решение поставленной проблемы в нашем исследовании осуществляется на основе системного подхода как органической взаимосвязи физического воспитания с нравственным, умственным, эстетическим и профессиональным в соответствии с принципом всестороннего развития личности.

Исходя из того, что система профессиональной подготовки в процессе ее функционирования является для организма источником информации, она имеет прямое отношение к расходу адаптивного ресурса организма, требует поисков путей упорядочения этих информационных воздействий.

Так, на наш взгляд, наряду с комплексными учениями, благодаря которым одновременно решаются задачи общей и профессионально-прикладной физической подготовки в высших учебных заведениях авиационного профиля могут проводиться специализированные обучения, которые имеют профессиональную направленность, формирование прикладных двигательных действий и целевое совершенствование профессионально важных качеств.

Большие возможности физического воспитания в формировании личности будущего авиаспециалиста и недостаточная их реализация в общепринятых формах физического воспитания ставят задачу широкого внедрения профессионально-прикладной физической подготовки в высших учебных заведениях, так как разносторонняя физическая подготовка, которая осуществляется в соответствии с требованиями и нормами государственных тестирований, обеспечивает

готовность к профессиональной деятельности вообще, а профессионально-прикладная физическая подготовка направлена на подготовку к конкретной профессиональной деятельности.

Известно, что физическое воспитание в вузе проводится один раз в неделю, что не только естественно не обеспечивают необходимого для организма объема двигательной активности, но и не формируют у студентов привычки к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Так, показатели физической подготовленности и здоровья студентов лучше в тех регионах, где физическое воспитание в большинстве вузов осуществляется в объеме 4-х часов в неделю, а хуже там, где не соблюдаются настоящего стандарта. При достаточно высоком уровне развития всех основных двигательных качеств более эффективно проходит совершенствования отдельных качеств и навыков, которые имеют важное значение для выбранной деятельности, в том числе и профессиональной. Кроме того, приобретенные в процессе общей физической подготовки разнообразные двигательные навыки и умения являются тем фундаментом, благодаря которому гораздо быстрее формируются новые формы двигательной деятельности [1 с. 14].

Таким образом, повышение уровня общей физической подготовки авиационных специалистов будет происходить эффективно, если учебный процесс по физическому воспитанию будет построен с учетом следующих психолого-педагогических условий:

- формирования физических качеств будущих авиационных специалистов путем специальных профессионально-ориентированных физических упражнений;
- укрепления нервно-психической сферы с помощью соответствующих психологических методик и психофизиологических тренингов;
- развития морально-волевых качеств и устойчивости к негативным моментам с помощью физических упражнений на грани возможного или в соревновательной форме.

Выводы. По нашему мнению, профессиональная подготовка будущих авиаспециалистов будет более эффективной, если теоретико-методические основы профессиональной подготовки соответствующего направления будут построены на овладении определенными физическими качествами, направленными именно для этой профессии, а технологии их реализации ориентированы на построение индивидуальных траекторий развития студентов высших учебных заведений, удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей и стимулирования их роста с опорой, на стремление личности будущего авиаспециалиста к самоопределению, самореализации и профессиональной самоактуализации на протяжении всей жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зарічанський О. А. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів ВНЗ освіти І–ІІ рівня акредитації МВС України : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Зарічанський Олег Анатолійович. – Тернопіль, 2002. – 165 с.

2. Макаров Р. Н. Основы физической подготовки летного состава гражданской авиации: [учеб. пособие.] – М.: Воздушный транспорт, 1989. – 168 с.

ANALYSIS OF PROBLEMS OF IMPROVEMENT OF TRAINING FUTURE OF AVIATION PROFESSIONALS

Harun Elena,
Senior Lecturer,
Geychenko Svetlana Petrovna,
Senior Lecturer,
Starostin Ekaterina,
teacher,
National Aviation University,
Kiev, Ukraine

УДК 37.037:658.589:656.071 (043.2)

ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ БУДУЩИХ ПИЛОТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ НА ОСНОВЕ МОДЕЛИ ИНТЕГРАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Оргеева Светлана Владимировна,
старший преподаватель,
Коротя Владимир Вячеславович,
старший преподаватель,
Пахомов Василий Иванович,
старший преподаватель,
Национальный авиационный университет,
Киев, Украина

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы технологии обучения профессионально-прикладной физической подготовки будущих пилотов в ВУЗе.

Ключевые слова: физическая подготовка будущие пилоты, модель, интегративная физическая подготовка.

Abstract. The article contains theoretical and methodological materials technology training professional-applied physical training of future pilots at the university.

Index terms: physical training future pilots, model, integrative physical preparation.

Исходя из того, что XXI век называют веком технического прогресса с широким внедрением систем автоматизации физического и умственного труда, развитие гражданской авиации приобретает все большее значение. В связи с этим все острее становится вопрос оптимального адаптации человека к условиям полетов на современных воздушных судах, что, во-первых, согласно анализу безопасности полетов международных авиакомпаний, обусловлено резким ростом числа авиационных происшествий, в основе которых лежит человеческий фактор, а, во-вторых, обусловлено недостаточной профессиональной подготовкой летного и диспетчерского состава.

Современные требования к профессиональной деятельности пилота требуют от системы профессиональной подготовки квалифицированно-подготовленного физически здорового специалиста XXI века, который обладает знаниями, умениями и навыками не только в соответствующей отрасли производства,

но и в области техники и технологий будущего. Самое важное умение использовать полученные знания в условиях производства, быстро обновляется, стремление постоянно совершенствоваться в своей профессии, то есть, от современного работника требуется активное участие в коренном улучшении работы, повышении ее производительности и качества. Эти показатели человеческого фактора и определяют готовность выпускника работать по выбранной специальности. Так, нужно помнить, что недостаточно подготовить опытного специалиста. Необходимо, наряду с профессиональной подготовкой, осуществлять воспитание у студентов физической и психологической готовности работать на производстве. Конечной целью профессионального обучения является адаптация человека к изменениям условий и технологий общественного производства.

Целью нашего исследования является разработка психолого-педагогических условий повышения уровня общей физической подготовки будущих пилотов в учебных заведениях авиационного направления, которые интегративно формирует общефизическую и профессионально-прикладную физическую подготовку (ППФП) на основе анализа профессиональной деятельности будущих пилотов.

В вузах авиационного профиля физическое воспитание осуществляются в следующих формах: учебные занятия, индивидуальные и самостоятельные занятия во внеурочное время, массовые оздоровительные мероприятия, в процессе которых формируются прикладные знания, двигательные навыки, физические, психические и специальные качества, обеспечивающие физическую и психологическую готовность к будущей профессиональной деятельности.

В нашем исследовании мы предложили изменить содержание физической подготовки будущих пилотов в НАУ, а именно, нами была разработана программа физической подготовки, которая интегрально объединяет в себе общефизическую и профессионально-прикладную физическую подготовку на основе анализа профессиональной деятельности будущих пилотов.

Так, интегративная физическая подготовка будущих пилотов – рассматривается нами как интегральное новообразования специально организованного процесса овладения будущими пилотами производственными знаниями и навыками осуществляющие дальнейшую профессионализацию.

Интегративная физическая подготовка будущих пилотов направлена на гуманитаризацию и гуманизацию высшего технического образования, развитие личности и ее профессионализацию, и соблюдения целостности и системности содержания физической подготовки, применение в процессе интегративной физической подготовки специалистов летной сферы новых организационных форм и методов обучения на основе соответствующих технологий.

Физическая и профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих пилотов в течение всего периода обучения формирует теоретические знания и организационно-методические умения и навыки по физическому воспитанию. Кроме того, она способствует повышению профессиональной подготовленности, воспитанию нравственных, физических, психических психофизических качеств, совершенствования профессионально важных качеств будущих пилотов. Общее количество времени, отведенного на занятие и

составления контрольных нормативов по физической подготовке для будущих пилотов, составляет 503 часа и осуществляется в следующих формах: учебные теоретико-методические занятия, профессионально-прикладная физическая подготовка, корректирующая физическая подготовка, профилактическая физическая подготовка, самостоятельное (индивидуальное) физическая тренировка; факультативные занятия по плаванию.

Учебные занятия по интегративной общей и профессионально-прикладной физической подготовки проводятся в течение календарного года на 1-м курсе в первом семестре – два раза в неделю, с II-го по VIII семестр – один раз в неделю и IX-X семестр – один раз в две недели. Их содержание определяется поставленной целью, задачами, объемом учебного материала с учетом профессиональной направленности, возрасту и состоянию здоровья будущих пилотов.

Учебные занятия по общей и ППФП являются основной формой интегративной физической подготовки, и проводятся в виде теоретических и практических (учебных, учебно-методических, показательных) занятий по отдельным видам спорта по программе подготовок.

Теоретические занятия направляют будущих пилотов на овладение необходимыми знаниями, предусмотренными программой учений, и проводятся в форме лекций, собеседований и семинарских занятий. Практические занятия являются основным видом учебных занятий, имеют методическую направленность. Самостоятельные занятия осуществляются по индивидуальным планам в объеме программы по физической подготовке.

Физическая подготовка будущих пилотов осуществляется с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности и предусматривает общую физическую подготовку на первом курсе, которая включает в себя: легкую атлетику, аэробику и общую силовую подготовку, направленную на формирование выносливости, силы, гибкости, координации и ловкости, а также специальную физическую подготовку – плавание (факультативно).

На втором курсе начинают проводиться занятия по профессионально-ориентированной физической подготовки в сочетании общей физической подготовки по специальной профессионально-ориентированной физической подготовкой, направленной на развитие выносливости, силы, гибкости и ловкости, скоростно-силовой подготовки, а также координации, внимания, памяти, слуха с помощью легкой атлетики, аэробики, общей силовой подготовки и плавания.

На третьем и четвертом курсах занятия по ППФП проводятся в сочетании общей физической подготовки и специальной профессионально-прикладной физической подготовки, направленных на совершенствование выносливости, силы, гибкости и ловкости, скоростно-силовой подготовки, координации, внимания, а также развитие умением работать в команде и принимать решения за короткое время. Для этого использовались средства легкой атлетики, общей силовой подготовки, футболу, баскетболу, настольному теннису, элементов парусного спорта, водному поло и плаванию.

На пятом курсе проводятся занятия по легкой атлетике, общей силовой подготовки, футболу и настольному теннису, направлено на совершенствование

профессиональных качеств будущих пилотов. Так, нами была разработана модель интегративной физической подготовки, включавшую общефизическую, психофизическую и ППФП будущих пилотов, где количество часов была рассчитана по методике Фибоначчи, которую можно представить в виде пирамиды (рис. 1):

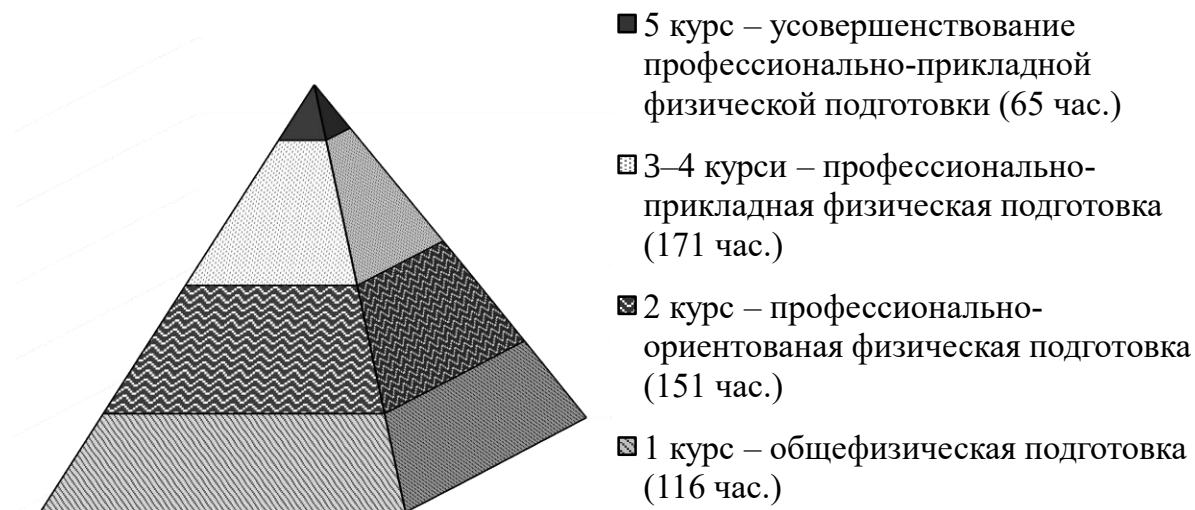


Рис. 1 Структура модели интегративной физической подготовки будущих пилотов в высших учебных заведениях авиационного профиля

Таким образом, повышение уровня физической подготовленности и развитие физических качеств будущих пилотов представляет собой педагогический процесс формирования специалиста с помощью соответствующих методов, приемов и средств физического воспитания и профессионально-прикладной физической подготовки.

TECHNOLOGY TRAINING FUTURE PILOTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS BASED INTEGRATIVE MODEL OF PHYSICAL TRAINING

*Orhei Svetlana Vladimirovna, Senior Lecturer,
Korotya Vladimir V., Senior Lecturer,
Vasily Pakhomov, Senior Lecturer,
National Aviation University,
Kiev, Ukraine*

ВЛИЯНИЕ УЧЕТА МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПРИ РАЗРАБОТКЕ НОРМАТИВОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Панченко Вадим Фёдорович,

начальник управления развития физической культуры и спорта

Всеукраинского физкультурно-спортивного общества «Колос»

агропромышленного комплекса Украины,

Орленко Наталья Анатольевна,

кандидат педагогических наук, доцент,

Национальный авиационный университет,

г. Киев, Украина

Аннотация. В статье указано на необходимость внесения изменений в нормативно-правовое обеспечение Украины в части создания единой государственной методики для разработки научно обоснованных норм к контрольным упражнениям для определения уровня физической подготовленности разных слоёв населения. Обоснованы безотлагательные первоочередные задачи качественного обеспечения проведения тестирования населения. Предложено пути для создания эффективной системы подготовки нормативов контрольных упражнений для тестирования физической подготовленности разных слоёв населения.

Ключевые слова: физическая подготовленность, население, контрольные нормативы, медико-биологические показатели.

Abstract. The article pointed to the need for changes in the regulatory and legal support for Ukraine in terms of creating a unified state methodology for the development of science-based standards to control exercise to determine the level of physical preparedness of different strata of the population. Substantiated urgent priorities to ensure quality testing of the population. Proposed ways to create an effective system of training exercises control standards for testing physical fitness of the different layers of the population.

Index terms: physical fitness, population, control regulations, medical and biological indicators.

В соответствии с Планом законодательного обеспечения реформ в Украине, одобренного Постановлением Верховного Совета Украины от 4 июня 2015 года, было предусмотрено создание условий для развития массового спорта, популяризации здорового образа жизни, активного отдыха и соответственно, улучшения показателей состояния здоровья жителей Украины. С целью реализации этого плана возникла необходимость создания новой нормативно-правовой платформы в сфере физической культуры и спорта в Украине. В соответствии с необходимостью реформы подготовлено и внедрено Национальную стратегию по оздоровительной двигательной активности в Украине на период до 2025 года «Двигательная активность – здоровый образ жизни – здоровая нация», которая получила одобрение соответствующим Указом Президента Украины от 9 февраля 2016 года № 42/2016, отдельным пунктом которой предусмотрено на протяжении 2016 года разработать обоснованный комплекс показателей для оценки уровня физического здоровья разных слоёв населения и порядка их оценивания.

С целью реализации указанного требования было подготовлено Постановление Кабинета Министров Украины от 9 декабря 2015 года № 1045 «Об утверждении Порядка проведения ежегодного оценивания физической подготовленности населения Украины». Соответствующее Постановление Кабинета Министров Украины строго определило слои населения (ученики, студенты) для которых выполнение контрольных тестов по физической подготовке установлено как обязательное. Учитывая отсутствие законодательно утверждённых государ-

ственных требований по разработке нормативов контрольных упражнений созданная при Министерстве молодёжи и спорта Украины рабочая группа специалистов в сфере физического воспитания и спорта не приняла во внимание изученные ранее украинскими учёными существенные изменения в морфогенезе у детей и подростков, постоянно проживающих в условиях интенсивного загрязнения окружающей среды, а также результаты исследований ионизирующего излучения в комплексе с химическими факторами.

При этом необходимо отметить, что значительная часть населения Украины, которое пострадало в результате аварии на Чернобыльской АЭС, в соответствии с законодательством имеет несколько категорий: граждане, которые непосредственно брали участие в ликвидации аварии, граждане, которые были временно откомандированы для ликвидации загрязнений, граждане, которые проживали в зоне безусловного выселения и другие.

В связи с выше изложенным, возникла необходимость определить степень влияния медико-биологических показателей функционального состояния организма при длительном воздействии химических факторов и низких доз ионизирующего излучения на качество разработки государственных нормативов для определения физической подготовленности населения, как определяющего фактора уровня физической подготовленности всех слоёв населения.

Проведённый нами мониторинг результатов исследований на животных в Донецком государственном медицинском университете относительно влияния на них химических загрязнений воздушного бассейна, проведённый Ермаченко Т. П., Бондаренко О. А., Игнатовой О. А. на животных, указывает на то, что функциональное состояние белых крыс, подвергавшихся ингаляционному воздействию углекислого бария в концентрациях $0,525 \pm 0,0260$; $0,091 \pm 0,0032$; $0,016 \pm 0,0011$ и $0,004 \pm 0,0003$ мг/куб. м, который является нейротропным ядом, имело влияние на механизм токсического воздействия на организм, опасность которого возрастала с увеличением дисперсности применяемого аэрозоля. Включаясь в минеральный обмен, барий энергично вытеснял из костной ткани фосфор и кальций, что безусловно влияло на фосфорно-кальциевый обмен и парасимпатическую нервную систему. Действие бария сопровождалось угнетением рефлекторной возбудимости, отдышкой, брадикардией, параличами, коллапсом. Поступление бария в самых малых концентрациях вызывало сильное влияние на гладкую мускулатуру, вследствие чего имелись признаки диффузного повреждения миокарда. Данные результаты подтвердили более ранние исследования Антоновой Е. Н., где выявлены негативные изменения в сердечно-сосудистой системе при ингаляционном воздействии бариевых ферритовых порошков на организм человека.

Неоправданное наращивание производственных мощностей с дислокацией в одном месте, которое влияет на резкое ухудшение экологической ситуации в городах, постепенно приводит к изменениям здоровья и физиологического развития детей, что подтверждено обследованиями 2500 детей в возрасте 7-10 лет, проведёнными Ермаченко А. Б., Денисенко, В. И.

У детей обоего пола измеряли рост, массу тела, окружность грудной клетки, толщину складок подкожной клетчатки в области живота, груди, плеча и

под лопаткой, а также оценивали функциональное состояние внешнего дыхания и сердечно-сосудистой системы. Сравнение полученных данных позволило установить, что у детей, проживающих в загрязнённых районах, есть различия как в уровне, так и в темпах нарастания отдельных тотальных размеров тела школьников ряда возрастно-половых групп. Установлено, что у семилетних мальчиков, проживающих в загрязнённом районе, рост на 2,46 см меньше, чем у мальчиков из районов с благополучной экологической ситуацией. Различие в группе десятилетних мальчиков достигало 4,53 см, при этом темп годичного прироста тела мальчиков в длину составил 3,4 %, тогда как у мальчиков из районов с благополучной экологической ситуацией прирост составил 7,8 %. Кроме того, установлено, что если снижение жизненной ёмкости лёгких у детей может происходить при длительном воздействии атмосферных загрязнений, вследствие чего дети вынуждены наполнять лёгкие путём учащённого поверхностного дыхания, как защитной реакции на вдыхание токсичных веществ, происходит нарушение проводимости дыхательных путей под воздействием раздражающих веществ.

Радиационная авария на Чернобыльской АЭС обусловила необходимость исследований на организм низких доз ионизирующего излучения, которые были успешно проведены Иваницкой Н. Ф., в результате чего выявлены показатели реактивности центральной нервной системы. Так при общем гамма-излучении белых крыс с источником ^{60}Co в дозе 0,05 Гр\сут. при мощности дозы 0,62 сГр/с к концу 3-4 месяца выявлено снижение подвижности животных по сравнению с основной группой, а также отставание в массе тела и резкое снижение ориентировочного рефлекса. Обобщённый анализ результатов исследований свидетельствует о фазовых изменениях в реакции центральной нервной системы на воздействие низких доз ионизирующего излучения.

Учитывая негативные тенденции к увеличению продуктивных сил в промышленных районах с высокими темпами загрязнения воздушного бассейна, наличием регионов с радиационным загрязнением вследствие масштабной аварии на Чернобыльской АЭС, в результате которой по оценкам экспертов, получили малые и средние дозы облучения 600 тыс. ликвидаторов (1987-1989 гг.), 116 тыс. эвакуированных (1986 г.), более 270 тыс. жителей зон со «строгим контролем» (1986-2005 гг.), более 5 млн. жителей других районов, загрязнённых радиоактивными выбросами, существует необходимость проведения непосредственной апробации нормативов контрольных упражнений по оценке физической подготовленности разных слоёв населения и их возрастных групп непосредственно в каждом регионе их компактного проживания.

Отсутствие единого государственного нормативного документа, который определяет методику подготовки нормативов контрольных упражнений по оценке физической подготовленности населения вызывает стремление у государственных организаций, на которые возлагается подготовка норм и требований по оценке физической подготовленности разных слоёв населения, максимально занижить нормативные показатели физической подготовленности, как правило, для детей школьного возраста и подростков с целью уклонения от неизбежного давления родителей и общественности в целом. При этом не берутся в учёт характер и динамика исследуемых параметров и условия проживания детей.

С другой стороны, невозможность апробации взрослого населения по предложенным нормативам контрольных упражнений принуждает специалистов к формированию нормативных показателей физической подготовленности населения «на глазок», что естественно впоследствии вызывает негативное отношение взрослого населения к несправедливо установленным нормам.

В результате такого подхода к подготовке отдельных нормативов в конце 2008 года без уведомления общественности о причинах были упразднены Государственные тесты и нормативы оценки физической подготовленности населения Украины, утверждённые Постановлением Кабинета Министров Украины от 15 января 1996 года № 80.

Не вызывает сомнений и тот факт, что население промышленных регионов с высоким уровнем загрязнений нуждается в формировании для этой категории несколько иных норм для выполнения контрольных упражнений, где будет учтено степень влияния изученных отдельных медико-биологических показателей при разработке государственных нормативов для определения физической подготовленности населения.

Выводы. По результатам проведённых исследований обоснованы безотлагательные первоочередные задачи качественного обеспечения подготовки государственных нормативов и тестов контрольных упражнений для тестирования населения:

- для подготовки государственных нормативов и тестов контрольных упражнений для оценки физической подготовленности населения необходимо принять единую методику определения этих нормативов;
- при разработке упражнений для оценки физической подготовленности населения, порядка их выполнения и контрольных норм к этим упражнениям необходимо учитывать проблемы экологической обстановки в регионах;
- разработчики контрольных упражнений и норм выполнения для этих упражнений должны иметь опыт проведения не менее 2000 контрольных занятий по общефизической подготовке в системе образования, проведённых в различных погодных условиях;
- разработчики контрольных упражнений и норм выполнения для этих упражнений не могут входить в состав группы по утверждению государственных нормативов и тестов контрольных упражнений;
- контрольные упражнения должны пройти апробацию в одно и то же время года во всех регионах государства;
- в государственные нормативы и тесты контрольных упражнений для оценки физической подготовленности населения необходимо вносить коррективы через каждые 6-8 лет;
- государственные нормативы и тесты контрольных упражнений для оценки физической подготовленности военнослужащих Вооружённых сил и других воинских формирований нецелесообразно иметь разные нормы для определения общефизической подготовленности личного состава;

– методика разработки государственных нормативов и тестов контрольных упражнений для оценки физической подготовленности населения должна быть установлена отдельным нормативно-правовым актом.

EFFECT OF ACCOUNTING FOR BIOMEDICAL PARAMETERS IN THE DEVELOPMENT OF STANDARDS OF PHYSICAL READINESS

Panchenko Vadim Fedorovich,

Physical Culture and Sports Development Department

All-Ukrainian sports society "Kolos"

agro-industrial complex of Ukraine,

Orlenko Natalia A.,

Ph.D., Associate Professor,

National Aviation University,

Kiev, Ukraine

УДК796.01:57-057.87 (043.2)

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ИДЕНТИФИЦИРОВАТЬ ПЕДАГОГИКУ ФИЗИЧЕСКИХ УСИЛИЙ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ КАК ОТДЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ

Вржесневский Иван Иванович,

кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент,

Национальный авиационный университет, г. Киев, Украина

Емец Владимир Трофимович,

Корчинский Виктор Леонидович,

Киевский национальный экономический университет,

г. Киев, Украина

Аннотация. Перспективы физического воспитания в современном обществе неизбежно связаны с поиском фундаментального обоснования соответствующего направления в педагогике. В статье предлагается попытка идентификации педагогики физических усилий двигательной активности как отдельного направления в педагогической науке.

Ключевые слова: педагогика физических усилий двигательной активности, физическое воспитание, принуждение, телесное знание.

Abstract. Prospects physical of education in society modernity inevitably search with fundamental justification this direction in pedagogy. In Article attempt invited Identification pedagogy physical powers and impellent activity separately direction in science.

Index terms: Pedagogic physical powers and impellent activity, physical of education, coercion, somatic knowledge.

На протяжении длительного времени человечество использовало физические упражнения в процессе обучения и воспитания подрастающих поколений – для подготовки к общественнозначимым видам деятельности, для укрепления здоровья, для воспитания морально–волевых качеств. Европейские традиции физического воспитания восходят к античным временам, к знаменитой Платоновской триаде – математика, гимнастика, философия. В разное время аспекты физического воспитания рассматривали философ Гельвеций, аристократ Пьер де

Кубертен, анатом Лессафт, наш соотечественник полтавчанин генерал Бутовский. Разным вопросам физического воспитания посвящали свои работы и наши современники, в том числе специалисты других наук – антропологи, физиологи, социологи, философы. Исключение физического воспитания из учебных планов может оказаться серьезной ошибкой и дорого обойтись государству и обществу. Здесь следует напомнить, что образование и воспитание молодежи, в любой стране или обществе, функционируют в рамках определенной доктрины. Происходят изменения в социальном устройстве, общественном сознании, намечаются новые приоритеты развития, меняются и установки в обучении и воспитании. Это естественный процесс. Господствующая в обществе педагогическая доктрина влияет на форму, организацию и содержание той или иной учебной дисциплины. В случае необходимости устаревшее и ненужное ликвидируется.

В теоретических построениях общей педагогики, ориентирующейся на субъект-субъектные связи, иллюзия о виртуальном «ученике автодидакте», постоянно стремящемся к новым знаниям и добросовестно усваивающему их, возможно, все же нужна, и может рассматриваться в контексте ориентира, к которому надо стремиться и идеала или модели, к которой может, по мере необходимости, апеллировать педагог. В педагогике физических усилий и двигательной активности подобный подход оказывается контрпродуктивным, поскольку не привязан к индивидуальным физическим возможностям, индивидуальным особенностям психики занимающегося, индивидуальному двигательному опыту и не учитывает физиологические аспекты физической работоспособности организма человека (чередование нагрузки и отдыха, вариантов развивающей или поддерживающей физической подготовки, нюансов процессов восстановления). Также, на наш взгляд, необходимо выделить присущие каждому человеку аспекты – лень, различного рода фобии, неконтролируемое стремление избежать состояния утомления, наличие когнитивного диссонанса разного рода знаний по отношению к физическим усилиям и т.п. Игнорирование этих факторов делает неубедительными любые педагогические построения (модели) в обозначенной области педагогики.

В нашей статье мы поставили перед собой **цель**: рассмотреть психолого-педагогические аспекты, позволяющие идентифицировать педагогику физических усилий и двигательной активности как отдельное направление в педагогической науке.

Традиционно в современных психолого-педагогических моделях человек классифицируется (по возрасту, полу, психосоматотипу и т.п.), а в дальнейшем фиксируется и уже рассматривается в обозначенных рамках как константа, то есть нечто постоянно совершенствующееся.

Этот подход часто переносится на цели, мотивы, интересы человека. Таким образом, наш «ученик» рассматривается через призму единственного установленного вектора (чаще всего динамике развития). Результат педагогического процесса большинства теоретических дисциплин ограничен во времени и тесно связан со сроками окончания курса обучения (ожидаемый результат – усвоение запланированного объема знаний, приобретение конкретных умений и навыков, выход на определенные рубежи в обозначенный срок).

Такая привязка дает возможность определять конкретные цели и задачи, реализация которых предусмотрена в конце обучения. Физическое воспитание, в конечном итоге, связано с перспективами всей жизнедеятельности человека, а не только с определенным периодом познавательной или трудовой деятельности. Здесь, наверное, уместно будет напомнить высказывание Ф.Энгельса: «Конечный результат жизни есть смерть».

В целом, фактор времени, его понимание и рациональное использование, в перспективе индивидуальных физических возможностей и физического здоровья в педагогике двигательной активности приобретает особое значение, возвращая и концентрируя внимание человека на естественных физиологических основах его существования в контексте индивидуальной временной системе координат.

Следует также учитывать, что процессы учения и обучения традиционно ориентированы на предварительное понимание учеником важности рассматриваемого предмета или явления.

В контексте двигательной активности «понимание» не есть отправным пунктом учебной деятельности, а, в законченном виде, представляет результат симбиоза практики и теории – двигательного опыта, рефлексии и заданного теоретического контура в вербальном изложении.

Понимание сущности физического воспитания и необходимости регулярных занятий физическими упражнениями приходит к человеку после признания факта, что собственное тело есть биологический материал.

В этом контексте в процессе освоения двигательных действий физических упражнений, дополнительных объемов физических нагрузок рано или поздно встает вопрос о необходимости принуждения занимающегося.

В современной педагогике создан стереотип, что «принуждение» нечто негативное, постыдное и неприсущее современной педагогической практике. Вероятно, здесь влияет отсутствие четко обозначенной границы между педагогически оправданным принуждением и необдуманым насилием со стороны педагога. В реальности все, наоборот – там, где не срабатывают надуманные схемы «педагогических воздействий» педагог вынужден заставлять занимающегося выполнять какое-то действие (т.е. работать) с пониманием того, что подобный подход будет в итоге оправдан истинным интересом ученика и результатом.

Преодолевая неизбежно возникающие для ученика в процессе обучения трудности, педагог должен адекватно использовать все имеющиеся в его распоряжении инструменты, весь арсенал воздействий. Что собственно и происходит в реальности.

В реалиях современного информационного общества использование принуждения к регулярным физическим усилиям на определенных этапах возрастного развития необходимо и неизбежно. Без продуманного, педагогически оправданного своевременного принуждения, крайне маловероятно в дальнейшем самопринуждение личности к физическим упражнениям.

Если же человек не научится сам себя заставлять, даже когда не хочется, любая вербальная мотивация будет смещаться в плоскость когнитивного диссо-

нанса с активным поиском оправданий своему действию или бездействию. Учитывая негативные тенденции в физическом состоянии населения большинства социально развитых стран не исключено, что такое принуждение, переходящее в дальнейшем в самопринуждение к регулярным занятиям физическими упражнениями может рассматриваться как перманентный процесс в жизни человека.

Отдельно стоит рассмотреть природу познавательной деятельности в контексте педагогики двигательной активности. Познавательная деятельность человека в этой сфере, оптимизация его двигательной функции концентрируется в освоении и усвоении личного двигательного опыта.

То есть первичным будет познание движения, ощущение и восприятие функциональными системами организма последствий произведенных физических усилий и физических нагрузок. Теоретические знания и вербальные установки в этой области педагогики дают позитивный результат лишь тогда, когда человек может сравнить их с уже имеющимся двигательным опытом.

Иными словами, если у человека есть достаточный двигательный опыт, он сможет адекватно осознать, оценить и применить предложенные ему теоретические знания. Если такого опыта нет, то теоретические построения, скорее всего, окажутся не востребуемыми.

На основе полученных телесных ощущений и восприятий психикой (разумом) усваиваются предложенные преподавателем представления, понятия и нормы (обоснованные теоретически). К сказанному можно добавить мнение выдающегося психолога К.И. Поварнина: «... бесконечное количество мелочей, упускаемых в теоретическом изложении, но крайне важных для дела, могут быть усвоены только на практике».

Следующим этапом должно быть осознание и анализ индивидуального двигательного опыта, который в этом случае можно рассматривать как базовый элемент «телесного» знания.

Исходя из этого в физическом воспитании процессы учения и обучения должны быть направлены в начале на освоение определенного двигательного опыта. Следующий этап — это осмысление и анализ усвоенного в возможной перспективе актуализации физических возможностей конкретной личности. Следует отметить, что понятие «двигательный опыт» подразумевает не только обучение новым физическим упражнениям и двигательным действиям (или доведение владения этими упражнениями до уровня двигательных умений навыков), но и поэтапное усвоение *функциональными системами организма* новых предельно доступных для индивидуума физических нагрузок в различных вариантах объемов и интенсивности.

Таким образом, в познавательной деятельности в сфере двигательной активности к процессам учения и обучения добавляется «процесс функционального упражнения».

Этот *«процесс функционального упражнения»*, основанный на оправданном и осмысленном повторе, в нашем случае есть реализация *«закона упражнения»* Ж.Б. Ламарка. На определенном этапе физической подготовке и самоподготовке этот процесс становится основным. В этом контексте отдельно следует

рассмотреть природу когнитивного в сфере физических усилий двигательной активности.

Так наряду с теоретическим и практическим знаниями нам представляется возможным выделить «телесное знание», во многом генетически обусловленное. 90% информации о воздействии и последствии на организм человека физических нагрузок и упражнений поступает по разным каналам связи от мышц и органов нашего тела.

Эта информация закодирована в различных символах, а декодирование происходит в разных отделах головного мозга и нередко воспринимается человеком на бессознательном уровне. Таким образом, подобное телесное знание можно трактовать как взаимодействие бессознательного генетического, бессознательного приобретенного и осознанного приобретенного.

Выводы. Между общепедагогическими теоретическими установками и существующей практикой реализации физического воспитания учащейся молодежи существуют несоответствие и пробелы, что снижает потенциал этой дисциплины. Обоснование нового направления в науке – «Педагогики физических усилий и двигательной активности» позволит поднять эту дисциплину на новый уровень и определить долгосрочные перспективы.

BACKGROUND PSYCHO-PEDAGOGICAL, PEDAGOGY ALLOWS US TO IDENTIFY THE PHYSICAL EFFORT AND MOTOR ACTIVITIES AS A SEPARATE LINE IN PEDAGOGICAL SCIENCE

Wrzesnewskyj Ivan Ivanovich,

*PhD in physical education and sport, associate professor,
National Aviation University, Kiev, Ukraine*

Yemets Vladimir Trofimovich,

Korchinskiy Viktor Leonidovich,
*Kyiv National Economic University,
Kiev, Ukraine*

УДК 796.011.1/3:796.332 (043.2)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ МИНИ-ФУТБОЛ

Дейнеко Игорь Владимирович,

старший преподаватель,

Хачатрян Виктория Викторовна,

старший преподаватель,

Ракитина Татьяна Ивановна

старший преподаватель,

*Национальный авиационный университет,
Киев, Украина*

Аннотация. В статье рассмотрено построение тренировочного процесса студентов в специализации мини-футбол, где одним из главных составляющих есть организация самостоятельных занятий. Определены основные педагогические принципы построения занятий. Доказано, что

для планирования тренировочных нагрузок недостаточно знать содержание тренировочных средств и их структурную организацию, а нужно учитывать определение количественных характеристик компонентов тренировочной нагрузки.

Ключевые слова: педагогические принципы, тренировочный процесс, студенты, самостоятельные занятия.

Abstract. The article deals with the construction of the training process of students in the specialization of mini-football, where one of the main components is an organization of self-study. The main pedagogical principles of training. It is proved that for the planning of training loads is not enough to know the content of the training facilities and their structural organization, and it is necessary to take into account the definition of the quantitative characteristics of the training load components.

Index terms: pedagogical principles, the training process, students, self-employed.

В основе успешного выступления игроков и команд в студенческих турнирах лежит процесс планомерной тренировочной работы над повышением различных компонентов футбольного мастерства. В литературе имеется значительное количество методических рекомендаций по содержанию и построению тренировочных занятий группового и командного характера, которыми могут с успехом пользоваться в подготовке к соревнованиям самостоятельные студенческие коллективы. Однако, на взгляд автора, гораздо слабее освещены вопросы организации индивидуальной тренировочной работы футболистов, особенно актуальные для вузовского спорта. Индивидуальная форма самостоятельных занятий, имеющая перед другими ряд методических преимуществ, позволяет студенту тренироваться без ущерба учебе в наиболее подходящее для него время, используя футбол как средство активного отдыха и снятие умственного напряжения между аудиторными занятиями. Из значительного числа педагогических принципов построения тренировочного процесса наиболее важными с точки зрения организации самостоятельных занятий мини-футболом являются принципы непрерывного характера подготовки, постепенного и максимального увеличения нагрузки, волнообразного характера ее повышения, периодизации спортивной тренировки и ее повторности, единства общей и специальной подготовки футболиста. Все они достаточно полно раскрыты в спортивных изданиях и должны осознанно использоваться студентами в индивидуальной тренировочной работе. Прежде чем приступить к регулярным самостоятельным тренировочным занятиям, студенту важно пройти медицинский осмотр в кабинете врачебного контроля, получив не только разрешение специалиста, но и рекомендации по содержанию и объему предстоящих нагрузок. Эта процедура должна стать обязательной для студента-спортсмена и повторяться не реже 1–2 раза в год.

При планировании тренировок необходимо включать в недельный цикл ежедневную утреннюю гимнастику, а также 3–5 дневных или вечерних занятий, продолжительностью 90–120 минут. В утреннюю тренировку, после выполнения комплекса общегимнастических упражнений, могут быть включены и упражнения по общей физической подготовке, направленные на развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты, а также занятия с мячами. Особенно полезно проводить утреннюю зарядку в любое время года на открытом воздухе.

Вторая тренировка является основной и может быть посвящена целиком технической или физической подготовке студента, либо носить комплексный характер. При этом в начале тренировочной недели целесообразно планировать занятия по развитию силы, ловкости, быстроты, а в конце – всех видов выносливости. Большие нагрузки, вызывающие наибольший эффект прироста функциональных возможностей организма, при тренировках 3–5 раз в неделю, могут быть использованы по 2–3 раза. Однако направленность их должна быть различной. Например, если в понедельник тренировка проводилась с большой нагрузкой на развитие силы, то в среду может быть рекомендована тренировка с большой нагрузкой, но на развитие выносливости. Для ускорения восстановительных процессов после больших нагрузок следует давать средние нагрузки другой направленности. Эффективным бывает также использование в течение недельного микроцикла одноплановых средних нагрузок, которые, наслаиваясь, дадут эффект большой нагрузки. Однако при таком способе на следующей неделе должны быть использованы нагрузки другого характера. При ведении тренировочного процесса, кроме планирования величины применяемых нагрузок, важно устанавливать оптимальные интервалы отдыха между повторами упражнений. Например, при развитии быстроты, ловкости и силы паузы отдыха между упражнениями должны обеспечивать полное восстановление организма, так как развитие этих качеств требует свежести восприятия и сил. А вот при работе над выносливостью необходимо проводить интенсивные тренировки на фоне наступающего утомления. Поэтому здесь оправданы укороченные интервалы для отдыха между упражнениями. Структура построения тренировочного занятия, основанная на общих закономерностях жизнедеятельности человеческого организма, включает 3 части: подготовительную или вводную, основную и заключительную. Задачи подготовительной части – разминка, приведение организма в рабочее состояние и постепенный переход ко второй содержащей основной материал по технической или физической подготовке. В заключительной части (медленный бег, упражнения на расслабление) организм студентов приводится в относительно спокойное состояние.

Выводы. Таким образом, для планирования тренировочных нагрузок недостаточно знать содержание тренировочных средств, их структурную организацию. Наиболее главным и определяющим фактором является определение количественных характеристик компонентов тренировочной нагрузки. Именно необходимое соотношение таких компонентов способно обеспечить ожидаемый тренировочный эффект у футболистов различного возраста и квалификации. Наиболее подвижными и вариативными параметрами являются количество упражнений и их серий, длительность выполнения упражнений и их серий, а также режим работы и отдыха. Именно эти факторы в значительной степени определяют величину тренировочной нагрузки и ее направленность в развитии того или иного качества. Такие компоненты, как интенсивность выполнения упражнений и их серий, а также координационная сложность упражнения, являются хотя и не второстепенными, но маловариативными, в большей степени постоянно заданными. Так, если развивается какое-либо физическое качество, то интенсивность выполнения упражнений будет или максимальной, или субмаксимальная и в некоторых случаях умеренная.

**PEDAGOGICAL PRINCIPLES OF SELF-TRAINING PROCESS
STUDENTS SPECIALIZATIONS MINI FOOTBALL**

Deyneko Igor Vladimirovich,

Senior Lecturer,

Victoria V. Khachatryan,

Senior Lecturer,

Rakitin Tatiana

Senior Lecturer,

National Aviation University,

Kiev, Ukraine

УДК 796.011:378.141 (043.2)

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ**

Скидан Инна Владимировна,

старший преподаватель,

Свирская Тамара Федоровна,

старший преподаватель,

Национальный авиационный университет, Киев, Украина

Чернощев А.Г.,

Киевский национальный экономический университет,

г. Киев, Украина

Аннотация. Рассмотрено физическое воспитание в процессе профессиональной подготовки как основа здорового образа жизни. Доказано, что профессионально-прикладная физическая подготовка требует обоснованного отбора комплексов прикладных физических упражнений и предусматривает рациональное использование средств, методов и организационных форм, с помощью которых можно решить, как общие, так и специфические для определенной профессии задачи физической подготовки студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Abstract. The physical education in the process of training as the basis for a healthy lifestyle. It is proved that professionally-applied physical preparation requires reasonable selection systems applied exercise and provides a rational use of resources, methods and organizational forms that can be used to solve both general and specific to a particular profession tasks of physical training of students.

Index terms: physical education, students, professional-applied physical preparation.

По мнению ряда ученых, улучшить существующее положение и оценку физического воспитания и спорта в вузах Украины можно только используя зарубежный опыт и изменив радикальным образом отношение администрации непрофильных ВУЗов к дисциплине «Физическое воспитание».

Учитывая несовершенство комплексной программы по физическому воспитанию студентов, которая имеет недостатки организационного и метрического характера, возможно, перепрофилировать кафедры физического воспитания и спорта в кафедры физкультурного образования (и здоровья). Современные концепции учебно-воспитательного процесса в вузе предусматривают широкую

просветительную работу среди студентов как предпосылку для самовоспитания и возвращения их к ежедневной норме здорового образа жизни, что реально только в условиях коренного изменения программно-нормативного обеспечения физического воспитания.

Повышение эффективности организационно-методических форм системы физического воспитания только в рамках обязательных занятий не принесет желаемых результатов в решении проблем гиподинамии, а также ее последствий считает ряд ученых, прежде всего потому, что недостаточный объем часов, которые выделяются в программе обучения студентов на физическое воспитание. Факультативные и самостоятельные занятия должны в нынешних условиях компенсировать проблему урочных форм физического воспитания.

Для повышения эффективности внеурочных форм физического воспитания студентов желательно проведение всех (или большинства) практических занятий в виде практикумов-консультаций.

Студенты не всегда полностью используют организационные формы занятий физическими упражнениями и спортом по ряду причин: занятость, неудобный график учебного процесса, отсутствие интереса к видам спорта, которые культивируются в данном вузе, плохая учебно-спортивная база ВУЗа и тому подобное.

В существующих социальных условиях, таких, как низкая платежеспособность и высокая плата за посещение различных спортивных клубов, вышеперечисленных проблем организованных форм физического воспитания студентов приоритетных в деятельности кафедр должно быть создание условий и формирование у студентов навыков самосовершенствования на фоне воспитания мотивации, интереса к физической культуре, состояния личного здоровья.

В этой связи особенно актуальна проблема валеологической подготовки студентов технических вузов, где, в отличие от гуманитарных, она отсутствует в учебных предметах, кроме физического воспитания.

Усиление учебного аспекта позволяет говорить о физкультурном обучении как о процессе целого направленного поощрения студентов ко всей совокупности общенародной физической культуры и мирового опыта.

Проблемы подготовки молодых специалистов в вузах в соответствии с требованиями учебно-квалификационных характеристик выбранных профессий могут быть решены только общими усилиями кафедр профилирующих дисциплин, физического воспитания и спорта, и других подразделений вуза. При таком подходе коллективов вузов к проблеме возможно положительное решение организационных, материально-технических и методических вопросов, кадрового обеспечения кафедр физического воспитания и спорта.

Для повышения эффективности учебных занятий по физическому воспитанию в технических вузах важно распределить студентов по учебным отделениям: основное, специальное, спортивное. Распределение проводится в начале учебного года после медицинского обследования и тестирования с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, физической и спортивной подготовки студентов, интересов. В основное отделение зачисляются те, кто относится к основной и подготовительной медицинской группе. В спортивное отделение,

состоящее из учебных групп по видам спорта, зачисляют студентов основной медицинской группы, показавших хорошую общую спортивную и физическую подготовку, желающих углубленно заниматься одним из видов спорта, организованном в вузе. Перевести студента из одного отделения в другое можно по его желанию только после успешного окончания семестра или учебного года. Перевод студентов в специальное учебное отделение на основе медицинского заключения может производиться в любое время года.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) требует обоснованного отбора комплексов прикладных физических упражнений. По данным теоретико-сравнительного анализа, ППФП предусматривает рациональное использование средств, методов и организационных форм, с помощью которых можно решить, как общие, так и специфические для определенной профессии задачи физической подготовки студентов.

Средствами ППФП являются физические упражнения, которые соответствуют особенностям профессиональной деятельности, их можно условно разделить на несколько групп по решению педагогических задач: для формирования профессионально важных физических качеств применяют упражнения на скорость, силу, выносливость, координацию, гибкость. Преимущественно эти упражнения по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм и специально подобранные относительно профессиональной деятельности. К последним относятся прикладные виды спорта; для формирования и совершенствования прикладно-вспомогательных двигательных навыков широко используются обычные движения (прыжки, метания, плавание, гребля), а также другие средства (езда на лошадях, мотоцикле, упражнения прикладного туризма). Углубленное овладение этими навыками, – обязательное условие эффективной деятельности, которая обеспечивает безопасность работы; для совершенствования психических качеств (волевых, внимания, реакции на сигнал) большое значение имеет целенаправленное использование физических упражнений и занятий отдельными видами спорта.

Причем их влияние на развитие психических качеств неодинаково. Совершенствование волевых качеств оказывает влияние на занятия всеми видами единоборств, спортивными играми, прыжками в воду, гимнастическими упражнениями, которые содержат элементы опасности; повышение устойчивости к неблагоприятным воздействиям окружающей среды (недостаток кислорода, охлаждения, перегрев) достигается соответствующими упражнениями, которые не только совершенствуют любое качество, но и вместе с тем дают неспецифический тренирующий эффект. В отдельных видах ППФП, кроме основных средств – физических упражнений, для повышения устойчивости организма к охлаждению и перегреву используются природные факторы (вода, воздух, солнце).

Программы ППФП должны включать также теоретический раздел. Теоретическая подготовка, кроме общих сведений по физкультуре и спорту, дает знания в области производственной физической культуры, формирования навыков организационно-методической подготовки. Содержание теоретического раздела включает материал из следующих основных вопросов: сущность ППФП и ее за-

дачи; особенности профессии и ее требования к психическим и физическим качествам профессионала; характеристика прикладных упражнений и видов спорта, которые используются в процессе данного вида подготовки; основы организации и методики ППФП.

Усовершенствование отдельных качеств и навыков, которые имеют важное значение для выбранной деятельности, происходит эффективнее при достаточно высоком уровне развития всех физических качеств.

Кроме того, полученные в процессе общей физической подготовки двигательные навыки и умения, являются тем фундаментом, на котором легче и более быстрее получить новые формы движений.

Одним из важных моментов в системе физического воспитания с профессиональной направленностью является правильный подбор ее средств. Средства надо подбирать в соответствии с решаемыми задачами с учетом закономерностей переноса тренированности.

При подборе средств ППФП необходимо руководствоваться следующими критериями: критерий целеустремленности (влияние на функциональные системы организма специальных упражнений и конкретных условий работы); критерий непосредственной прикладности (изучает формы движений для данной профессиональной деятельности).

Подбор специальных средств на основе указанных критериев дает возможность моделировать рабочие нагрузки, ситуации выполнения действий, отдельные прикладные формы движений и условий конкретной профессиональной деятельности. Но это не означает имитацию трудовых движений, повторение их структуры в целом или по элементам.

Важно подчеркнуть, что применение указанных критериев подбора специальных средств требует точных знаний о психологических особенностях конкретной профессиональной деятельности.

Задачу ППФП невозможно успешно решить только за счет плановых занятий и обязательных мероприятий в режиме учебного дня. Для этого используют другие формы занятий в дополнительное время.

С целью ППФП применяются такие формы занятий: комплексное и специализированное занятие (плановое) утренние физические упражнения; спортивные мероприятия (спортивные, спортивно-прикладные и специальные соревнования) однодневные и многодневные туристические походы; лыжные переходы; массовые заплывы.

Кроме того, можно организовывать «Неделю здоровья» по профессиям, во время которого проводятся специальные соревнования по ППФП, содержание составляют специфические для определенных специальностей приемы и действия. В сочетании с некоторыми физическими упражнениями они оказывают содействие привитию профессионально важных навыков.

В процессе проведения спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных и спортивных соревнований важно максимально использовать все возможное для реализации прикладной направленности физического воспитания.

Основное содержание соревнований прикладного характера – конкретные

двигательные действия и приемы, характерные для определенной специальности. Потому что соревнования – это сильнодействующая форма ППФП. Здесь выполняются профессиональные качества (стремление к победе, инициативность, решительность), способность стойко выдерживать большие и предельные нагрузки. Немалое значение для профессиональной подготовки имеет массовое целенаправленное физическое совершенствование средствами спорта. Широкая организация занятий в спортивных секциях по видам спорта оказывает значительное содействие повышению уровня профессионально важных качеств и навыков. Проверка и оценка специальной физической подготовки – обязательное условие ППФП. На начальном этапе проверяют исходный уровень развития профессионально важных качеств и навыков. Это дает ценные сведения для планирования, организации и ведения учебного процесса. Принимая во внимание эти данные, планируют работу, комплектующие группы, определяют индивидуальные учебные задачи и нагрузки. Систематическая проверка и оценка физической подготовки в течении ППФП позволяет установить, насколько эффективно решаются поставленные задачи и в случае необходимости ввести соответствующие коррективы в методику учебного процесса.

Проверка и оценка подготовленности студентов по ППФП происходит на основе установленных специальных нормативов. При этом контрольные упражнения и нормативы определяются объективными требованиями, которые выдвигает конкретная профессиональная деятельность в структуру и уровни физической подготовки человека. В современном обществе насчитывается несколько тысяч профессий. Поэтому возникает потребность в систематизации (классификации) их для различных практических целей: профориентация и профессиональный отбор; проведение мероприятий по гигиене и научной организации работы; образование научно-обоснованных типовых программ ППФП для различных групп профессии; рационализация педагогического процесса.

Выводы. Таким образом, в зависимости от целей классификации профессий в ее основу вкладывают различные квалификационные признаки. Сегодня средства ППФП более подбираются и используются на основе прогнозируемой оценки их влияния на совершенствование профессиональной пригодности. В то же время выполнение различных средств физической культуры и спорта невозможно без глубокого изучения степени их целенаправленного воздействия.

RECOMMENDATIONS TO IMPROVE PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITY STUDENTS TECHNICAL PROFILE

Skidan Inna,

Senior Lecturer,

Svir Tamara Fedorovna,

Senior Lecturer,

National Aviation University, Kiev, Ukraine

Chernoshchyokov AG,

Kyiv National Economic University,

Kiev, Ukraine

СПЕЦИФІКА ТА ПРОБЛЕМИ СИСТЕМНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ТА ДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ

Орленко Н.А., Коротя В.В., Веліченко А.М.

г. Киев, Украина

Анотація. Розглянуто системний підхід, як наукову методологію цілісної побудови досліджень. З'ясовано, що головним завданням системних досліджень є вироблення відповідної теоретико-пізнавальної технології вивчення явищ як систем і пізнання системності самого світу. Доведено, що наукова цінність системного підходу, визначається значенням як єдиного принципу, що відображає світоглядний рівень дослідження.

Ключові слова: системний підхід, методологія, аналіз, зв'язок.

Аннотация. Рассмотрены системный подход, как научную методологию целостной построения учебно-воспитательного процесса в вузе авиационного профиля. Выяснено, что физическое воспитание студентов в вузах представляет собой составную высшего гуманитарного образования направленной на гармоничное развитие личности. Доказано, что научная ценность системного подхода, определяется значением как единого принципа, что отражает мировоззренческий уровень исследования.

Ключевые слова: системный подход, студенты, физическое воспитание, специалисты, образование.

Summary. A systematic approach is scientific methodology of constructing a coherent educational process in high school aviation profile. It was found that physical education students at the university is a part of higher liberal education aimed at the harmonious development of personality. It is proved that the scientific value of a systematic approach, as determined by the single principle that reflects the ideological level research.

Key words: systemic approach, students, physical education specialists, education.

Вступ. Системний підхід, який дістав широкого визнання та застосування у другій половині ХХ ст., по суті, у своїх головних передумовах і теоретичних основах склався значно раніше: серед яскравих прикладів системного мислення можна навести геліоцентричне вчення Коперника, космогонічну теорію Канта-Лапласа, філософську систему Гегеля, еволюційне вчення Дарвіна, періодичну систему елементів Менделєєва, тобто, системний підхід являє собою конкретно-наукову методологію пізнання складних об'єктів, що прийшов на зміну аналітичним дослідженням окремих складових об'єктів.

Вибір методологічної основи психологічного, як і будь-якого іншого наукового дослідження, має суттєве значення. Часто цей вибір має стереотипний характер, обмежуючись рамками традиційних теоретико-методологічних підходів. На наш погляд, негативний бік такої стереотипності, звичайно, виявляється не в "традиційності" обраного дослідником підходу, а насамперед тільки в формальному декларуванні зробленого вибору. Як наслідок, принципи та переваги згаданого підходу при проведенні досліджень в руслі обраної проблеми майже не використовуються.

Мета дослідження полягає в аналізі найважливіших положень системної методології якою закономірно можна вважати найбільш адекватною методологічною основою для досліджень.

Аналіз досліджень та публікацій

Пріоритет системного підходу в сучасній науці в цілому, і в психологічних дослідженнях зокрема, відзначається багатьма науковцями [1, 3, 7, 9] дуже слушно вказували, що тільки на основі системного підходу можуть бути об'єднані численні галузі психології, а також може бути знайдена спільна мова між психологією та суміжними дисциплінами.

Також, розкриваючи можливості системної методології, В. Ганзен зазначав, що "...в психології системний підхід дозволяє інтегрувати та систематизувати накопичені знання, долати їх зайву надмірність, знаходити інваріанти психологічних описів, оминати недоліки локального підходу, підвищувати ефективність системних досліджень і процесу навчання, формулювати нові наукові гіпотези, створювати системні описи психічних явищ" [5, с. 3 - 4].

За висловом В. Барабанщикова, "...системний підхід дозволяє найбільш точно ставити проблему дослідження і накреслювати стратегію її вирішення; орієнтує дослідника на вивчення психіки як диференційованого цілого, виявлення різноманітності його зв'язків і планів, рівнів та вимірів, що ним відповідають; забезпечує створення гранично широкої багатомірної картини психічних явищ" [3, с. 8].

Один із перших дослідників цього напрямку – Ф. Корольов – наголошував на важливості бачення цілісності, що не може обмежуватися описом найбільш істотних ознак і розкриттям лише деяких зв'язків. Учений показав, що педагогічні явища належать до складних систем і мають такі особливості: цілісність (підпорядкованість усіх частин складної системи загальній меті), вплив змін одного параметра на всі інші, необхідність наукового обґрунтування управління такими системами [7].

Крім того, системні дослідження відрізняються вираженою специфічністю, мають свої принципи, умови проведення, завдання та проблеми. Так, важливими умовами ефективності використання системного підходу є правильне поєднання формалізованих і неформалізованих методів і мов опису, формальної й діалектичної логіки, методів аналізу і синтезу, індукції і дедукції, а також урахування людського фактора, а системний опис являє собою форму представлення інформації про системну організацію складного об'єкта, в якій відбиваються склад, структура, функції та інші системні характеристики.

Так, науковець В. Шадриков виділяє два напрямки системних досліджень. В першому з них основна увага приділяється вивченню процесів формування системи, виявленню механізмів її функціонування; при цьому досліджуються закономірності взаємоспівдії окремих компонентів системи, спрямованих на досягнення запрограмованого результату, значна увага приділяється вивченню внутрішньої операціональної архітекτονіки систем.

В другому – вивченню механізмів, які породжують нові системні якості, що виникають у процесі взаємодії окремих компонентів системи і не зводяться до якостей окремо взятих елементів, що її утворюють. На думку автора, з яким важко не погодитись, обидва напрями повинні взаємодоповнювати один одного при вивченні складних об'єктів [9, с. 172].

Відзначаючи специфіку системних досліджень, на нашу думку, слід підкреслити, що вона полягає не в ускладненні методів аналізу, а у висуненні нових

принципів підходу до об'єкта вивчення, тобто в новій орієнтації всього процесу дослідження, яка виявляється у прагненні побудувати цілісну картину об'єкта.

До основних понять системного аналізу відносять: систему, якість, відношення, зв'язок, підсистему, елемент, навколишнє середовище, частину, цілісність, структуру, функцію, організацію тощо.

Також, головним завданням системних досліджень є вироблення відповідної теоретико-пізнавальної технології вивчення явищ як систем і пізнання системності самого світу.

На нашу думку, найбільш повно та струнко принципи системного підходу до вивчення явищ були сформульовані у відомій роботі Б.Ломова, В. Ніколаєва, В. Рубахіна [8, с. 85–86]. Сутність цих принципів, які можна з повним правом віднести і до дослідження адаптаційних можливостей людини, полягає в таких положеннях:

- по можливості більш точно та повне визначення призначення системи і її мети, що потребує аналізу: а) складу й значущості цілей; б) підцілей та завдань; в) їх здійсненості і необхідних для цього засобів (ресурсів); г) показників ефективності й цільової функції;

- дослідження структури системи, а саме: а) складу компонентів, що до неї входять; б) характеру міжкомпонентних зв'язків і зв'язків системи з зовнішнім середовищем; в) просторово-часової організації компонентів системи та їх зв'язків; г) меж системи; д) її мінливості і особливостей на різних стадіях існування;

- послідовне вивчення характеру функціонування системи: а) всієї системи в цілому; б) окремих підсистем у межах цілого; в) мінливості функцій і їх особливостей на різних стадіях існування системи;

- розгляд системи в динаміці, розвитку: а) на стадії формування; б) на стадії розвитку; в) на стадії руйнування.

Основний зміст дослідження

Разом з тим ряд науковців вважає, що у використанні системного підходу маються певні труднощі. Так, зокрема, вказується на труднощі при системному дослідженні діяльності людини [1, 4, 8, 9]. Серед причин цих труднощів називають недостатню розробленість теоретичних основ психології, системних характеристик діяльності, відсутність достатньо формалізованих визначень основних понять системного аналізу.

Деякі автори вказують на обмеження у застосуванні системного підходу при узагальненні розроблених ними моделей психічної регуляції діяльності, бо він начебто має внутрішню суперечливість: "...галузь його застосування не може бути адекватно поширена на абсолютно всі існуючі в дійсності об'єкти складної природи, в тому числі з дезінтегруючими та ірраціональними типами зв'язків і взаємодій" [6, с. 3].

З останнім твердженням можна посперечатись, бо, перед тим як назвати якісь зв'язки між природними об'єктами "ірраціональними", чи не логічніше спочатку припустити, що такими ці зв'язки можуть здаватися тому, що або пояснювальна система, яка використовується авторами в даному випадку, просто є не-

достатньо довершеною, або що ця система застосовується не адекватно. Наприклад, апарат теорії функціональних систем, на нашу думку, є достатнім для методологічного забезпечення розробки проблеми психічної регуляції професійної діяльності, над якою працюють вищевказані автори.

Хоча, знову ж таки, підхід, який вони пропонують, теж є “системним” (має назву “міжсистемний підхід”).

Важливим результатом педагогічної системоології стало не лише виділення педагогічних систем з кола соціальних, а й установлення їх якісної своєрідності, специфічних характеристик. Так, у своєму дослідженні А. Лігоцький зазначав, що «...основна ідея системного аналізу полягає в тому, щоб працювати з системою (моделлю системи) як з цілим, шукати нові шляхи не в поділі та спрощенні, а в цілісності та взаємозв'язку.

Об'єктом системного аналізу може бути [10, с. 13]:

- порівняння кількох систем, що виконують спільне завдання;
- дослідження змін системи у її розвитку;
- вивчення поведінки системи, «зануреної» у зовнішнє середовище.

Автор підкреслює особливість методології системного аналізу, яка полягає в тому, що спеціального розроблення потребує процедура дослідження, тобто, якщо ми вивчаємо систему як ціле, а не як сукупність окремих фрагментів, то ми повинні використовувати стратегію дослідження, в якій місце кожної «сходинки» визначається з точки зору зведення цих фрагментів у єдине ціле наприкінці програми дослідження [10, с. 14].

Також, системний підхід є необхідним і достатнім осмисленням людини, через призму вивчення різноманітних явищ і обмежень, абсолютизації формальних ознак подібності та відмінності систем, недооцінювання якісної специфіки різних системних об'єктів, їх динамічних характеристик, зайвого акцентування на структурних і функціональних елементах.

Наукова цінність системного підходу, загалом, визначається значенням як єдиного принципу, що відображає світоглядний рівень дослідження, як універсального методу пізнання, як технології дослідження, що протистоїть стихійності, суб'єктивізму і створює умови для послідовності та стабільності наукових пошуків.

Значні евристичні можливості системного підходу і, відповідно, системного аналізу полягають у вивченні явищ у цілісності, неподільності та комплексності, що дає змогу множинності опису структури підготовки майбутніх фахівців шляхом виділення сукупності компонентів, елементів і взаємозв'язків як одного з одним, так і з макросередовищем, соціумом.

На наш погляд, будь-яка система, характеризується впорядкованістю зв'язків і відносин між складовими компонентами, елементами, також їх цілісністю, інтегративністю, що має особливості у різних системних об'єктах. Відношення частин до цілого знаходиться у складному взаємозв'язку – будь-яка зміна властивостей одного з елементів викликає зміну й інших компонентів, а, можливо, і всієї системи.

Виходячи з того, що поява нових зв'язків між елементами може приводити до виникнення нових інтегративних властивостей, важливою характеристикою будь-якої системи слід вважати виділення особливих системоутворюючих зв'язків. Так, П. Анохін, розробляючи теорію функціональних систем, указував на вибіркове залучення компонентів системи, де взаємодія і взаємовідносини набувають характеру взаємосприяння, спрямованого на одержання інтегрального загального ефекту, результату, досягнення мети, заради яких і завдяки яким елементи множинності організовуються у систему [1].

В. Афанасьєв серед головних ознак системи відзначав наявність структури як певної внутрішньої організації, наявність функціональних характеристик системи в цілому та окремих компонентів, а також наявність комунікативних властивостей системи – взаємодію із середовищем, іншими суб'єктами, суперсистемами, наслідування минулого і майбутнього в системі та її компонентах [2].

Виходячи з того, що одним із вихідних моментів у системному дослідженні є виділення сукупності ознак, що виступають як критерії життєздатності системи та їх системний опис, є необхідність розгляду системних явищ з точки зору організованості, структурності, функціональності та цілісності, що є підтвердженням думки І. Блауберга, а саме «...відмінними ознаками будь-якої системи є зв'язок, цілісність та зумовлена ними стійка структура» [4, с. 244.].

Висновки

Отже, викладені та проаналізовані найважливіші положення системної методології закономірно можна вважати найбільш адекватною методологічною основою для досліджень, пов'язаних з оптимізацією адаптаційних можливостей людини при вирішенні завдань психофізіологічного забезпечення діяльності. Адже лише на основі системного підходу можна найбільш повно представити, вивчити, змодельовати всі особливості таких надскладних систем, які являють собою і сама людина і її діяльність.

Саме системні уявлення надають можливість правильно спрогнозувати в кожному конкретному випадкові динаміку розвитку цих систем, обрати надійні шляхи для їх оптимізації та коригування, що є важливою передумовою вирішення конкретних практичних завдань, які нині постають перед сучасною вітчизняною психологією і психофізіологією.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анохин П. К. Общие принципы теории функциональной системы / Анохин П. К. – М.: Знание, 1972. – 112 с.
2. Афанасьев В. Г. Общество: системность, познание и управление / В. Г. Афанасьев. – М.: Политиздат, 1981. – 432 с.
3. Барабанщиков В.А. Принцип системности в психологической концепции Б.Ф. Ломова // Психол. журн. - 1997. - Т. 18. - № 1. - С. 3 - 9.
4. Блауберг И. В. Проблема целостности и системный подход / Блауберг И. В. – М.: Эдиториал УРСС, 1997. – 450 с.
5. Ганзен В.А. Системные описания в психологии. - Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1984. - 176 с.
6. Голиков Ю.Я., Дикая Л.Г., Костин А.Н. Проблемы исследования психической регуляции в триаде "деятельность, личность, состояние" // Проблемность

в профессиональной деятельности: теория и методы психологического анализа. - М.: Изд-во "Ин-тут психологии РАН", 1999. - С. 3 - 5.

7. Королев Ф. Ф. Системный подход и возможности его применения в педагогике / Ф. Ф. Королев // Проблемы теории воспитания [под ред. Л. П. Буюва, Л. И. Новикова, Г. Н. Филонов]. – М. : Педагогика, 1974. – С. 209-222.

8. Ломов Б.Ф., Николаев В.М., Рубахин В.Ф. Некоторые вопросы применения математики в психологии // Хрестоматия по инженерной психологии / Под ред. Б.А. Душкова: Учеб. пособ. - М.: Высш. шк., 1991. - С. 65 - 90.

9. Шадриков В.Д. Системный подход к изучению деятельности // Хрестоматия по инженерной психологии: Учеб. пособ. / Под ред. Б.А. Душкова. - М.: Высш. шк., 1991. - С. 171 - 183.

10. Проектування освітніх систем: метод. рекомендації / [уклад. А. О. Лігоцький]. – К., 1994. – 50 с.

SPECIFIC CHALLENGES AND OPPORTUNITIES SYSTEM RESEARCH AND ADAPTATION OF RIGHTS

Orlenko NA, whiling away VV Velichenko AM

Kiev, Ukraine

УДК 796.433

ПРИНЦИПИАЛЬНО НОВЫЙ ИНСТРУМЕНТ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПАРАЛИМПИЙСКИХ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИНАХ

Ворошин Игорь Николаевич,

кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры

Ворошина Ксения Евгеньевна,

*тренер-преподаватель, Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №1 Центрального района Санкт-Петербурга
г. Санкт-Петербург*

Аннотация. В рамках данного исследования был выполнен педагогический эксперимент, в основе которого лежала индивидуализация тренировочной методики подготовки атлетов-паралимпийцев в дисциплинах легкой атлетики, выполненная на основе учета данных молекулярно-генетического тестирования, оценившего предрасположенность спортсмена к развитию специальных физических качеств. Итог эксперимента – достоверное улучшение результатов педагогических тестов, характеризующих уровень развития специальных физических качеств.

Ключевые слова: паралимпийская легкая атлетика, развитие специальных физических качеств, генетическое тестирование, индивидуализация

Abstract. In this study the pedagogical experiment based on the individualization of training method of preparation of Paralympic athletes in IPC Athletics has been performed. This method was based on the molecular genetic testing data which estimated the predisposition of athletes to the development of special physical qualities. After carrying out an experiment a significant improvement in results of the pedagogical tests characterizing the level of development of special physical qualities was obtained.

Index terms: Para Athletics, development of special physical qualities, genetic testing, individualization

Любой вид спорта требует от спортсмена высочайшего уровня развития специальной физической подготовленности, которая представляет собой воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой достижений [2-5,8]. Данными способностями являются специальные физические качества и их развитие - первостепенная задача при построении тренировочного процесса многолетней спортивной подготовки. Физическая подготовка в паралимпийской легкой атлетике является одним из ключевых составляющих системы спортивной подготовки [4].

В основе развития специальной физической подготовки должны лежать специальные упражнения, соответствующие соревновательному упражнению по следующим критериям: группам мышц, вовлекаемых в работу; амплитуде и направлению движения; акцентированному участку амплитуды движения; величине усилия и времени его развития; скорости движения; режиму работы мышц [2,3].

В основе развития специальных физических качеств лежит повышение эффективности определенных биохимических процессов, позволяющих выполнять двигательные действия в определенных условиях. Под условиями нужно понимать длительность и интенсивность нагрузки. Данные биохимические процессы идентичны как в олимпийских дисциплинах легкой атлетики, так и в паралимпийских легкоатлетических дисциплинах спорта лиц с поражением ОДА. Поэтому можно сказать, что совокупность специальных физических качеств в паралимпийских легкоатлетических дисциплинах спорта лиц с поражением ОДА аналогична с дисциплинами легкой атлетики здоровых атлетов. Таким образом, установлено, что в паралимпийских дисциплинах спорта лиц с поражением ОДА в спринтерском беге на 100 и 200 метров, а также в прыжках к специальным физическим качествам необходимо отнести: скоростно-силовые качества (производная от качеств - быстрота и сила), скоростную выносливость (основа - гликолитическая мощность), силовую выносливость, взрывную силу (стартовая и разгоняющая), двигательно-координационное качество; для бега на 400 метров также специальная выносливость (основа - гликолитическая емкость). В беге на средние и длинные дистанции специальными физическими качествами будут являться - специальная выносливость (основа - аэробное энергообеспечение), скоростная выносливость (основа - гликолитическая мощность), силовая выносливость, скоростно-силовые качества. К специальным физическим качествам в метаниях необходимо отнести: скоростно-силовые качества, взрывная сила, абсолютная сила, силовая выносливость, координационное качество.

Campbell I.G. et al. [9] в своем исследовании элитных бегунов на колясках установили, что процессы развития аэробной выносливости спортсменов различных спортивно-функциональных классов протекают по единому сценарию и не зависят от особенностей инвалидности.

По мнению Б.Юшко и И.Вилкова [8], спортивная тренировка представляет собой процесс реализации нескольких программ воздействия. Каждая из этих программ состоит из комплекса специализированных средств. Эти программы при разном сочетании вступают в различные виды взаимосвязи: дополняют,

противоречат или оказывают существенное влияние друг на друга. Оптимальным является то сочетание программ, когда одна программа дополняет другую. По их мнению, совместимыми являются программы, направленные на развитие общей, силовой выносливости с программами силовой подготовки (метод повторного усилия); программы, направленные на развитие быстроты с программами силовой подготовки (метод динамических усилий) и с программами, направленными на совершенствование техники. Несовместимыми являются программы развития быстроты с программами развития всех видов выносливости; программы развития максимальной силы с программами развития всех видов выносливости и с программами, направленными на совершенствование техники.

Важным вопросом тренировки является направленность воздействия на развитие более или менее податливых сторон подготовки спортсменов. При изучении литературы выяснилось, что мнения специалистов в этом вопросе кардинально разделились. Одни считают, что необходимо развивать специальные *физические качества, которые менее развиваемы, другие* придерживаются полярной точки зрения, утверждая о бесперспективности развития тех физических качеств, которые развиваются очень слабо, и делают акцент на тренировочной методике, в основе которой заложены средства, развивающие более «податливые» физические качества.

Для понимания необходимости акцентированного развития более или менее податливых сторон подготовки спортсмена рассмотрим данную проблему в ключе выявления основы физиологической одаренности к развитию тех или иных физических качеств через призму генетического фактора. Генетическое влияние на развитие человека очень велико, так как практически все морфофизиологические, физиологические и психологические признаки в большей или меньшей степени контролируются генетическими факторами [1]. Физические качества, в основе которых лежат данные признаки, также подвержены генетическому контролю: в наибольшей степени генетическому контролю подвержены быстрые движения, а также развитие физических качеств на основе анаэробных возможностей организма и наличие быстрых волокон в скелетных мышцах [1,7,10]. В исследованиях ряда ученых [1,5,6] подтверждена высокая зависимость от врожденных свойств скоростных и скоростно-силовых упражнений. В значительной степени выражены генетические влияния для показателей абсолютной мышечной силы [1]. В большой степени наследуемость обнаруживается для показателей выносливости к длительной циклической работе [7].

В условиях возрастающей мировой конкуренции в современном спорте, возникает необходимость осуществлять оптимизацию сторон подготовки атлетов с учётом информации из различных сопряженных наук, в том числе генетики. Физические качества человека в значительной степени генетически зависимы. На данном этапе развития науки возможно выявление врождённой предрасположенности за счёт определения особенностей генных маркеров.

Использование средств воздействия в тренировочном процессе с одинаковым объёмом и интенсивностью у спортсменов, тренирующихся в одной

группе, может приводить к различным результатам - проявляются врождённые задатки в развитии специальных физических качеств [1,5,6]. Разработка тренировочных программ как в годичном цикле, так и на каждом мезо- и микроциклах полготовки должна осуществляться на основе изучения структуры и содержания тренировочного процесса, его систематизации, анализа и обобщения передового практического опыта.

Впервые учет генетического фактора при построении учебно-тренировочного процесса на основе данных молекулярной генетики был выполнен в наших исследованиях при индивидуализации специальной физической подготовки квалифицированных бегунов на 400 метров ($n=31$); на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки была внедрена методика с акцентом на развитие генетически детерминированных специальных физических качеств, в результате чего было выявлено [3]:

- после эксперимента количество спортсменов, показавших лучший результат сезона в самых ответственных соревнованиях, увеличилось на 60 % (с 5 до 11 спортсменов);

- после эксперимента количество спортсменов, показавших в течение всего соревновательного сезона результаты, находящиеся в пределах зоны $\pm 2\%$ от лучшего результата сезона, увеличилось на 13,5 %;

- использование экспериментальной методики позволило установить спортсменам 13 личных рекордов на смежных дистанциях;

- использование экспериментальной методики позволило улучшить ($p<0,05$) результаты в беге на 400 метров с $49,62 \pm 0,19$ с, $\delta=0,67$ с до $48,89 \pm 0,19$ с, $\delta=0,69$ с.

Из всего разнообразия генов, влияющих на процесс развития различных физических качеств, выбраны основные, влияющие на метаболические процессы, лежащие в основе специальных физических качеств в дисциплинах олимпийской и паралимпийской лёгкой атлетики – ACE, ACTN3, PPARG, PPARGC1A. Выявление и учет особенностей данных генов позволит эффективно оптимизировать процесс физической подготовки.

Нами, среди ходячих атлетов-паралимпийцев сборной команды России, специализирующихся в спринтерском беге с начала марта 2016 по середину июня 2016 года был выполнен педагогический эксперимент. Шести спортсменам, в чьей тренировочной методике наблюдалось несоответствие акцентированного развития специальных физических качеств и генетической обусловленности данного развития, была предложена методика подготовки к ответственным соревнованиям, которая включала подбор средств и методов развития специальных физических качеств, распределение тренировочных нагрузок различной направленности в недельных микроциклах, структуру распределения компонентов нагрузки, педагогическое тестирование по оценке развития специальных физических качеств.

При формировании методики осуществлялось планирование тренировочной нагрузки на базовом этапе продолжительностью восемь недель: три загрузочных недели, одна – контрольно-восстановительная, затем тренировочный цикл повторялся. После базового этапа спортсмены выполняли нагрузку этапа

НПП продолжительностью шесть недель: две недели загрузочные, одна – контрольно-восстановительная, затем тренировочный цикл повторялся. Эксперимент заканчивался за неделю до основного старта. В ходе внедрения экспериментальной методики каждое тренировочное занятие, за счет наполнения специфическими средствами, имело направленность на развитие определенного физического качества. В результате внедрения данного эксперимента среди спортсменов, у которых было определено несоответствие акцентированного развития и генетической обусловленности специальных физических качеств ($n=6$), выявлено улучшение результатов педагогических тестов: уменьшилось время пробега в беге на 30 метров со старта ($p<0,012$); уменьшилось время пробега в беге на 60 метров с ходу ($p<0,03$); уменьшилось время пробега в беге на 60 метров со старта ($p<0,022$); увеличилось преодоленное расстояние в десятерном прыжке в длину с места ($p<0,037$). При сравнении результатов, показанных на ответственных соревнованиях 2015 и 2016 годов, достоверных различий у спортсменов экспериментальной группы не выявлено. На Чемпионате Европы-2016 по IPC Athletics спортсменами экспериментальной группы в 12 дисциплинах завоёвано 10 медалей, из которых 5 золотые, 3 серебряные, 2 бронзовые.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ахметов, И.И. Молекулярная генетика спорта / И.И.Ахметов. – М.: Советский спорт, 2009. – С.158-187, 236-247.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В.Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Ворошин, И.Н. Предсоревновательная подготовка квалифицированных бегунов на 400 метров с учётом их генетической предрасположенности к развитию специальных физических качеств: автореф. дис. ... канд.пед.наук: 13.00.04 / Ворошин Игорь Николаевич [ГУФК им.П.Ф.Лесгафта]. - СПб, 2006. – 24 с.
4. Ворошин, И.Н. Содержание инновационной системы спортивной подготовки легкоатлетов-паралимпийцев с поражением ОДА / И.Н.Ворошин // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2015, №5 (123) – С.49-52.
5. Ворошин, И.Н. Управление подготовкой бегунов на 400 метров с учётом их генетических особенностей / И.Н.Ворошин. В.Н.Медведев // Теория и практика физической культуры. – 2006. - № 9. – С.30-32.
6. Кочергина, А.А. Оптимизация тренировочного процесса юных лыжников с учетом их генетической предрасположенности / А.А.Кочергина, И.И.Ахметов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – №1. – С.35-36.
7. Рыбина, И.Л. Ассоциации генетического полиморфизма с переносимостью тренировочных нагрузок в циклических видах спорта / И.Л.Рыбина, Е.А.Ширковец. А.И.Нехвядович, А.Н.Будко / Ветник спортивной науки. – 2015. – Т.2. – С.36-40.
8. Юшко, Б. Спринт: модели недельных циклов (Техника и методика) / Б.Юшко, И.Вилков // Лёгкая атлетика. – 1987 а. - № 7. – С.9-11.

9. Campbell, I.G. Physiological and metabolic responses of wheelchair athletes in different racing classes to prolonged exercise / I.G.Campbell, C.Williams, H.K.[Lakomy](#) // Journal of Sports Sciences. – 2004 №22(5) P.449-456.

10. Rigat, B. An insertion/deletion polymorphism in the angiotensin-1-converting enzyme gene accounting for half the variance of serum enzyme levels / B.Rigat, C.Hubert, F.Alhenc-Gelas, F.Cambien, P.Corvol, F.Soubrier // The Journal of Clinical Investigation. – 1990. – V.86. – P.1343-1346.

ESSENTIALLY NEW TOOL OF PHYSICAL TRAINING INDIVIDUALIZATION IN PARA ATHLETICS

Voroshin I. N.,

PhD, Associate Professor, St. Petersburg Research Institute of Physical Culture

Voroshina K.E.

coach, Specialized sports school of the Olympic reserve № 1 of St. Petersburg

УДК 796

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТА К ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Селиверстов Александр Александрович,

преподаватель, Приднестровский государственный университет

им. Т.Г. Шевченко,

г. Тирасполь

Аннотация. В данной статье представлен теоретический материал и методические рекомендации по проблеме формирования мотивационно-ценностного отношения к занятию физической культурой.

Ключевые слова: внутренняя мотивация, физическая культура, студенты

Abstract. Article contains theoretical and methodical recommendations on the problem of forming motivational-value attitude to physical training

Index terms: Inner motivation, physical training, students.

Мотивация к физической активности - особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом - это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом.

Внешняя мотивация — побуждение или принуждение что-то делать внешними для человека обстоятельствами или стимулами.

Внутренняя мотивация — мотивация, которую человек носит в себе в себе независимо от внешнего окружения [3].

По данным медицинских исследований у значительной части современной молодежи имеет место негативные изменения в соматическом здоровье. По мнению ученых, это связано с тем, что у молодых людей в процессе общего и про-

фессионального образования доминирует преимущественно «внешняя» мотивация физкультурной деятельности (связанная с получением зачетной отметки), которая не обеспечивает регулярность и продуктивность занятий физическими упражнениями. В то время как «внутренняя» мотивация (в физическом самоопределении и самосовершенствовании) способна, по его мнению, обусловить достаточную двигательную активность для развития соматического статуса и укрепления здоровья молодых людей

В связи с учетом выявленных у студентов доминирующих мотивов была разработана программа педагогического эксперимента, в рамках которого изучался процесс формирования у студентов мотивации физкультурной деятельности. Для этого 145 студентам женского пола (в начале второго года обучения) было предложено сделать выбор «способа физического совершенствования» из трех вариантов. Первый вариант: «аэробная подготовка» (с элементами закаливания), целью которой являлось повышение общей работоспособности и укрепление здоровья. Второй вариант: «силовая подготовка», направленная на улучшение телосложения. Третий вариант: «психосоматическая подготовка», обеспечивающая регуляцию психических процессов.

Анализ первичных показателей мотивационной сферы студентов и последующий факторный анализ показали, что за время эксперимента у студентов исчезли внешние «ложные» (приспособленческие) мотивы, вызванные внутрипсихическими противоречиями (прежде всего, не соответствием «системы физкультурных занятий» потребностям обучающихся), и сформировались «правильные» мотивы в форме заинтересованного исполнения физкультурной деятельности. Другим важным достижением эксперимента можно считать вытеснение внешней мотивации (стремления получить «зачет») внутренней мотивацией – стремлением заниматься физической культурой с пользой для своего здоровья. В результате позитивных изменений в мотивационной сфере занятия физической культурой стали для студентов более «мотивированными» и поэтому более продуктивными в педагогическом отношении, о чем свидетельствовали физкультурно-оздоровительные показатели студентов. Так за период подготовки (в течение учебного года) у них произошло объективное (достоверное) улучшение соматического статуса (по результатам бега и степ-теста). Причем, у студентов группы «аэробной подготовки», как и следовало ожидать, наибольшее увеличение произошло в показателях, характеризующих выносливость (по данным бега и ЖЕЛ), а в группе «психосоматической подготовки» – в интегральном показателе психофизиологического состояния – «самочувствии» (по методике САН).

Таким образом, есть основания считать, что благодаря усилению «внутренней» мотивации, у студентов рано или поздно сформируется готовность самостоятельно заниматься избранным способом физического совершенствования. В этом, по нашему мнению, и должен состоять главный итог полноценного физического воспитания человека.

Так для успешного формирования у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре в вузе, направленного на достижение определенных целей, должны быть использованы следующие психолого-педагогические условия.

1. Формирование внутренней мотивации и совершенствование ценностного отношения к физическому воспитанию возможны при:

- использование на учебных занятиях по физической культуре дифференцированного подхода, создаваемого исходя из изучения мотивации занимающихся, а также проведение анализа индивидуальных и личностных качеств обучающихся, дающих возможность определить их способность к овладению различными видами физкультурно-спортивной деятельности, системы физического воспитания или видов спорта;

- использование деятельностного подхода к занятиям по физической культуре, заключающегося в привлечении студентов к различным видам физкультурно-спортивной деятельности, каждому студенту предлагается возможность выбора различных областей физической культуры, в большей мере соответствующей его уровню физического развития, его склонностям и интересам.

2. Содержательность процесса профессионализации, заключающегося в процессе подготовки студента к будущей профессиональной деятельности, направленности и достижению максимального соответствия между структурой физкультурно-спортивной деятельности в ВУЗах. Необходимость объединения физического воспитания студента с профессиональной ориентацией направленной на формирование специалиста в будущем, а так же создание условий для устойчивого понимания в необходимости занятий физической культурой, один из способов успешного достижения социальных и профессиональных достижений.

3. необходимо помнить о специфических особенностях предмета «Физическая культура» и удовлетворения потребности студентов в двигательной активности, в связи с этим возникает необходимость в занятиях физическими упражнениями во внеучебное время и во второй половине дня.

4. Для повышения интенсивности и эффективности процесса физического воспитания в вузе необходимо увеличение количества занятий физической культурой при помощи спортивного клуба вуза и вовлечения студентов в физкультурно-спортивную деятельность. Регулярные занятия физической культурой и спортом способствуют активному, всестороннему формированию личности студента и его физкультурной самоорганизации [1,2].

ЛИТЕРАТУРА

1. *Пилюян Р.А.* Мотивация спортивной деятельности [Текст] / *Р.А. Пилюян.* М.: Физкультура и спорт. – 1984. 67с

2. *Насиновская Е.Е.* Методы изучения мотивации личности. Опыт исследования личностно-смыслового аспекта мотивации [Текст] / *Е.Е. Насиновская.* М.: Издательство МГУ, 1988.

3. *Зайцев Г.К.* Твое здоровье: Регуляция психики: [Текст] / *Г.К. Зайцев., А.Г. Зайцев.* СПб: Детство-Пресс, 2000. С. 108-110

**FORMATION MOTIVATION STUDENT
K FYZKULTURNOY ACTIVITIES**
Selyverstov Aleksandr Aleksandrovich,
Lecturer, Prydnestrovskyy State University
them. TH Shevchenko
g Tiraspol

УДК 370.115

К ВОПРОСУ О СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ

Нагорнова Анна Юрьевна,

кандидат педагогических наук, доцент, Тольяттинский государственный университет, г. Тольятти

Макарова Татьяна Александровна,

кандидат педагогических наук, Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, г. Ульяновск

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные вопросы социокультурной реабилитации инвалидов в современном российском обществе. Характеризуются основные психофизические отклонения в становлении личности инвалида и подчеркивается важность подбора индивидуальной программы реабилитации для каждого инвалида в соответствии со степенью имеющихся у него нарушений.

Ключевые слова: инвалид, социокультурная реабилитация, культурно-досуговая деятельность.

Abstract. The article deals with topical issues of socio-cultural rehabilitation of invalids in modern Russian society. Characterized basic psychophysical deviations in the development of lich-nosti disability and highlights the importance of the selection of individual rehabilitation programs for each disabled person in accordance with the degree of its existing violations.

Index terms: disabled, social and cultural rehabilitation, cultural and recreational activities.

Интерес к развлечениям присущ любому человеку независимо от его возраста, образования, социального положения. Различия наблюдаются лишь в предпочтениях по отношению к развлечениям в зависимости от их характера и содержания. Так, у инвалидов как людей с ограниченными возможностями жизнедеятельности неизменным интересом пользуются разного рода зрелища - художественные, спортивные, игровые. Среди художественных предпочтение отдается эстрадным концертам, выступлениям сатириков и юмористов, приключенческим и детективным фильмам, шествиям и т.п.

Особое место принадлежит спортивным зрелищам, а среди них - игровым видам спорта. Объясняется это тем, что они позволяют инвалиду удовлетворить потребность в сопереживании. Феномен «болельщика» заключается в том, что восприятие спортивных зрелищ соревновательного типа содержит поток необычных и сильных раздражителей, которые усиливаются за счет групповых эмоций. Впечатления, получаемые от восприятия спортивно-игровых зрелищ, ценны для инвалида не только тем, что удовлетворяют его интерес в сопереживании и эмоциональной разрядке, а и тем, что они сохраняются долгое время, и воспоминания о них возрождают пережитое удовольствие. Аналогичная ситуация наблюдается и

при восприятии художественных зрелищ. Происходит это потому, что фактическая информация заключена в художественную форму, восприятие которой сопровождается эмоциями. Эти эмоции и сохраняют интерес к произведениям искусства. Художественно окрашенная информация воскрешает то эмоциональное состояние, которое возникает при первом знакомстве с произведением искусства и доставляет удовольствие.

Совместное осуществление культурно-досуговой деятельности предполагает такое взаимодействие, в процессе которого люди находятся в определенных отношениях взаимной зависимости и взаимной ответственности. Такая зависимость возникает тогда, когда успех одного из членов досугового объединения определяет успешность культурно-досуговой деятельности остальных и неудача одного влияет на результат другого. Эти условия в полной мере проявляют себя в организованной культурно-досуговой деятельности самодеятельных объединений, кружков, клубов по интересам и т.п., функционирующих на основе ярко выраженной предметной деятельности на уровне творчества или перехода к нему. Здесь происходит процесс приобретения знаний о предмете деятельности, ее способах и приемах осуществления, приобретение навыков методического руководства, исправление и оценка самостоятельных попыток осуществления (особенно на ее первоначальных этапах и при переходе к более высокому уровню), приобретение навыка получать обратную связь ходе и частичных результатах деятельности и использовать ее для руководства деятельностью, формирование деятельностных отношений между членами объединения, участвующих в совместной деятельности, и специфического эмоционального климата. Удовлетворяются различные потребности лиц, принимающих участие в совместной деятельности, что в свою очередь стимулирует и формирует их мотивацию к ней.

Под социокультурной реабилитацией инвалидов следует понимать комплекс мероприятий и условий, позволяющих им адаптироваться в стандартных социокультурных ситуациях: заниматься посильной работой; находить и использовать нужную для практической деятельности и развлечений информацию; адекватно участвовать в ситуациях общения и пользования доступными средствами массовой информации, книгами; ухаживать собой, словом, расширять свои возможности интеграции в обычную социокультурную жизнь.

Оценивая накопленный опыт учреждений социальной защиты населения и культуры, их возможности содействия инвалидам в налаживании социальных связей, организации содержательного досуга, выявлении и развитии творческих способностей, удовлетворении их эстетических интересов и самоутверждении, социокультурную реабилитацию следует рассматривать как важное направление социальной реабилитации инвалидов (на основе социально-средовой ориентации).

Одним из важнейших положений социокультурной реабилитации инвалида является ориентация на независимый образ жизни. Основным системообразующим фактором при этом становится понятие социальной независимости инвалида, которое подразумевает достижение им максимально возможного уровня

самостоятельного участия в культурно-досуговой деятельности. Более того, социокультурная реабилитация позволяет использовать инвалидам свой потенциал не только для личной пользы, но и для блага своего ближайшего окружения.

По мнению В.И. Ломакина, нецелесообразно ожидать, что можно разработать способы социокультурной реабилитации, использование которых приведет к полной интеграции каждого инвалида в обычную социокультурную жизнь. Но предпринимать соответствующие усилия следует, поскольку любое расширение сферы самостоятельности в отношениях со средой оказывается во благо как самому инвалиду, так и окружающим его людям [179].

Основными психофизическими отклонениями в становлении личности инвалидов можно считать:

- нарушения сенсорного, двигательного, когнитивного характера, обуславливающие понижение возможностей обучения и социализации;
- снижение сенсорно-моторного развития, сдерживающее формирование предметно-практической деятельности;
- нарушение эмоционально-волевой сферы, приводящей к нарушению общения, снижению психоэмоционального контроля, преобладанию негативных эмоций и психоэмоциональных состояний и проявлений снижения регуляторных и контролирующих действий;
- ограничения взаимодействия с окружающей и социальной средой, приводящие к фрустрациям (неудовлетворенности потребностей в социальных контактах и во взаимодействиях с социальным окружением).

Инвалидам, имеющим двигательные нарушения, свойственны следующие симптомы, указывающие на необходимость создания специальных коррекционных условий: нескоординированность движений, навязчивые движения - паразиты, недостаточность физических сил (мышечная слабость), нарушения равновесия (церебральная патология), уменьшение амплитуды движений, снижение контроля за двигательными актами, создающими проблемы при передвижении в пространстве, выполнении предметно-практических действий, трудность в овладении продуктивными видами деятельности и спортивно-двигательными актами.

У лиц с сенсорными нарушениями наблюдаются проблемы с получением зрительной или слуховой информации. Так, у лиц с нарушением зрения наблюдаются:

- нарушение зрения: снижение остроты зрения, четкости видения, снижение скорости переработки информации, нарушение глазодвигательных функций, бинокулярности, стереоскопичности, выделение цветности, контрастности и количества признаков и свойств при симультанном восприятии объектов и др.;
- неполнота, неточность, фрагментарность, замедленность, обедненность предметных представлений и ориентировки в пространстве;
- обедненность представлений и образов предметов, снижение уровня чувственного опыта, определяющего содержание образов мышления, речи и памяти, замедление хода развития всех познавательных процессов;

- нарушение двигательной сферы, трудности зрительно-двигательной ориентации, приводящей к гиподинамии и затем снижению функциональных возможностей организма, нарушение мобильности;

- нарушение эмоционально-волевой сферы, проявляющееся в неуверенности, скованности, снижении познавательного интереса, проявлении беспомощности в различных видах деятельности, социальных коммуникациях, снижении желаний к самопроявлению и возникновение большей зависимости от помощи и руководства окружающих людей.

Для инвалидов с нарушением слуха главным препятствием является овладение речью, ее смысловой соотнесенностью с признаками и свойствами предметного мира, возникает проблема общения, передачи и приема информации [179].

Все это обуславливает трудности взаимодействия с окружающим миром, а социальные проявления в своем развитии у неслышащих значительно сдерживаются и имеют обедненный характер. Это предопределяет сужение социальных контактов и ограничивает свободу общения.

Программа социокультурной реабилитации предполагает прохождение инвалидом двух стадий. На первой из них инвалиды занимаются в группах адаптации, предназначенных для слабо адаптированных инвалидов и ориентированных на то, чтобы в привлекательной форме побуждать их к активному использованию, развитию тех навыков, которые были приобретены в ходе лечения. Для этого могут быть использованы игровые методы, арттерапия с обязательной ориентацией на максимально возможную приближенность к реальным условиям.

Об окончании этой стадии можно судить по той степени свободы, с которой инвалиды используют полученные знания и навыки в узких пределах игр и художественной самодеятельности, имеющих терапевтическую направленность. В случае адекватного владения ими следует переход к следующей стадии - обучающей.

На этой стадии происходит целенаправленное распространение приобретенного практического опыта на другие области образа жизни.

Все стадии должны различаться по организационным формам реабилитации, отмечающим продвижение индивида от болезни к обычной жизни.

Если на первой стадии он получает необходимое восстановительное лечение в медицинских учреждениях, то на второй - инвалидам рекомендуются комплексные реабилитационные центры с социокультурной ориентацией, а в их рамках - адаптационные группы, которые могут быть организованы в форме кружков, художественных коллективов, творческих мастерских, студий и т.д.

Использование каждого типа стратегии в рамках реабилитационных структур имеет свои социальные последствия с точки зрения интеграции инвалидов в обычную социокультурную жизнь. Искусственное создание для инвалидов игровых условий, а также чрезмерный медицинский акцент на дефекте не обеспечивают их социокультурной реабилитации.

Ориентация на культурно-досуговую деятельность должна включать меры, направленные на выработку у инвалидов навыков самообслуживания, са-

мостоятельной - насколько позволяет дефект - организации собственной жизненной среды. Приобретаемые знания и навыки должны быть привязаны к решению повседневных жизненных задач, а не уводить от обыденной реальности.

Такой подход гарантирует адекватную социальную адаптацию инвалидов, их интеграцию в обычную социокультурную жизнь, расширение области самостоятельности в отношениях с окружением. Результаты его полезны как для самих инвалидов, так и для их близких, поскольку делают их более независимыми друг от друга.

При организации культурно-досуговой деятельности инвалидов полезно учитывать российские традиции коллективного участия в праздниках - светских и религиозных.

Для инвалидов такое участие означает расширение коммуникативного пространства, осознание своего единения с другими членами общества, приобщение к общественным формам рекреации и способ проявить себя.

Подчеркнем, что используемые в организации культурно-досуговой деятельности игровые элементы социокультурных технологий имеют и адаптационное, и лечебно-оздоровительное, и эмоциональное значение, обеспечивая не только благоприятные условия для реабилитации, но и оптимистическое настроение.

Деформация личностной сферы инвалида затрудняет его отношения с другими. Теряя привычный круг общения на работе и стандартные формы досуга (или не имея их) в связи с инвалидностью, человек оказывается ограниченным в отношениях с другими, что ведет к так называемой дефицитарной патологии развития личности. Одна из проблем в этой ситуации связана с семьей. Отсутствие культуры семейного общения усугубляет социальную дезинтеграцию личности инвалида.

Вот почему, определяя пути организации культурно-досуговой деятельности инвалидов, серьезное внимание должно быть уделено вопросам семейных отношений, выявлению их сложностей, формированию культурных образцов семейного общения, обучению самого инвалида и членов его семьи технологиям оптимальной коммуникации.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Нагорнова А.Ю.* Исторический анализ проблемы инвалидности в дореволюционной России и СССР [Текст] / А.Ю. Нагорнова, Т.А. Макарова // Общество: философия, история, культура: науч. журн. 2014. № 1. С. 27-34.
2. *Нагорнова А.Ю.* Модель социокультурной реабилитации инвалидов [Текст] / А.Ю. Нагорнова, Т.А. Макарова // Категория «социального» в современной педагогике и психологии: материалы 2-й научно-практической конференции (заочной) с международным участием: 2-3 апреля 2014 г. в 2 частях / отв. ред. А.Ю. Нагорнова. Часть 2. Ульяновск: SIMJET, 2014. С. 336-340.
3. *Нагорнова А.Ю.* Основные направления социокультурной реабилитации инвалидов [Текст] / А.Ю. Нагорнова, Т.А. Макарова // Категория «социального» в современной педагогике и психологии: материалы научно-практической конференции (заочной) с международным участием: 19-20 декабря 2013 г. / отв. ред. А.Ю. Нагорнова. Ульяновск: SIMJET, 2013. С. 547-551.

4. *Нагорнова А.Ю.* Специфика профессиональной подготовки социального работника к культурно-досуговой деятельности с инвалидами [Текст] / А.Ю. Нагорнова, Т.А. Макарова // Современная педагогика. Февраль 2014. № 2 [Электронный ресурс]. URL: <http://pedagogika.snauka.ru/2014/02/2128> (дата обращения: 27.02.2014).

5. *Нагорнова А.Ю.* Теория и технология культурно-досуговой деятельности с инвалидами [Текст] / А.Ю. Нагорнова, Т.А. Макарова. Saarbrücken: LAP Lambert Academic Publishing, 2015. 89 с.

6. Социокультурная реабилитация инвалидов: Метод. рекомендации [Текст] / М-во труда и соц. развития РФ; Рос. ин-т культурологии М-ва культуры РФ; Под общ. ред. В.И. Ломакина и др. М., 2002. 144 с

QUESTION C O SOTSYOKULTURNOY REHABILITATION DISABILITIES

Nagornov Anna Yurevna,

Candidate of pedagogical sciences, Togliatti State University, Tolyatti g

Makarova Tatyana Aleksandrovna,

Candidate of pedagogical sciences, Ulyanovsk state pedagogical university Called I. N. Ulyanov, Ulyanovsk

УДК 378.037

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КОНФЛИКТНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Сапегина Татьяна Алексеевна,

Кандидат педагогических наук, доцент,

*Российский государственный профессионально-
педагогический университет,*

г. Екатеринбург

Аннотация. В статье рассмотрены педагогические аспекты конфликтного поведения у детей, регулярно занимающихся спортом. Причины возникновения и пути преодоления конфликтных ситуаций, а также возможности физической культуры и спорта в снижении уровня тревожности у подростков.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, конфликтное поведение, эмоциональная устойчивость.

Abstract. In the article pedagogical aspects of conflict behavior in children who regularly engage in sports. Causes and ways of overcoming conflict situations and possibilities of physical culture and sport in reducing the level of anxiety in adolescents.

Index terms: physical culture, sport, conflict behavior, emotional stability.

В современном обществе важным направлением педагогической работы является профилактика конфликтного поведения учащихся. Подростковый возраст является одним из наиболее ярких кризисных возрастных периодов, это трудное время и для детей, и для родителей, и для педагогов. И одной из актуальных проблем на сегодняшний день является проблема конфликтного поведения подростков.

В силу сложности внутренних и внешних условий развития личности ребенка могут возникать ситуации, которые нарушают нормальный ход личностного становления, создавая объективные предпосылки для возникновения и проявления агрессивности и конфликтности.

В решении проблем конфликтного поведения подростка должны участвовать как родители, так и педагоги. Если у ребенка наблюдается повышенное конфликтное поведение и агрессия, стоит вовлекать его в активную спортивную деятельность, потому что занятия спортом способствуют психической устойчивости личности. Спорт выполняет функцию социализации и воспитания личности, помогает в регулировании психических свойств и эмоционального состояния.

Конфликтное поведение как особый тип поведения вполне естественно имеет свои принципы, стратегии и тактики.

Стратегия поведения в конфликте — ориентация личности (группы) по отношению к конфликту, установка на определенные формы поведения в ситуации конфликта [1].

Выделяют 5 основных стратегий поведения:

1. Избегание (бездействие) — участник находится в ситуации конфликта, проблема осознается, но ни личная заинтересованность, ни интересы партнера или оппонента не становятся стимулом для активных действий по его разрешению.

2. Приспособление (уступка) свидетельствует о выходе на первый план в построении взаимодействия интересов оппонента.

3. Соперничество (конкуренция) предусматривает исключительную заинтересованность в достижении собственных целей, как правило, за счет навязывания другой стороне предпочтительного для себя решения.

4. Компромисс предполагает взаимодействие на основе равного учета интересов обеих сторон конфликта и некоторого отхода от первоначальных позиций на основе обоюдности.

5. Сотрудничество (проблемно-решающая стратегия), признавая равную ценность интересов сторон, направляет на поиск решения, удовлетворяющего их и лежащего порой за пределами исходной ситуации.

В исследованиях многих ученых выявлено, что конфликтность и агрессивность у спортсменов выше, чем у людей, не занимающихся спортом. Агрессивность и конфликтность у спортсменов, занимающихся различными видами спорта, выражена по-разному. Например, агрессивность и конфликтность у спортсменов, занимающихся контактными видами единоборств выражена сильнее, чем у лыжников и легкоатлетов.

Различная выраженность агрессивности у представителей разных видов спорта может быть обусловлена двумя причинами: либо специфика вида спорта такова, что способствует развитию агрессивности спортсменов, либо лица, имеющие высокую природную агрессивность, выбирают для занятий те виды спорта, в которых можно реализовать свою агрессивность.

Большинство исследователей связывают конфликтность и агрессию в спорте со спортивной спецификой, уровнем подготовки спортсмена, его индивидуальными особенностями.

Когда подросток только начинает заниматься каким-либо видом спорта, то он еще не может в полной мере регулировать свою агрессию, выражающуюся в поведенческих реакциях и эмоциональных состояниях. Выявлено, что у детей, только начавших заниматься спортом, уровень агрессии и проявление конфликтного поведения высок, но со временем эти показатели снижаются и проявляются только в процессе соревнований.

В исследовании, которое проводили студенты института психолого-педагогического образования, подтверждается, что уровень агрессивности и конфликтности у начинающих спортсменов выше. Они проводили исследование у школьников 9-10 классов. Были использованы методики SACS (стратегии и модели преодолевающего поведения) С.Хофболла и стратегии поведения в конфликтной ситуации [2].

Было выявлено, что мальчики, обучающиеся в 9-10 классах, занимающиеся спортом, а также отвечающие за спортивные мероприятия в классе, чаще всего выбирают стратегию поведения в конфликте – соперничество, а также проявляют агрессивные действия в преодолении стрессовых ситуаций. Но если подростки продолжают заниматься своей спортивной деятельностью, их эмоциональная устойчивость будет укрепляться, а уровень агрессивных действий в преодолении стрессовых ситуаций снизится. При регулярных занятиях будет происходить успешное формирование и совершенствование свойств личности, необходимых для достижения спортивных побед, а также совершенствование поведения спортсмена в повседневной жизни.

Подростки, участвующие в соревнованиях, имеющие большой опыт спортивной деятельности, более серьезно смотрят на жизни и возможно, что впоследствии они будут выбирать другие (более эффективные) стратегии поведения в конфликте, например, компромисс или сотрудничество. Недостаточная степень психофизической подготовленности приводит к быстрой утомляемости, неспособности переносить увеличение физических и эмоциональных нагрузок.

Занятия спортом ведут к оздоровлению, формированию потребности к здоровому образу жизни, привычки к регулярным занятиям спортом, что приводит к снятию эмоционального и физического напряжения. На занятиях необходимо создавать комфортный психологический климат, который будет способствовать установлению положительных межличностных контактов со своими сверстниками, что даст возможность научить их бесконфликтному поведению. Рассматривая функциональное состояние студентов с признаками конфликтного поведения, убеждаемся в том, что они имеют низкую степень восстановления. Это показывает о слабой степени функционирования адаптационных механизмов сердечнососудистой и дыхательной системы. Исследуя уровень тревожности, который определяет эмоциональная сфера, было показано, что у детей с конфликтным поведением реакция возбуждения значительно преобладает над реакцией торможения. Высокий уровень тревожности показывает большую напряженность межличностных отношений, что является негативным фактором в формировании социального поведения. Личностная тревожность – это состояние человека, воспринимающего различные ситуации как угрожающие, он реагирует на них состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением

и беспокойством, она вызывает нарушение внимания. Очень высокая личностная тревожность может вызывать эмоциональные и невротические срывы. Изначально тревожность не является негативной чертой характера. Нас интересует состояние тревоги как реакция на стрессовую ситуацию, так как оптимальный уровень тревожности является естественной характеристикой активной личности. В исследованиях Ольховской Е.Б. и Сапегиной Т.А. было рассмотрено влияние занятий спортом на состояние эмоциональной сферы учащихся. В работе было доказано, регулярные занятия спортом, не только способствуют физическому и функциональному развитию организма, но и уровень тревожности занимающихся находится в зоне умеренных величин, что оптимизирует их эмоциональную сферу и создает возможности для формирования адекватного, бесконфликтного поведения [3].

На основании этих исследований мы предполагаем, что регулярные занятия физической культурой и спортом будут способствовать не только улучшению физического, но и психического здоровья занимающихся, что будет способствовать профилактике конфликтного поведения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анцупов А.Я. Конфликтология: учеб. для вузов [Текст] / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. – СПб.: Питер, 2008. – 496 с.
2. Гришина Н.В. Психология конфликта. – СПб.: Питер, 2008. – 544с.
3. Сапегина Т.А., Ольховская Е.Б. Предупреждение девиантного поведения студентов средствами физкультурно-спортивной деятельности // Научно-методический электронный журнал Концепт. 2015. Т. 13. С. 2316-2320.

PEDAGOGICAL ASPECTS KONFLYKTNOHO BEHAVIOR IN CHILDREN, SPORTS ZANYMAYUSCHYHSYA

Sapehyna Tatyana Alekseevna,
Candidate of pedagogical sciences,
Russo hosudarstvennyy professyonalno-
pedagogical university,
Ekaterinburg

УДК 373.31

ШАХМАТЫ НА ТРОИХ КАК ВИД СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Алексеев Евгений Владиславович,
студент Электротехнического факультета,
Носова Наталья Сергеевна,
Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Аннотация. В статье рассматриваются шахматы как полноправный вид спорта согласно Международной шахматной федерацией. В статье приведены теоретические и практические материалы, а также опрос среди студентов и преподавателей УрГУПС.

Ключевые слова: шахматы, ФИДЕ, гроссмейстер, шахматы на троих.

Abstract. The article discusses chess as a full sport in accordance with the Federation Internationale des Echecs. The article presents theoretical and practical materials, as well as a survey among students and teachers of USURT.

Index terms: chess, FIDE, grandmaster, chess for three.

Шахматы - это сфера интеллектуальной деятельности, где основной формой является игра двух партнеров, в которой различные фигуры по определенным законам передвигаются на шахматной доске.

Игра способствует развитию логического и творческого мышления, памяти, вырабатывает решительность, усидчивость; игра в шахматы - это школа терпения и критического подхода к себе и партнерам. Шахматы являются абстрактно-игровым видом спорта, результатам которого является абстрактно-логическое обыгрывание соперника [1].

Международная шахматная федерация (ФИДЕ) была основана в 1924 г., в настоящее время в нее входят более 100 стран. По решению конгресса ФИДЕ учреждены почетные звания для сильнейших шахматистов: «международный мастер» и «международный гроссмейстер», которые присуждаются после выполнения определенных спортивных нормативов, для судей - «международный арбитр». Чемпионаты мира для мужчин в личном первенстве проводятся с 1886 г., в командном с 1927 г.; для женщин в личном первенстве с 1927 г., в командном с 1957 г. Европейские командные первенства для мужчин проводятся с 1955-1957 гг.

Шахматы – интеллектуальный спорт номер один в мире. Кроме развития творческого мышления, они развивают память, способность отвечать за собственные поступки, логику, воображение. Как ни странно, физическая подготовка для шахматиста-профессионала также очень важна.

Это связано с тем, что работать за шахматной доской на протяжении 6-7 часов (именно столько по максимуму длится серьезная шахматная партия, а иногда и больше) в качественном режиме физически слабый спортсмен просто не сможет.

К тому же физические нагрузки полезны в качестве «разрядки» от нервного напряжения и психологического давления, испытываемого во время партий. В других видах спорта такое напряжение снимается посредством движения и динамики, шахматист же пребывает в малоподвижном состоянии до конца партии. Ну и, конечно же, психологическая составляющая шахмат.

В случае если соперники приблизительно равны, эта особенность выходит на первый план. Истории известно множество качественных и выигранных шахматных позиций, проигранных исключительно вследствие пренебрежительного отношения к вопросу психофизики. Излишние эмоции приводят к ошибкам и недопустимы у спортсменов высокого класса [2].

«Ничейную смерть» шахматам предрекал еще Капабланка, и в дальнейшем эти пророчества повторяли многие известные шахматисты. И хотя классический вариант игры пока остается основным, для игроков высокого уровня эта проблема остается актуальной. В современных шахматах просчитаны практически все дебютные ходы, до 25 хода партия идет «на автомате», и частенько успевает

за это время закончиться вничью. Команды ведущих шахматистов активно анализируют сыгранные на различных турнирах партии в поисках новинок, затем эти новинки просчитываются при помощи компьютерных программ, и у шахматиста появляется грозное оружие.

Даже если новинка не ведет к улучшению позиции, сам факт появления неожиданного хода – уже преимущество. Противнику придется на ходу просчитывать все варианты, ранее просчитанные компьютером. Даже если он и не допустит критической ошибки, то обязательно потеряет много времени [3].

Для зрителей такая игра малоинтересна – дебютными знаниями обладают не все, и просчитывать возможные ходы не имеет смысла. Дальнейшая игра сводится либо к ничьей, либо к также просчитанным эндшпилям.

Для решения проблемы «ничейной смерти» и повышения интереса к игре предлагались различные модификации шахмат. В статье мы расскажем про одну разновидность этих шахмат – шахматы на троих.

Изучив основные правила игры, необходимо начинать с расстановки фигур. Затем определить горизонтальные, вертикальные и ходы по диагонали на этой доске. На рисунке 1 изображена расстановка: белые занимают поля от А до Н на первой и второй линиях, красные от А до N на 12 и 11 линиях, черные от Н до N на 7 и 8 линиях.

Расположение самих фигур в исходных позициях такое же, как и в стандартных шахматах. Сначала ходят белые, потом красные и только потом черные, очередность ходов идет по часовой стрелке.

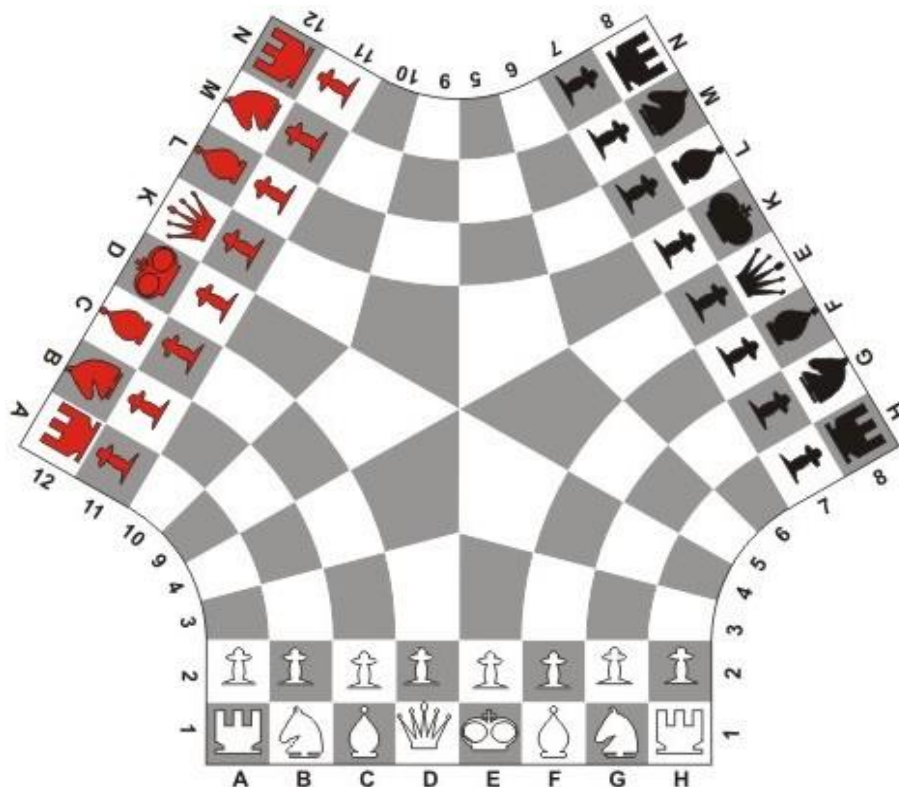


Рисунок 1. Начальное расположение фигур

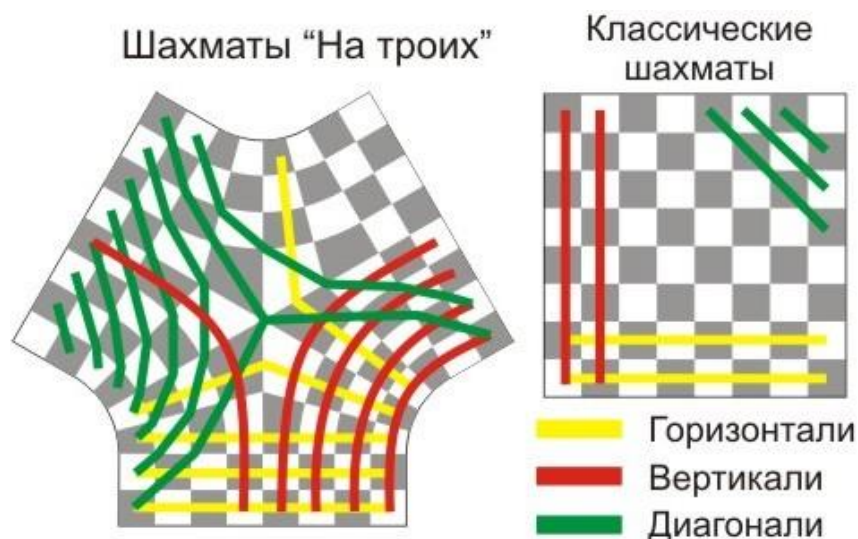


Рисунок 2. Горизонтالي, вертикали и диагонали

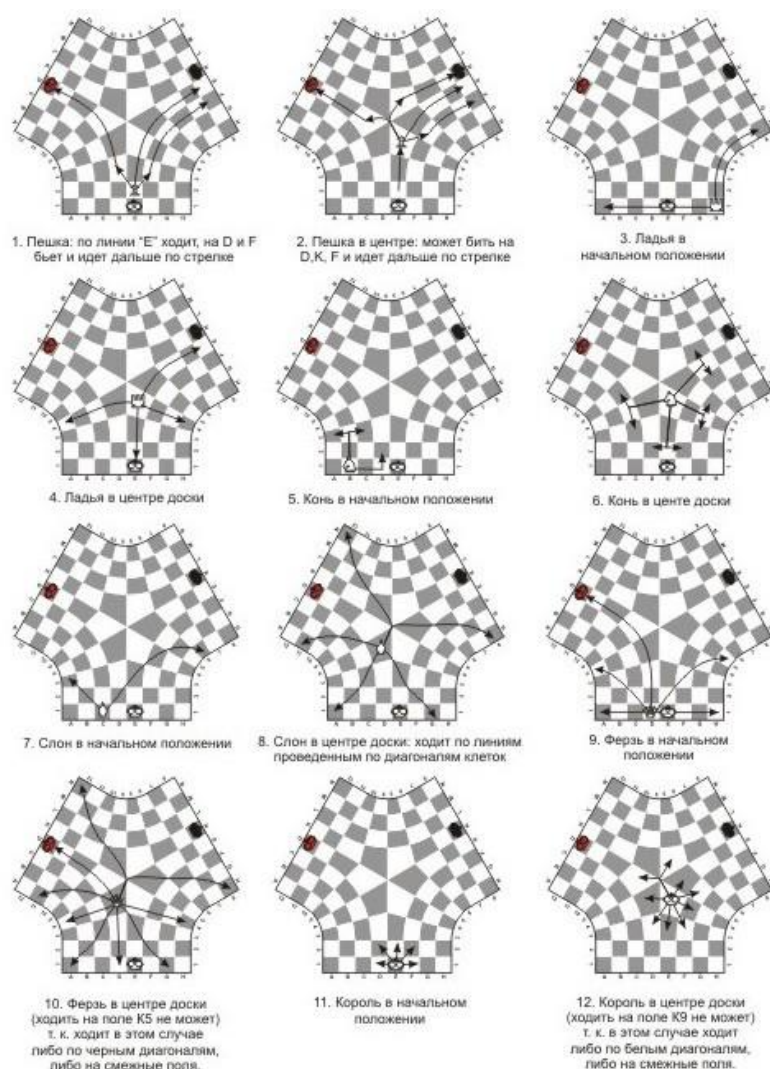


Рисунок 3. Ходы фигур

Все пешки могут делать первый ход на одну либо на две клетки. Все фигуры и пешки ходят по тем же правилам, что и в обычных шахматах, по вертикалям, горизонталям и диагоналям, которые имеют искривление линий. Пешки, достигшие последней клетки, превращаются в любую фигуру, кроме короля, по желанию игрока [5].

Рассмотрим комбинацию «мат королю». Игрок, которому поставили мат, выходит из игры и получает 3-е место. При этом король выбывшего игрока снимается с доски. Иногда у игроков может возникнуть спорная ситуация. Подобная ситуация показана на рис. 4. Очередность хода, при двойном шахе, определяет, кем поставлен мат. На первой позиции изображена начальная ситуация, с которой и начинается спорный момент. Красные сделали ход и очередь ходить черных. На второй позиции конь шагает на F4 – мат белым от красной ферзя.

На третьей позиции конь шагает на F2 – мат белым от черного коня. Все фигуры, кроме короля, принадлежавшие выбывшему игроку теперь принадлежат игроку, поставившему мат. Игрок, получивший дополнительные фигуры, может делать ход фигурой любого цвета, но только одной, необходимо учитывать, что фигуры разных цветов бить друг друга не могут. Последний мат определяет победителя партии и игрока, занимающего 2-е место [4].

Игрок, который попадает в безвыходное положение «Пат» выбывает из игры, при этом его фигуры остаются на доске и не имеют права хода и никому не принадлежат. Препятствия возникают для оставшихся двух игроков.

Поэтому если фигуры мешают, их можно бить, кроме короля, который должен остаться неподвижным до конца партии. Все фигуры могут подходить вплотную к неподвижному королю за исключением других королей. Если следующий игрок попадает в положение «Пат» или же игроки соглашаются на ничью, то завершением игры считается общая ничья между тремя игроками [4].

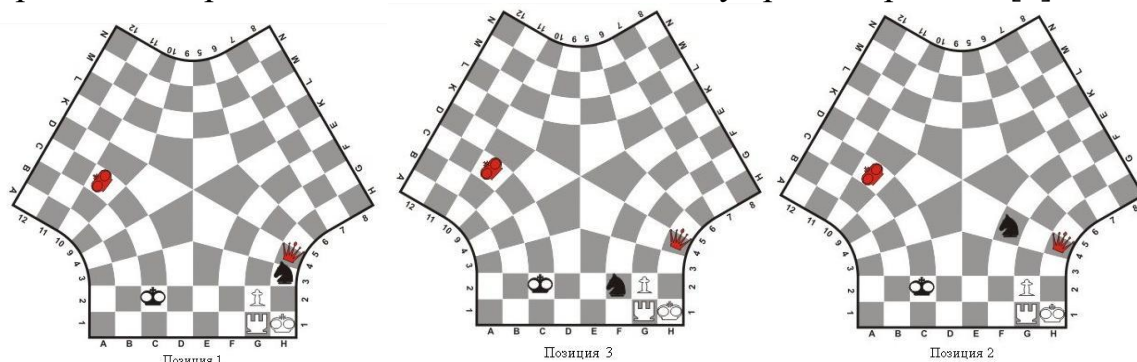


Рисунок 4. Матовые ситуации

В связи с введением «шахматы на троих», как нового вида спорта в России, нами был проведен опрос студентов, преподавателей и игроков шахматного клуба Уральского государственного университета путей сообщения.

В опросе участвовало 100 человек, из них только 24% играют в шахматы и 6% занимаются на профессиональном уровне. Из 100 опрошенных человек, 96% не знали о существовании такого спорта, 3% слышали о нем, и только 1% из них знают, что означает эта игра. Многих заинтересовала новизна шахмат на троих, любители шахмат хотели бы изучить правила игры и сыграть.

В России такой спорт не развит массово, но имеет популяризацию среди любителей шахмат и профессионалов в Санкт-Петербурге и Москве. Такая новизна шахматной игры поможет шахматистам обрести навыки анализа ситуации, принимать нестандартные решения, а не заучивать миллионы дебютов.

Только тогда это поможет шахматисту раскрыться с качественной стороны, показать свою истинную силу в миттельшпиле и эндшпиле.

ЛИТЕРАТУРА

1. http://chess.org.ru/wp-content/uploads/2016/05/Programma_sportivnoiy_podgotovki_po_igr_vidu_sporta_-_Shahmaty-ot_5_do_18 лет.pdf
2. <http://chessclass.ru/content/%D1%88%D0%B0%D1%85%D0%BC%D0%B0%D1%82%D1%8B-%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82>
3. <http://www.gambiter.ru/chess/item/97-nestandartnyeshakhmaty.html>
4. <http://1001rich.com.ua/blog/stati/shahmaty-na-troih-pravila/>
5. <http://www.chess3.ru/pravila.htm>

SHAHMATY AS TO TROYH SPORT RUSSIAN FEDERATION

Eugene V. Alekseev,
student of faculty of electrical,
Nasal Natalia Sergeevna,
Ural State University tracks messages,
g. Ekaterinburg

УДК 796.011.3

ОРГАНИЗАЦИЯ МОНИТОРИНГА ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Ольховская Елена Борисовна
кандидат педагогических наук, доцент
*Российский государственный профессионально-
педагогический университет,*
г. Екатеринбург

Аннотация. В статье представлена методика организации мониторинга профессионального развития студентов в процессе физического воспитания. Разработана система оценки сформированности компетенций в физкультурно-спортивной деятельности на примере спортивных игр.

Ключевые слова: мониторинг образовательного процесса, компетенции, спортивные игры.

Abstract. The article presents the method of monitoring the professional development of students in physical education. Developed a system for the assessment of competence in physical activities for example sports games.

Index terms: monitoring of educational process, competence, sports games.

Современная многоуровневая (бакалавриат и магистратура) система высшего образования направлена на подготовку специалистов, способных принимать нестандартные решения, воспроизводить не только готовые технологии, но и творчески их перерабатывать и создавать авторские.

Бакалавры должны обладать фундаментальными знаниями по выбранному направлению высшего образования, способностью применить эти знания в постоянно меняющейся профессиональной деятельности, готовностью продолжить дальнейшее образование.

Решение данных задач в профессиональном образовании предполагает переориентацию на личностно-центрированный характер образования с обязательным использованием практико-ориентированных технологий организации образовательного процесса и мониторинга профессионального развития студентов.

Для определения эффективности профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов в формировании компетенций актуальным становится мониторинг профессионального развития будущих специалистов в физкультурно-спортивной деятельности. Реализация мониторинга позволит уже в процессе обучения проявлять необходимые компетенции на практике, оценивая уровень их сформированности, что актуализирует необходимость дальнейшего совершенствования и саморазвития студента. В современной педагогике понятие «мониторинг» стало достаточно актуально. Мониторинг профессионального развития студентов – это планомерное диагностическое отслеживание профессионально-образовательного процесса [2, с. 36-37]. Главным в мониторинге является диагностика динамики профессионального развития обучаемых и внесение корректив в процесс профессионального образования, т. е. мониторинг включает диагностику, прогнозирование и коррекцию профессионального развития личности и процесса образования.

В разработке и организации мониторинга формирования компетенций в физкультурно-спортивной деятельности мы придерживались принципов, предложенных Э. Ф. Зеером. В зависимости от характера будущей профессии проектируется профессионально обусловленная структура личности, на основе которой методом экспертной оценки определяются 5–7 наиболее значимых социально и профессионально важных качеств (СПВК), которые входят в состав компетенций. Эти качества подвергаются мониторингу в течение длительного времени (семестров, учебный год и т.д.).

Необходимо отказаться от применения сложных методик. В качестве базовых методов используют текущее наблюдение, метод тестовых ситуаций, экспликацию, опрос, анализ результатов учебно-профессиональной деятельности, тестирование [1, 2].

Изучение и аналитическое сопоставление СПВК, востребованных в профессионально-педагогической деятельности и качеств, воспитываемых физкультурно-спортивной деятельностью, позволили заключить, что оптимальным средством ППФП студентов профессионально-педагогических вузов являются спортивные игры, которые успешно будут развивать сверхнормативная активность, коммуникативность, организованность, рефлексия, сенсомоторные способности, толерантность, эмоциональная устойчивость. Мониторинг развития СПВК студентов в спортивных играх должен осуществляться на протяжении длительного периода обучения. Контрольные точки мониторинга выбирают в соответствии с этапами профессионального становления студентов, а также с учетом кризисов профессионального выбора студентов. Для оценки уровня сформированности СПВК у студентов необходимо создать группу экспертов из преподавателей вузов по дисциплинам физическая культура, педагогика, психология, а также ведущих специалисты в игровых видах спорта.

При определении уровня сформированности СПВК эксперты используют следующие методы: беседа, текущее наблюдение, метод тестовых ситуаций, экспликация, опрос, анализ результатов спортивно-игровой деятельности, тестирование. В основу оценки уровня сформированности СПВК положена традиционная модель, применяемая в современной педагогике при оценивании знаний, умений и навыков обучаемых [3].

Эксперты фиксируют в специальном бланке (табл. 1) частоту проявления того или иного качества, оценивают каждый признак СПВК по четырех балльной системе и выводят итоговую оценку.

Каждое качество оценивается по уровню проявления его характеристик на когнитивном, репродуктивном, трансфертном или креативном уровне.

Бланк оценки уровня сформированности СПВК

СПВК и его признаки	Оценка
<i>Организованность</i> 1. Умение ставить цели 2. Планирование действий в соответствии с целью 3. Выполнение действий, придерживаясь определенной схемы 4. Оптимальная организация времени	
Итоговая оценка	
<i>Рефлексия</i> 1. Умение анализировать собственные действия 2. Умение анализировать действия соперника 3. Умение планировать свои действия с учетом возможностей соперника, его сильных и слабых сторон 4. Умение изменять план действий в соответствии с ситуацией 5. Адекватная самооценка	
Итоговая оценка	
<i>Коммуникативность</i> 1. Общительность 2. Способность признавать сильные стороны другого 3. Способность понимать эмоциональное состояние другого 4. Умение обеспечить положительную эмоциональную связь 5. Умение мотивировать других на деятельность	
Итоговая оценка	
<i>Толерантность</i> 1. Уважение партнера по команде 2. Уважение противника 3. Способность к компромиссу 4. Терпимость к поведению и действиям других 5. Способность критически относиться к себе	
Итоговая оценка	
<i>Сверхнормативная активность</i> 1. Целеустремленность, настойчивость 2. Инициативность, решительность 3. Самостоятельность, независимость 4. Применение атакующих действий в игровой ситуации 5. Применение контратакующих действий	
Итоговая оценка	

<i>Эмоциональная устойчивость</i> 1. Выдержка 2. Эмоциональная устойчивость в условиях утомления 3. Эмоциональная устойчивость в преодолении трудностей	
Итоговая оценка	
<i>Сенсомоторные способности</i> 1. Выносливость 2. Скоростно-силовые качества 3. Координация 4. Быстрота реакции 5. Внимание	
Итоговая оценка	

Мониторинг является средством повышения качества высшего профессионального образования. Разработанная нами методика организации мониторинга формирования СПВК в физкультурно-спортивной деятельности будут способствовать успешной профессионально-прикладной подготовке будущих бакалавров.

Сегодня актуальным становится результат профессиональной подготовки специалистов, который заключается не только во владении определенной совокупностью знаний и умений, но и в развитии соответствующих компетенций, обеспечивающих мобильность и конкурентоспособность выпускников учреждений высшего профессионального образования на современном рынке интеллектуального труда.

ЛИТЕРАТУРА

1. Заводчиков Д.П. Мониторинг профессионального развития личности в профессионально-образовательном процессе [Текст] / Д.П. Заводчиков // Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции «Личностно ориентированное профессиональное образование»: в 2 ч. Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та. Екатеринбург, 2004. Ч. 2. С. 3–10.

2. Зеер Э.Ф. Профориентология личности: учеб. пособие [Текст] / Э.Ф. Зеер, Э.Э. Симанюк. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2005. 186 с.

3. Ольховская Е.Б. Профессионально-образовательный потенциал физической культуры в высших учебных заведениях: монография [Текст] / Е.Б. Ольховская, Т.А. Сапегина. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2008 г. 103 с.

MONITORING ORGANIZATION FORMATION COMPETENCIES IN FYZKULTURNO-SPORTYVNOY ACTIVITIES STUDENTOV

Olhovskaya Elena Borisovna

Candidate of pedagogical sciences, associate professor

Russo hosudarstvennyy professyonalno-

pedagogical university,

Ekaterinburg

УДК 37.016:766

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ С ПОКАЗАТЕЛЯМИ НОРМ ГТО

Базарова Екатерина Олеговна,

студентка Электротехнического факультета,

Носова Наталья Сергеевна,

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Данная статья содержит данные исследования физических качеств у группы студентов от 18 до 19 лет. Мониторинг выявления физических качеств основан на стандартах ГТО. Выявлено, что 50% студентов обладают физическими качествами, соответствующих нормам ГТО. По данным мониторинга нельзя говорить о прогрессе физического состояния студентов. Авторы приходят к выводу, что для полной оценки физических качеств необходимы данные о наличии вредных привычек и наследственных болезней у членов мониторинговой группы.

Ключевые слова: физическое состояние, физическая подготовленность, мониторинг.

Abstract. This article refers to the study of the physical qualities of a group of students from 18 to 19 years. Monitoring to identify physical characteristics based on the TRP standards. It was revealed that 50% of the students have physical properties that meet the standards of the TRP. According to monitoring data can not talk about the progress of the physical condition of students. The authors conclude that a full assessment of the physical qualities needed data on the presence of harmful habits and hereditary diseases among the members of the monitoring group.

Index terms: physical condition, physical fitness monitoring.

В настоящее время физическая культура и спорт не просто основные этапы развития, а социально значимые элементы, влияющие на формирование личности будущего специалиста. Задачей любого вуза является подготовка физически здоровых специалистов, способных сохранять работоспособность и творческую активность на протяжении всей жизни.

Сегодня каждый знает, что он может улучшить своё здоровье, занимаясь физической культурой, используя различные техники и методы физической подготовки. Физически здоровый человек способен на многое: он ставит перед собой цель, получает образование, здоровый человек способен многого достичь, стать полезным людям и обществу, в котором он живет.

В настоящее время уделяется большое внимание физической подготовленности населения России: в школах введён 3-ий час урока физкультуры, организуются и проводятся спортивные соревнования разного уровня, развиваются различные виды спорта, сдача норм ГТО, физическая культура в УрГУПС и других высших учебных заведениях является обязательной дисциплиной на протяжении трех курсов обучения.

Физическое воспитание, направленное на подготовку человека к избранной им трудовой или военной деятельности, принято называть физической подготовкой, а результат подобной подготовки, выраженный в определенном характере и уровне физической готовности осваивать избранную профессию и эффективно трудиться, называется физической подготовленностью [1].

Нами был проведен мониторинг физического состояния студентов. Мониторинг - это непрерывный процесс наблюдения и регистрации параметров объекта в сравнении с заданными критериями [2].

В нашей работе было проведено исследование физической подготовленности студентов 2 курса Электротехнического факультета УрГУПС. Проведен мониторинг физической подготовленности студентов и выявлен уровень физического состояния этих студентов.

С 2015 года в России работает проект «Готов к труду и обороне» (ГТО) - это программная и нормативная основа физического воспитания населения России. Обязательные испытания состоят из тестов на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Для нас заданными критериями и показателями стали нормативы ГТО для 6 ступени (мужчины от 18 до 29 лет). Сравнительный анализ мониторинга проводился у юношей основной группы (специализация ОФП) по результатам сдачи нормативов за 1 и 3 семестры.

Результаты сдачи нормативов мониторинговой группы

	Бег на 100 м (с)			Подтягивание (кол-во раз)			Наклон (см)			Прыжок в длину с места (см)		
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	1 семестр	2 семестр	3 семестр	1 семестр	2 семестр	3 семестр	1 семестр	2 семестр	3 семестр
1.	14.00	14.03	14.04	15	12	18	7	7	9	230	220	229
2.	14.54	14.38	15.10	12	13	20	7	7	11	215	210	230
3.	13.19	13.43	13.51	15	16	19	0	0	0	230	220	230
4.	15.21	14.36	14.94	8	6	10	6	6	1	220	223	225
5.	12.77	12.88	13.35	12	12	10	10	10	7	240	235	235
6.	15.21	14.38	15.36	7	7	8	7	7	4	230	220	220
7.	12.69	12.71	13.08	12	10	12	0	0	2	255	260	260
8.	13.93	14.46	14.04	10	4	9	15	15	13	245	240	220
9.	13.35	13.49	13.91	12	11	10	15	14	13	250	260	250
10.	15.68	15.38	15.56	12	11	10	7	6	5	200	190	190

Анализ физической подготовленности юношей 1 и 3 семестра показал отрицательную динамику в развитии таких физических качеств, как быстрота (бег на 100 м): результат ухудшился на 2, 32 с. Только у 20 % юношей наблюдается улучшение их результатов.

Результат теста на гибкость показал отрицательную динамику. Стоит заметить, что каждый из юношей в 3 семестре показал ухудшение своего результата в гибкости. Тест на силовую выносливость показал положительную динамику, подтягивания на перекладине улучшились на 1,1 раз.

Скоростно-силовые качества у юношей, если взять средний балл по группе, на момент третьего семестра улучшился. Больше половины студентов показали улучшение результата в прыжке в длину.

По данным мониторинга нельзя говорить о прогрессе в физической подготовке студентов, так как наблюдается как положительная, так и отрицательная динамика в показателях.

Однако по данным исследования можно сделать вывод о готовности студентов к выполнению норм ГТО: в первом семестре нормы ГТО могли выполнить 5 человек, что является 50% исследуемой группы, во втором семестре только 4 человека, а в третьем семестре 5 человек, которые и в первом семестре выполняли нормы ГТО. Остальные не смогли выполнить нормы ГТО, так как имели хотя бы в одном испытании неудовлетворительные результаты.

Перспективой нашего исследования можно считать дальнейший анализ всех сданных нормативов ГТО мониторинговой группы, отслеживание фактических результатов сдачи нормативов ГТО её членами, а также влияние на физические способности вредных привычек, наследственных болезней.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин Б.А. «Теория и методика физического воспитания». – М. «Просвещение», 1990. – 287 с.
2. ru.wikipedia.org

ANALYSIS COMPARATIVE PHYSICAL PODHOTOVLENNOSTY STUDENTOV S INDICATOR TRP NORMS

Bazarov Catherine Olehovna,
student, faculty of electrical,
Nasal Natalia Sergeevna,
Ural State University tracks messages,
g Ekaterinburg, Russia

УДК 378.037.1-056.266

ФОРМЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Миронова Светлана Петровна,
кандидат педагогических наук, доцент,
*Российский государственный профессионально-
педагогический университет, г. Екатеринбург*

Аннотация: в статье рассматриваются меры по организации и проведению занятий по физической культуре для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: направления рабочих программ по дисциплине «Физическая культура», критерии оценки результата реализации занятий по физической культуре, материально-технические условия, дополнительные требования в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся.

Ключевые слова: физическая культура, образовательная программа, инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, средства физической реабилитации и социальной адаптации.

Abstract. In article measures for the organization and teaching physical culture for disabled people and persons with limited opportunities of health are considered: the directions of working programs for discipline "Physical culture", criteria for evaluation of result of realization of classes in

physical culture, material conditions, additional requirements depending on specific features of students.

Index terms: physical culture, the educational program, disabled people and persons with limited opportunities of health, means of physical rehabilitation and social adaptation.

Целью данной работы является необходимость создания оптимальных условий при освоении дисциплин «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) для формирования необходимых компетенций, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности. Особый порядок освоения дисциплин по физической культуре студентами–инвалидами и лицами с ОВЗ устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии занятия для студентов–инвалидов и лиц с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- лекционные занятия по тематике здоровьесбережения.

Освоение дисциплин по физической культуре инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) имеет следующую направленность:

- коррекция отклонений в развитии и здоровье, восстановление нарушенных функций, нормализация двигательной активности и обмена веществ, предупреждение развития атрофии мышц, профилактика контрактур и нарушений опорно-двигательного аппарата, выработка способности самостоятельного передвижения и навыков бытового самообслуживания;
- общее укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, улучшение физического развития и совершенствование двигательных способностей, увеличение степени приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды.

Основными формами образовательного процесса при реализации дисциплин по физической культуре для инвалидов и лиц с ОВЗ являются тестирование и медицинский контроль; теоретические занятия; групповые и индивидуальные практические занятия; работа по индивидуальным учебным планам; спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия предусматривают приобретение знаний основ теории физической культуры и здорового образа жизни, использования средств физической культуры в профилактике заболеваний.

Практические занятия для инвалидов и лиц с ОВЗ проводятся в виде адаптивной физической культуры и направлены на повышение уровня функционального состояния и физической подготовленности, оптимизацию психофизического развития. При проведении практических занятий обучающимся даются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию двигательных действий.

Для отдельной категории обучающихся в зависимости от степени ограниченности здоровья возможна разработка индивидуального учебного плана с индивидуальным графиком посещения занятий.

Реализация дисциплин «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» для инвалидов и лиц с ОВЗ осуществляется в рамках учебного процесса в группах лечебной физической культуры (далее по тексту – ЛФК), а также в форме индивидуальных занятий. Распределение обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ по группам для проведения практических занятий (специальную медицинскую, группу ЛФК) осуществляется в начале каждого учебного года по результатам медицинского обследования и педагогической диагностики, где определяется состояние их здоровья, физического развития и уровень физической подготовленности.

Комплектование групп физической подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) по адаптивным видам спорта осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья. Форма проведения текущей и промежуточной аттестации (написание реферата, тестирование на компьютере и тесты по физической подготовленности) для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ, отнесенных к группам ЛФК, устанавливается с учетом индивидуальных особенностей.

При проведении практических занятий обучающимся инвалидам и лицам с ОВЗ выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию двигательных действий, приемов и способов. Под руководством преподавателя обсуждается и корректируется правильность выполнения физических упражнений. На занятиях по физической культуре применяются средства мультимедиа технологий, наглядные пособия, тренажеры и другие средства.

Рабочие программы дисциплин «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» включают адаптивную часть и методические рекомендации для проведения занятий и спортивных мероприятий, способствующих формированию и совершенствованию физических, психических, функциональных и волевых качеств и способностей обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ.

Учитывая, что физическая культура для инвалидов и лиц с ОВЗ предусматривает использование комплекса эффективных средств физической реабилитации и социальной адаптации, устанавливаются следующие критерии оценки результата реализации занятий по физической культуре:

– на этапе начальной подготовки: углубленная физическая реабилитация, социальная адаптация и интеграция; формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; расширением круга двигательных умений и навыков; освоение

основ техники по избираемому виду спорта; развитие физических качеств и функциональных возможностей.

– на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): социальная адаптация и интеграция;

– положительная динамика двигательных способностей; участие в спортивных соревнованиях;

– повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.

Университет обеспечивает проведение занятий по физической культуре инвалидам и лицам с ОВЗ с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Для полноценного занятия инвалидам и лицам с ОВЗ гарантируется создание специальных оборудованных площадок и помещений, установка тренажеров общеукрепляющей направленности и фитнес-тренажеров. Для занятий обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ в университете созданы материально-технические условия, обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа в помещения для занятий по дисциплине, а также их пребывания в этих помещениях (в том числе наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов).

Все спортивное оборудование отвечает требованиям доступности, надежности, прочности, удобства. Помещения спортивного комплекса отвечают принципам создания безбарьерной среды. Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия для инвалидов и лиц с ОВЗ представляют собой внеурочную форму занятий по физическому воспитанию и направлены на обеспечение возможности самовыражения личности и приобретения индивидуального и коллективного опыта физкультурно-спортивной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.

2. Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ.

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утверждено приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2013 г. № 1367).

FORMS OBRAZOVATELNOHO PROCESS AT IMPLEMENTATION DISCIPLINE "PHYSICAL CULTURE" FOR PER- SONS WITH DISABILITIES AND C OHRANYCHENNYMY ABILITY HEALTH

Svetlana Petrovna Mironova,
Candidate of pedagogical sciences,
Russo hosudarstvennyy professionally-pedagogical university, Ekaterinburg

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СОЦИАЛЬНАЯ СИЛА РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО СОЗНАНИЯ

Ханевская Галина Валентиновна, доцент,

Лоцманова А.К. гр. ИЭ-202п

*Российский государственный профессионально-педагогический
университет г. Екатеринбург*

Аннотация. Статья содержит теоретические материалы по проблеме социальной задачи современного общества в физической культуре и спорте.

Ключевые слова: Физическая культура, спорт, сила, сознание, развитие, поколение, духовное богатство, воспитание.

Abstract. The article contains theoretical materials on the issue of the social tasks of modern society in physical culture and sports.

Key words: Physical education, sport, strength, consciousness, development, generation, spiritual wealth, education.

В настоящее время тема данной статьи является актуальной, так как важнейшая социальная задача современного общества состоит в том, чтобы вырастить поколение граждан, гармонически сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. При этом важнейшим материальным, интеллектуальным и духовным средством воспитания гармонично развитой, социально активной личности является физическая культура и спорт.

Физическая культура (в широком смысле слова) составляет важную часть культуры общества - всю совокупность его достижений в создании и рациональном использовании физических упражнений и естественных сил природы для направленного физического совершенствования человека. Когда говорят о физической культуре личности, подразумевают под этим воплощенные в самом человеке результаты использования материальных и духовных ценностей, относящихся к физической культуре в широком смысле, то есть усвоенные человеком "физкультурные" знания, умения, навыки, достигнутые на основе использования средств физического воспитания показатели развития и т.п. "Физической культурой" называют также одну из учебных дисциплин в школе.

В процессе эволюции физическая культура приобрела ряд специфических форм: базовая ФК (школьная, вузовская, армейская), спорт, лечебная и реабилитационная ФК, профессионально-прикладная, рекреационная ФК, адаптивная (для инвалидов). В самом содержании физической культуры и органически связанных с ней явлениях можно с некоторой условностью выделить две основные стороны, или части:

Во-первых, все то ценное, что создает и использует общество в качестве двигательных систем, спортивных дисциплин, специальных средств, методов и условий их применения, позволяющих оптимизировать физическое развитие и обеспечить определенный уровень физической подготовленности людей (функционально-обеспечивающая сторона физической культуры);

Во-вторых, позитивные результаты использования этих средств, методов и условий, выраженные в физическом совершенстве человека (результативная сторона физической культуры) [1].

Физическая культура, решая свои специфические задачи, одновременно в той или иной степени оказывает активное воздействие на все стороны воспитания личности, и, прежде всего на нравственное воспитание, укрепление здоровья, развитие своих способностей, потребность в занятиях физическими упражнениями - это нравственный долг человека.

В целях развития, воспитания и совершенствования человека физическая культура использует возможности человека, естественные силы природы, достижения наук о человеке, конкретные научные результаты и установки медицины.

Средние показатели роста и развития у юных физкультурников значительно выше, чем у их сверстников, не занимающихся спортом: длина тела юношей 16-17 лет больше на 5,7–6 см, масса тела — на 8–8,5 кг, окружность грудной клетки — на 2,5–5 см, сила сжатия кисти руки — на 4,5–5,7 кг, жизненная ёмкость лёгких — на 0,5–1,4 литра [2].

Физическая культура, решая свои специфические задачи, одновременно в той или иной степени оказывает активное воздействие на все стороны воспитания личности, и, прежде всего на нравственное воспитание, укрепление здоровья, развитие своих способностей, потребность в занятиях физическими упражнениями - это нравственный долг человека.

Занятия физическими упражнениями и особенно спортом требуют знаний, побуждая к изучению их влияния на организм человека, умения грамотно пользоваться средствами и методами применительно к своим индивидуальным возможностям и условиям.

Все это способствует умственному развитию, интеллектуальному совершенствованию. Кроме того, хорошо известно и достаточно исследовано благотворное влияние физических упражнений на умственные способности человека.

Нравственное воспитание в области физической культуры направлено на формирование таких качеств как патриотизм, коллективизм, чувство ответственности за своё поведение, умение подчинить личные интересы интересам коллектива и др. Задачей нравственного воспитания является воспитание волевых качеств личности. Целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность, смелость и решительность, дисциплинированность, способность преодолевать трудности, и другие черты характера успешно вырабатываются в процессе занятий физической культурой и спортом[3].

Современный человек живет в окружении таких предметов, ни один из которых не является чистым творением природы. Ко всем таким предметам, особенно на работе и в быту, оказались в той или иной степени приложенными руки и разум человека, так что их можно считать материальным воплощением человеческих способностей. Усвоение способов обращения с такими предметами, включение их в деятельность выступает как собственное развитие человека.

Всем этим человеческая деятельность отличается от активности животных, которые не производят ничего подобного. Для удовлетворения своих потребностей животные пользуются только тем, что им предоставила природа.

Иными словами, деятельность человека проявляется и продолжается в творениях, она носит продуктивный, а не только потребительский характер.

Учение выступает как вид деятельности, целью которого является приобретение человеком знаний, умений и навыков. Учение может быть организованным и осуществляться в специальных образовательных учреждениях. Оно может быть неорганизованным и происходить попутно, в других видах деятельности как их побочный, дополнительный результат. У взрослых людей учение может приобретать характер самообразования. Особенности учебной деятельности состоят в том, что она прямо служит средством психологического развития индивида [4].

Одно из основных качеств, относящихся к умениям, заключается в том, что человек в состоянии изменять структуру умений - навыков, операций и действий, входящих в состав умений, последовательность их выполнения, сохраняя при этом неизменным конечный результат. Умелый человек, к примеру, может заменить один материал другим при изготовлении какого-либо изделия, сделать сам или воспользоваться имеющимися под рукой инструментами, другими подручными средствами, словом, найдет выход практически в любой ситуации.

Умения в отличие от навыков всегда опираются на активную интеллектуальную деятельность и обязательно включают в себя процессы мышления.

Сознательный интеллектуальный контроль - это главное, что отличает умения от навыков. Активизация интеллектуальной деятельности в умениях происходит как раз в те моменты, когда изменяются условия деятельности, возникают нестандартные ситуации, требующие оперативного принятия разумных решений. Управление умениями на уровне центральной нервной системы осуществляется более высокими анатомо-физиологическими инстанциями, чем управление навыками, т.е. на уровне коры головного мозга [5].

Физическая культура - составная часть общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов. Физическая культура нужна людям и физического и умственного труда. Но особенно она необходима детям и подросткам, так как в их возрасте закладывается фундамент физического развития и здоровья.

Однако чтобы не причинить вреда организму, необходим регулярный врачебный контроль и самоконтроль. Чрезмерное увлечение спортом и несоблюдение указаний учителя физкультуры и тренера могут вызвать переутомление, и тогда вместо пользы спортивные занятия принесут вред.

Мы рассмотрели, как физкультура и спорт влияют на процесс самопознания и самосовершенствования, на формирование воли, нравственно-этическое воспитание. Мы изучили влияние спорта на выработку уверенности в себе и своих силах. Год от года спорт становится сложнее, умнее, интереснее, а активный интерес к спорту проявляет всё большее число людей. А значит - доля влияния физкультуры и спорта на становление личности человека постоянно возрастает. Рождённый нашим бурным временем, современный спорт сам как бы

олицетворяет это время, вбирает в себя его сложный противоречивый характер, является его символом, образом, специфическим носителем его неоднозначных проявлений и проблем.

ЛИТЕРАТУРА

- 1.Чешихина В.В., Кулаков В.Н., Филимонова С.И. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи. М., 2000, 7 с.
- 2.Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. — М.: ИЦ «Академия» — 2001. — 368 с.
- 3.Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры. - М.: Просвещение, 1974.
- 4.Венгер Л.А., Мухина В.С. Психология: Учебник для ВУЗов. - М.: Просвещение, 1988.
- 5.Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Просвещение, 1982.

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AS THE POWER OF SOCIAL DEVELOPMENT SOCIAL CONSCIOUSNESS

*Hanevskaya Galina V., Associate Professor,
Lotsmanova AK c. IE-202p
Russian State Vocational Pedagogical University
Yekaterinburg city*

УДК 796.421

ВЛИЯНИЕ БЕГА И СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ

*Кузнецова Елена Александровна,
студентка факультета экономики и управления,
Сергеев Евгений Алексеевич,
Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург*

Аннотация. В статье приведены аналитические материалы по выявлению проблемы профессиональных заболеваний офисных работников, а также доказано положительное влияние бега и спортивной ходьбы на профессиональные заболевания людей, работающих в офисах.

Ключевые слова: офисный работник, профессиональные заболевания, бег, спортивная ходьба.

Abstract. The article presents the theoretical materials on the issue of occupational disease of office workers, as well as shown running and race walking impact on the occupational disease of office workers.

Index terms: office worker, occupational diseases, jogging, Nordic Walking.

В России, как и во всем мире, работа в офисе стала очень популярна. Данный вид работы не требует большой физической нагрузки. Еще в 2012 году кадровые агентства насчитали около 30-35 миллионов человек, работающих в офисах. Каждый год их число только растет. Работа в офисе отрицательно сказывается на здоровье работника из-за сидячего образа жизни, а также монотонности

и однообразности работы. У огромного количества людей, работающих в офисных учреждениях, диагностируются профессиональные заболевания, такие как остеохондроз, варикоз, гипертония и другие болезни, связанные с сидячим образом жизни. Бег всегда являлся одним из самых эффективных и полезных видов спорта. Бегом занимались наши предки во все времена, поскольку после утренних или вечерних пробежек люди ощущали особый прилив жизненной энергии. Занятия бегом укрепляют сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат, дыхательную систему, нормализуют обмен веществ и являются отличным средством для нормализации веса. Но не всегда бег полезен. Например, при остеохондрозе и сколиозе бег противопоказан, так как сколиоз и остеохондроз – это серьезный дефект позвоночника, при котором запрещена высокая степень нагрузки на организм. Спортивная ходьба – не менее эффективный способ поддерживать себя в хорошей физической форме, чем бег. Занятия спортивной ходьбой несколько раз в неделю имеют много преимуществ. Исследования показали, что у женщин, занимавшихся ходьбой от одного до 3-х часов в неделю, на 30% снижалась вероятность развития ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда, по сравнению с теми женщинами, которые ведут сидячий образ жизни. У женщин, занимавшихся ходьбой 3 часа в неделю, вероятность развития заболеваний сердца снижалась на 35%. Ходьба в течение 5 и более часов в неделю снижает этот риск уже на 40% [3].

Цель данной работы - выявить основные профессиональные заболевания офисных работников и определить положительное влияние бега и спортивной ходьбы на их здоровье.

Задачи исследования:

1. Выявить основные профессиональные заболевания офисных работников.
2. Исследовать пользу бега и спортивной ходьбы для организма человека.
3. Выявить влияния бега и спортивной ходьбы на профессиональные заболевания офисных работников.

Офисный работник – это человек, работающий в офисе, в основном за компьютером и с документацией. Сидячий образ жизни отрицательно сказывается на здоровье людей, работающих, например, менеджерами, бухгалтерами, экономистами. По статистике здравоохранения РФ профессиональными заболеваниями страдает около 35% всех работников умственного труда.

Профессиональное заболевание – это заболевание, связанное с систематическим и длительным воздействием вредного фактора, свойственного данной профессии, либо особых условий труда, характерных для того или иного производства или профессии [1].

Основными профессиональными заболеваниями офисных работников являются:

1. «Компьютерный варикоз» – это вздутие периферических вен под кожей, чаще всего на поверхности мышц ног. Вены становятся увеличенными в размере и извилистыми, синеватого цвета. Он проявляется от сдавливания вен ног.

2. Сколиоз и остеохондроз. Сколиоз – это сложная стойкая деформация позвоночника, сопровождающаяся, в первую очередь, искривлением позвоночного столба в боковой плоскости с последующим скручиванием позвонков и усилением физиологических изгибов. При прогрессировании сколиоза развивается деформация грудной клетки и костей таза с сопутствующим нарушением функции органов грудной полости и тазовых органов. Остеохондроз - это поражение межпозвоночных дисков и других тканей позвоночника. Под остеохондрозом понимается дистрофический процесс в межпозвоночных дисках. Позвоночник сжимается, раздавливая диски, которые находятся между позвонками. Это нередко возникает из-за постоянного сидячего положения в неправильной позе.

3. Синдром хронической усталости (СХУ) – это заболевание, характеризующееся длительной усталостью, не устранимой даже после длительного отдыха. СХУ известен под различными названиями: синдром поствирусной астении, иммунной дисфункции, миалгический энцефаломиелит.

4. Геморрой – это заболевание, обусловленное патологическим варикозным расширением кавернозных вен прямокишечного сплетения. Различают наружный геморрой, то есть расширение нижнего ряда кавернозных вен прямой кишки и образовавшиеся при этом геморроидальные узлы, которые покрыты кожей и выступают наружу. А также внутренний геморрой, при котором расширены внутренние кавернозные вены, а узлы расположены непосредственно в прямой кишке. Возникает из-за постоянной сидячей работы.

5. Гипертония (высокое артериальное давление) возникает из-за малоподвижного образа жизни, частых стрессовых ситуаций, неправильного питания, частых перекуров, злоупотребления кофе [2].

Бег – это универсальное средство для лечения почти всех профессиональных заболеваний. Он является самым простым и эффективным физическим упражнением, которое позволяет задействовать почти весь мышечный и связочный аппарат.

Мышцы и суставы получают полезную нагрузку во время бега. Бег тренирует сосудистую систему, особенно на свежем воздухе. Занятия бегом способствуют снижению веса, очищению сосудов и сохранению нормального тонуса, что приводит к понижению артериального давления.

Так же бег не только улучшает кровоснабжение тазовых вен, но и укрепляет мышцы брюшного пресса, что помогает бороться с геморроем. Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение. В результате занятий оздоровительным бегом снимается нервное напряжение, улучшается сон и самочувствие, повышается работоспособность.

Спортивная ходьба – это вид лёгкой атлетики. От обычной ходьбы он отличается обязательным выпрямлением опорной ноги в коленном суставе при вертикальном положении, а от бега - отсутствием без опорного периода (фазы) движения. Скорость ходьбы в 2-2,5 раза выше обычной, что достигается как длиной шага (105-115 см), так и его частотой (180-200 в мин.). Соревнования проводятся на дорожке стадиона и трассах с асфальтированным покрытием. Суть спортивной ходьбы состоит в том, чтобы быстро двигаться, не переходя при этом на

бег. Главное правило – одна из ступней должна постоянно находиться в контакте с землей. Шаг при такой ходьбе немного длиннее и заметно быстрее, чем при обычной прогулке. Скорость обычно составляет от 5 до 9 км/час. Польза для здоровья человека при занятиях спортивной ходьбой состоит в следующем:

1. Снятие стрессовых психологических ситуаций. Во время стресса человеческий организм накапливает в себе гормон кортизол (гормон стресса). Во время физических упражнений, в данном случае, ходьбы количество этого гормона снижается.

2. Активное сжигание жировых отложений. Ходьба усиливает обмен веществ, но при этом никак не влияет на аппетит. При этом все имеющиеся в организме гормоны приходят в норму, стабилизируется эндокринная система. Что в свою очередь также ведет к потере лишних килограммов.

3. Укрепление суставов. Ходьба не дает суставам лишней нагрузки. Занятия ходьбой ускоряют выведение вредных веществ из человеческого организма.

4. Нормализация сердечно-сосудистой системы. Систематические и строго дозированные занятия спортивной ходьбой положительно влияют на электропроводимость сосудов и их способность к сокращению [4].

Изучив ряд литературных источников по выявлению пользы от занятий бегом и спортивной ходьбой для здоровья человека, можно утверждать, что:

- во-первых, легкий бег может предотвратить компьютерный варикоз, так как именно при легком беге максимально активно сокращаются мышцы ног. Именно вследствие этого происходит максимально активное кроветворение и кровоснабжение конечностей, которое собственно и борется с имеющимися болезненными венозными застоями.

Но перед занятием бегом при варикозе нужно обязательно проконсультироваться с врачом для определения оптимального объема нагрузки. Также бег способствует предотвращению геморроя путем восстановления кровотока по венам прямой кишки и мягко тренирует мышцы брюшного пресса.

Так как систематическое занятие спортом улучшает самочувствие человека, предотвращает появление стресса, бег также способствует предотвращению синдрома хронической усталости.

Также при правильном беге происходит расширение сосудов, приток крови к мышцам и снижение степени сопротивления в сосудистой системе, что способствует предотвращению гипертонии. Для предотвращения появления остеохондроза и сколиоза бег также полезен, так как постоянное сидячее положение провоцирует появление остеохондроза и сколиоза.

- во-вторых, спортивная ходьба полезна так же, как и бег. Занятия спортивной ходьбой способствуют предотвращению появления синдрома хронической усталости путем снятия психологических нагрузок для людей, ведущих сидячий образ жизни. Также спортивная ходьба является эффективным способом профилактики и лечения остеохондроза и сколиоза, так как ходьба меньше травмирует суставы, чем бег.

Спортивная ходьба нормализует сердечно-сосудистую систему, а значит, снижает вероятность появления гипертонии. Как и бег, спортивная ходьба спо-

способствует предотвращению геморроя, так как положительно сказывается на состоянии мышц ног, брюшного пресса, активизирует циркуляцию крови, обеспечивает устранение застойных процессов.

А при варикозе спортивная ходьба полезнее бега, так как травмирует суставы намного меньше, чем занятия бегом [5].

Проанализировав ряд литературных источников и вышеперечисленные факты, можно сделать вывод о благоприятном воздействии бега и спортивной ходьбы для улучшения здоровья офисных работников. Это существенно отличается от людей, профессии которых требуют физических усилий в работе.

Студентам, которые в будущем собираются стать бухгалтерами, экономистами, менеджерами или связать свою профессию с работой в офисе, необходимо заранее задуматься о своем здоровье.

Заниматься бегом (можно легким) или спортивной ходьбой для предотвращения перечисленных выше профессиональных заболеваний, необходимо, выбрав правильную нагрузку, не перенапрягая свой организм.

А если какое-либо из заболеваний уже есть, то перед тем, как заняться бегом, или спортивной ходьбой необходимо проконсультироваться с врачом для определения оптимального объема нагрузки, чтобы не навредить себе еще больше.

Дальнейшие изучения в этом направлении позволят глубже изучить проблему профессиональных заболеваний работников в офисных учреждениях и позволят разработать систему оздоровительных упражнений для минимизации риска появления профессиональных заболеваний.

ЛИТЕРАТУРА

1. А. Я. Сухарев, В. Е. Крутских, А. Я. Сухарева. Большой юридический словарь. — М.: Инфра-М. 2003. — 584 с.

2. Причины, симптомы и профилактика остеохондроза. [Электронный ресурс] URL: http://www.ayzdorov.ru/lechenie_osteoxondroza_chtotakoe.php#part1 (дата обращения 26.01.17)

3. Покровский В. И. Первая медицинская помощь – популярная энциклопедия/ Гл. ред. Покровский – М.: Большая Российская энциклопедия, 1994. – 25 с.

4. Прохоров А. М. Большой энциклопедический словарь. – М.: Советская энциклопедия/ - СПб.: Фонд «Ленинградская галерея», 1993. – 1261 с.

5. Топ-10 болезней офисных работников. [Электронный ресурс] URL: https://myfamilydoctor.ru/top-10-boleznej-ofisnyx-rabotnikov/#toc_i-2 (дата обращения 26.01.17)

INFLUENCE RUNNING AND RACE WALKING PROFESSIONALNY FOR DISEASE OFFICE WORKERS

Elena Kuznetsova,

student of the Faculty of Economics and Management,

Eugene A. Sergeev,

Ural State University of Railway Transport,

Yekaterinburg city

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКА ГОНЩИКА

Гемадинов Фарух Бахруллоевич,

студент Электромеханического факультета,

Сергеев Евгений Алексеевич,

Уральский государственный университет путей сообщения

г. Екатеринбург

Аннотация. В нашей работе представлена техника передвижения на лыжах. Наиболее рациональная система движения для конкретных условий и уровня физической подготовки спортсмена, которая обеспечивает высокий спортивный результат при наименьших затратах энергии. Передвижение на лыжах во время тренировок и соревнований проходит в различных условиях рельефа местности, состояния лыжни, при непрерывно меняющихся условиях скольжения и сцепления лыж со снегом. Именно поэтому достижение высокого спортивного мастерства возможно только при настойчивой, круглогодичной работе над техникой способов передвижения в течение целого ряда лет.

Ключевые слова. Двухопорное скольжение, отрыв пятки, техника передвижения, резерв, следствие ошибок, мышца, упражнения, сустав.

Abstract. Technique of skiing is the most efficient traffic system for specific conditions and physical fitness of the athlete, which provides a high athletic performance at the lowest cost of energy. Skiing during training and competitions held in various conditions of terrain, condition of ski run, for the constantly changing conditions of slip and stick of the ski with the snow. This is why the achievement of high sports mastery is possible only with persistent, year-round work on the technique of travel methods for a number of years.

Index terms: Two-post slide, separation of the heel, the technique of movement, reserve, consequence of errors, muscle, exercises, joint.

Необходимость работы для спортсменов и педагогов подтверждена многократно на конференциях тренеров страны, так, как и членов сборной команды РФ приходится переучивать правильной технике, фазам ходов и их способов, анализом кино- видеоматериала с различных Первенств РФ, Чемпионатов Мира, Олимпийских игр и т.д [3].

Целью нашей работы является систематизация материалов научных исследований по технической подготовке лыжников, и рекомендуемые средства контроля техники ходов.

Относительная стабилизация средств и методов спортивной тренировки, объемов и интенсивности учебно-тренировочной работы, использование средств восстановления и их широкая доступность, одинаковый спортивный инвентарь многих лыжников-гонщиков резко ограничили резервы скорости. В настоящее время благодаря усилиям ученых, тренеров и спортсменов сложилась система требований к технике ходов и методике совершенствования технических действий спортсменов.

Одним из основных резервов скорости лыжника-гонщика становится рациональная техника способов передвижения, которая предполагает ее стабильность и вариативность, эффективность и экономичность, использование индивидуальных особенностей физического развития спортсмена [2].

По нашему мнению, знание последствий ошибок в технической подготовке мобилизует спортсмена и тренера на их исправление, меняет подход к этому разделу спортивной тренировки в основных и специальных упражнениях. Способность контролировать технику движений через мышечные ощущения и внешние признаки ускоряет процесс обучения и совершенствования техники ходов. Существует три вида техники лыжных ходов:

I. Двухопорное скольжение - ранняя загрузка маховой ноги частью веса тела. Причина - плохое равновесие или неверно усвоенное движение.

Следствие:

1) Возрастает нагрузка на маховую ногу в период скольжения, выполняется лишняя работа в период относительного отдыха.

2) Ранний перенос веса тела на маховую ногу лишает спортсмена способности оттолкнуться мощно,

следовательно - приобретаемая скорость значительно ниже возможностей спортсмена.

II. Отрыв пятки в момент подседания (подготовки к толчку) - 3-я и 4-я фазы скользящего шага.

Следствие:

1) Голеностопный сустав исключается из работы и уменьшает силу толчка ногой в зависимости от степени ошибки.

2) Отталкивание происходит под более острым углом, почти вдоль лыжни и поэтому происходит «отдача» проскальзывание лыжи. Лыжникам с этой ошибкой в технике работы ног приходится смазывать лыжи более толстым слоем мази и увеличивать площадь смазки.

Это отрицательно влияет на скольжение лыж на спусках, в фазах скольжения, в одновременных ходах и не используются эластичные свойства мышц, которые значительно усиливают отталкивание без расхода нервной и мышечной энергии, обеспечивают экономичность передвижения. Очень часто эта ошибка совпадает с ранней загрузкой маховой ноги и из-за малой подвижности голеностопного сустава [1].

Опыт работы по подбору и подготовке лыж спортсменов к соревнованиям, по кадровый просмотр кино и видеосъемки техники сильнейших спортсменов страны и Мира позволяют сделать вывод, что проскальзывание лыж является следствием ранней загрузки маховой ноги и отрыва пятки в момент подседания. Спортсмены оправдывают эти ошибки только ошибкой в смазке лыж. Выход из ситуации в расположении веса тела на толчковой ноге при оптимальном подседании с прижатой пяткой, что обеспечивает максимальное давление на лыжу сверху вниз в момент своевременного разгибания голеностопного сустава, исключает проскальзывание лыжи [3].

Положение окончания подседания с прижатой пяткой контролируется ощущением растянутости мышц голени и приложением усилий в первой трети толчка в пятку толчковой ноги. Тренером-преподавателем расположение веса тела на толчковой ноге контролируется вертикалью голени маховой ноги в процессе отталкивания при оптимальном подседании и прижатой пяткой в момент максимального подседания [1].

Идеальным упражнением для ликвидации перечисленных ошибок будет имитация приставными шагами (исходное и конечное положение - окончание II фазы скользящего шага), это же - на роллерах и лыжах на малой и средней скорости.

III. Накрывание стопы коленом в момент окончания толчка ногой - окончания 5 фазы скользящего шага - на подъемах малой и средней крутизны. Ошибка, как правило, является следствием ранней загрузки маховой ноги весом тела.

Следствие:

1) Потеряна длина шага на 10 -20 см в зависимости от степени ошибки. (Умножить на 120 шагов в минуту)

2) Необходимость выпрямления опорной ноги в период скольжения обязывает лыжника выполнять большую лишнюю работу.

3). Выпрямление опорной ноги из этого положения увеличивает вертикальное давление на лыжу примерно в полтора раза по отношению к весу спортсмена, что вызывает значительное торможение.

Способы контроля над техникой работы маховой ноги в окончании 5 фазы:

1) В момент окончания толчка ногой (конец 5 фазы) спортсмен должен ощущать прием веса тела на пятку маховой ноги.

2) Тренер- преподаватель оценивает технику по вертикали голени маховой ноги по отношению к площади скольжения (к лыже) на подъемах малой и средней крутизны.

В процессе обучения требовать примерно вертикальное к линии горизонта положение голени маховой ноги в момент прохождения ее около опорной и до окончания 5 фазы, что обеспечивает расположение веса тела на толчковой ноге и условия для мощного отталкивания. На подъемах большой крутизны вертикаль голени маховой ноги по отношению к лыже достигается позднее, т.е. в момент окончания толчка ногой. Перечисленные ошибки являются главными в технике работы ног на подъемах малой и средней крутизны и в одновременных классических ходах [1].

ЛИТЕРАТУРА

1.Попеременный двухшажный ход. Техника попеременного двухшажного лыжного хода - Илья Филатов, 2012. -197 с.

2.Коробченко А.И., Парфенов С.П. Воспитание выносливости средствами лыжной подготовки: Учеб. -метод. пособие. –Иркутск: ИрГУПС, 2009. –60 с.

3.Беговые лыжи для всех – Стивен Гаскил; Издательство «Тулома» 2007. - 197с

MODERN PROBLEMS OF TRAINING SKIER RACER

Gemadinov Farukh Bahrulloevich,
Elektromehnicheskogo student faculty,

Eugene A. Sergeev,
Ural State University of Railway Transport
Yekaterinburg city

**ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММ ПО АФК
С УЧЕТОМ СЕНСИТИВНЫХ ПЕРИОДОВ РАЗВИТИЯ
КООРДИНАЦИОННОЙ СТРУКТУРЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА**

Красноперова Татьяна Витальевна, кандидат биологических наук,

Ворошин Игорь Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент,

Киселева Евгения Александровна, младший научный сотрудник,

Федеральное государственное бюджетное учреждение

«Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт

физической культуры»,

г. Санкт-Петербург

Аннотация. В данной статье приводятся экспериментальные результаты изучения сенситивных периодов развития координационной структуры двигательной деятельности лиц школьного возраста с нарушением слуха. В представленном материале также сформулированы основные подходы к формированию программ по адаптивной физической культуре для лиц школьного возраста с нарушением слуха, среди которых: дифференцированный подход, индивидуальный подход, развивающий подход, нозологический подход.

Ключевые слова: лица с нарушением слуха, адаптивная физическая культура, статокINETическая устойчивость, координационные способности, сенситивные периоды.

Abstract. In this study shown data on research of the sensitive periods of development at coordination structure of motor activity of school age persons with hearing impairments. In the given material also formulated the basic approaches to formation of programs on adaptive physical training for persons of school age with hearing impairments among which are differentiated approach, the individual approach, developmental approach and nosologic approach.

Index terms: persons with hearing impairments, adaptive physical education, statokinetic stability, coordination abilities, sensitive periods

Обучение и воспитание различных групп детей с ограничением здоровья в виде сенсорных нарушений для достижения формирования компетенций должного уровня возможно при разработке научно обоснованных методических рекомендаций. Материалы, приведенные в различных научных источниках, посвященных изучению особенностей физического развития, формированию двигательных качеств, характеру и степени двигательных отклонений у детей в виде сенсорных нарушений нуждаются в дальнейшем изучении, дополнении и систематизации [1,2].

Установленные факторы, лимитирующие двигательную деятельность лиц школьного возраста с сенсорными нарушениями, особенности их физического развития на основе индивидуально-типологических оценок с учетом пола, возраста, стабилметрической оценки координационной составляющей двигательной деятельности представляют собой необходимые компоненты для разработки технологии научно-методических подходов к формированию программ по АФК для рассматриваемого контингента [2, 3].

При построении программ по адаптивной физической культуре особое внимание должно уделяться сенситивным периодам развития составляющих

двигательной деятельности, в частности координации. Анализ научно-методической литературы [1-4] показал: начиная с 5-летнего возраста у лиц с нарушением слуха наблюдается отставание в формировании координационной структуры двигательной деятельности и волнообразный характер ее развития, как у мальчиков, так и у девочек. Большинство сенситивных периодов развития различных видов координационных способностей у школьников с нарушением слуха приходится на возраст с 8 до 12 лет, что не совпадает с сенситивными периодами у детей без ограничений здоровья [1,4].

Цель исследования: определение подходов к формированию программ по АФК у школьников с нарушением слуха с выявлением сенситивных периодов развития статокинетической устойчивости координационной структуры двигательной деятельности.

Методика исследования. На основе компьютерной стабилометрии с регистрацией, обработкой и анализом траектории перемещения центра давления (ЦД) испытуемого на плоскость опоры в процессе поддержания им вертикальной позы была проведена оценка стабилометрических параметров. Методика состояла из двух тестов: при поддержании произвольной вертикальной стойки - с открытыми глазами (первый тест, продолжительностью 1 мин) и с закрытыми глазами (второй тест – 1 мин).

Результаты исследования. Проведено обследование 98 лиц школьного возраста с нарушением слуха, в том числе 64 мальчика и 34 девочки. При анализе результатов девочек с нарушением слуха установлено, что у девочек 8 и 9-летнего возраста превалировала легкая степень статокинетических нарушений (СКН) (девочек 7, 16 и 17 лет в классах не было) [5,6]. У девочек 10-11 лет – превалировало отсутствие СКН в 60 % случаев. У девочек 12-летнего возраста констатированы варианты без нарушений, легкие и умеренные нарушения. В 13 и 14-летнем возрасте у всех обследованных девочек выявлены СКН легкой степени. У двух школьниц 15 лет выявлены легкие нарушения и их отсутствие. В возрастных группах от 18 до 20 лет наблюдалось отсутствие СКН. На основании полученных результатов можно говорить о том, что, 10-11-летний возраст является наиболее благоприятным в плане развития координационных способностей у девочек с нарушением слуха. В сравнении с относительно здоровыми детьми, у которых сенситивный период способности поддержания статического равновесия приходится на возраст 9-10 лет, отмечается задержка развития статической составляющей координационной структуры двигательной деятельности. По полученным фактическим данным, возраст 10-11 лет является сенситивным в плане развития координации у девочек данной нозологии. В возрасте 12 лет особенно важен индивидуальный подход из-за разной степени СКН.

У мальчиков 7-, 8- и 9-летнего возраста в 45,5% случаев выявлены умеренные СКН, у 40,9% - легкие. У 13,6% 8-9 лет – статокинетических нарушений не выявлено. В 10-летнем возрасте у 80% выявлены легкие, а в 20% - умеренные СКН. У мальчиков 11 лет у 77,8% наблюдались легкие, у 22,2% СКН не выявлены. В 12 лет превалировали легкие СКН, у одного мальчика зафиксированы выраженные СКН. В 13 лет – у большинства наблюдалось отсутствие СКН и у одного мальчика - легкие СКН. У мальчиков 14-20 лет была

легкая степень нарушений (50,0%) и отсутствие СКН (50,0%). В результате анализа выявленных при исследовании показателей можно говорить о том, что 11- и 13-летний возраст является наиболее благоприятным в плане развития координационных способностей у мальчиков с нарушением слуха. При сравнении с относительно здоровыми детьми, у которых сенситивный период способности поддержания статического равновесия приходится на возраст 10-11 лет, отмечаются отставание и нелинейный характер развития статической составляющей координационной структуры двигательной деятельности. По полученным фактическим данным - возраст 11 и 13 лет является сенситивным в плане развития координации у мальчиков данной нозологии. В возрасте 7-9 лет особенно важен индивидуальный подход из-за различной степени СКН нарушений.

В тесте с закрытыми глазами результаты стабилотрии в большинстве случаев либо не изменялись, либо улучшались в возрасте 13 лет у девочек и 14 лет - мальчиков, либо ухудшались в возрасте 12, 15, 18 лет у девочек, и 12 лет - у мальчиков. Данный факт необходимо учитывать при формировании программ по АФК для лиц с нарушением слуха.

Проведенные исследования показывают наличие различной степени координационных нарушений обследованного контингента, поэтому при формировании программ по адаптивной физической культуре необходимо проводить дифференциацию физической нагрузки данной направленности (дифференцированный подход), как по подбору средств, так и по особенностям их использования.

В условиях урочных занятий невозможно полноценно использовать индивидуальный подход. Выходом из данной ситуации может служить использование кругового метода, при котором класс детей разбивается на несколько групп по уровню подготовленности и степени статокинетических нарушений координационной структуры двигательной деятельности.

При смене заданий происходит индивидуальное дозирование нагрузки для каждой группы. Использование данного подхода будет способствовать повышению эффективности учебных занятий и позволит использовать максимальный потенциал индивидуального подхода к каждому учащемуся.

При создании программ по адаптивной физической культуре необходимо активно использовать развивающий подход, заключающийся в постепенном системном увеличении нагрузки и стремлению к повышению качества выполнения упражнений также с учетом различной степени СКН.

При построении педагогического процесса для лиц с сурдологическими нарушениями необходимо учитывать особенности высшей нервной деятельности, а именно - фрагментарность и замедленность слухового восприятия, искаженность и несформированность словесных представлений, гиперактивность и нарушения формирования личности, связанные с сенсорной звуковой депривацией. Необходимо уделять внимание аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском осложнений болезней слухового анализатора (вестибулярные кризы, воспалительные заболевания).

Следует также учитывать повышенный риск травматизации из-за

ограничения возможностей оперативного контроля текущих событий и снижения скорости сенсорных коррекций у лиц с сурдологическими нарушениями. Совокупность использования средств и методов для решения этих задач можно объединить в нозологический подход.

Выводы. Методом стабилотрии проведены мониторинговые исследования лиц школьного возраста с нарушением слуха с определением сенситивных периодов развития координационной структуры двигательной деятельности. По результатам обследованного контингента констатируем, что отставание функции равновесия у девочек с нарушением слуха – 1 год (10-11 лет по фактическим данным относительно 9-10 лет – у здоровых детей).

У мальчиков с нарушением слуха отставание от практически здоровых детей составило также 1 год (11 и 13 лет по фактическим данным относительно 10-11 лет – у здоровых детей).

По полученным экспериментальным данным наиболее благоприятным возрастом развития координационной структуры двигательной деятельности у девочек является возраст 10-11 лет, у мальчиков – 11 и 13 лет.

При создании программ по адаптивной физической культуре для лиц школьного возраста с нарушением слуха необходим учет специфичности обучения данного контингента. Для этого сформулированы основные подходы: дифференцированный подход, индивидуальный подход, развивающий подход, нозологический подход. Основываясь на данных подходах можно повысить эффективность педагогического процесса в целом и более успешно осуществлять развитие координационных способностей в частности у лиц школьного возраста с нарушением слуха.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горская, И.Ю. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья: монография / И.Ю.Горская, Л.А.Суянгулова; Сибирская гос. акад. физ. культуры. – Омск: [б.и.], 2000. – 212 с.

2. Емельянов, В.Д. Особенности физического развития и обеспечения локомоторных функций двигательной деятельности лиц с сенсорными нарушениями с учетом возрастных и гендерных различий / В.Д.Емельянов, Т.В.Красноперова, А.В.Шевцов, Л.Н.Шелкова // Адаптивная физическая культура. – 2014. - № 1 (57). – С.2-5.

3. Емельянов, В.Д. Теоретико-методологические аспекты управления развитием координационной структуры двигательной деятельности в процессе занятий адаптивной физической культурой лиц школьного возраста с сенсорными и ментальными нарушениями: методические рекомендации / В.Д.Емельянов, Т.В.Красноперова. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015. – 32 с.

4. Лях, В.И. Координационные способности в спорте: теории, модели, направления настоящих и будущих исследований [Текст] / В.И.Лях; под ред. М.П.Шестакова и А.Н.Аверкина // Моделирование управления движениями человека: сборник научных трудов. – М.: СпортАкадемПресс, 2003 - С.158-202.

5. Киселева Е.А. Особенности статокINETической устойчивости как составляющей координационных способностей у лиц школьного возраста с нарушением слуха / Е.А. Киселева, Т.В. Красноперова // Журнал Адаптивная физическая культура - № 2 (66) – 2016 – С. 8-10.

6. Красноперова, Т.В. Современные представления о статокINETической составляющей координационной структуры двигательной деятельности лиц школьного возраста с нарушением зрения / Т.В.Красноперова. - Журнал Адаптивная физическая культура - № 3 (67) – 2016 – С. 31-33.

APPROACHES TO FORMATION OF PROGRAMS ON ADAPTIVE PHYSICAL TRAINING OF CHILDREN SCHOOL AGE WITH HEARING IMPAIRED OF SENSITIVE PERIOD OF DEVELOPMENT COORDINATION STRUCTURE

Krasnoperova T.V., PhD
Voroshin I.N. PhD, Associate Professor
Kiseleva E. A., researcher

УДК 796

СПОРТ В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ СТУДЕНТОВ

Андреев Сергей Алексеевич, доцент,
Балалаева Марина Владимировна, старший преподаватель,
Уральский государственный юридический университет
г. Екатеринбург

Аннотация. Статья содержит практические материалы по проблеме самостоятельных занятий, а также роль спортивных массовых соревнований по активизации самостоятельных занятий на повышение двигательной активности студентов.

Ключевые слова: самостоятельные занятия, физическая подготовка, массовые спортивные соревнования.

Abstract. This article contains practical materials on the issue of self-study, as well as the role of mass sports competitions to enhance the self-study on the improvement of the motor activity of students.

Index terms: self self-study, physical training and mass sports competitions.

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре – важное слабое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.

В УрГЮУ как и еще в двух юридических вузах страны (Московский государственный юридический университет; Саратовский государственный юридический университет), приказом Министерства образования №464 от 4 мая 2010г. был утвержден федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки 030900 юриспруденция (квалификация (степень) «бакалавр»), в котором не предусмотрена

физическая культура, как обязательная дисциплина, а есть пункт №7.10, в котором значится, что «вуз обязан на протяжении всего срока обучения обеспечить студента занятиями физической культурой самостоятельно и под руководством преподавателя во внеучебное время на спортивных сооружениях, отвечающих современным требованиям».

Нами был проведен педагогический анализ (методом анкетирования) по результатам которого выяснилось, что 89% студентов первого курса желают заниматься популярными видами спорта, под руководством преподавателей (баскетбол, волейбол, футбол, теннис, хоккей, плавание, фитнес и другие популярные виды спорта) и на спортивных сооружениях, отвечающих современными требованиям. Но в условиях малооснащенной материально спортивной базы УрГЮУ только 12% студентов занимаются урочной формой организации физической культурой под руководством преподавателей в сформированных группах. Остальные студенты по результатам анкетирования занимаются самостоятельно в тренажерных залах; на открытых футбольных площадках; в ближайших парках и скверах на ближайших стадионах при условии бесплатного входа, и плоскостных сооружениях; на дворовых площадках, где все доступно и бесплатно и нет пресловутого регламента подобного урочной формы занятия.

Студент первого курса желает после четырех трудных «пар» занятий (8 академических часов) ликвидировать «дефицит сна», а в 19-20 часов местного времени потренироваться самостоятельно без преподавателя и без регламента, то есть не обязательно полтора часа, а достаточно, быть может, 15 минут, но ежедневно. В настоящее время существует большое количество систем физических упражнений, в которых преподаватель не компетентен и не повышает квалификацию в расширении знаний этих систем. С тех пор как появился интернет каждый студент сам себе тренер.

И если студенту вуз не предоставляет современных спортивных сооружений и занятий популярными студенческими видами спорта, студент выбирает систему самостоятельных занятий. Но у студентов нет опыта планирования объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.

Планирование самостоятельных занятий студентам лучше осуществлять под руководством опытных преподавателей или тренеров.

Перспективные планы самостоятельных занятий целесообразно разрабатывать на учебный год, в зависимости от состояния здоровья, медицинской группы, уровня физического развития и физической подготовленности. Формирование сознательного отношения к самостоятельным занятиям физической культурой как необыденной форм удовлетворения потребности поддержания здоровья и физического самосовершенствования требует создания в вузе условий, стимулирующих реализацию этой потребности.

Без участия в соревнованиях немыслима плодотворная самостоятельная тренировочная работа. Сегодня не просто привлечь большинство наших студентов к участию в массовых спортивных мероприятиях вне рамок учебного процесса. Один из путей решения этой проблемы – развитие популярных студенческих видов спорта.

SPORT FREE TIME STUDENTS

Sergey Andreev, assistant professor,

Balalaeva Marina, Senior Lecturer,

Ural State University of Law

Yekaterinburg city

УДК 159.91

УЧЕБНЫЙ СТРЕСС: ПРИЧИНЫ И ПРОЯВЛЕНИЯ

Захаренко Т.А., Кулько Е.И.,

Белорусская государственная сельскохозяйственная академия,

г. Горки, Беларусь

Аннотация. В статье рассматривается роль учебного стресса в нарушении психического здоровья студентов вуза; дан краткий анализ факторов возникновения учебного стресса и способов борьбы с ним.

Ключевые слова: стресс, учебный стресс, экзаменационный стресс, стресс-фактор, борьба со стрессом.

Abstract. The article is devoted to discussion the influence of the academic stress into the health of the students: factors of occurrence, stages and methods of dealing with stress.

Index terms: stress, academic stress, exam stress, stress factor, dealing with stress.

Учебная деятельность студентов высших учебных заведений является одним из наиболее интеллектуально и эмоционально напряженных видов деятельности. Повышенная мобилизация внутренних ресурсов, их перенапряжение могут приводить к сбоям в процессах психологической адаптации и, как следствие, нарушениям психического и соматического здоровья. Период обучения оказывает значительное влияние на формирование личности, следовательно, проблема учебного стресса у студентов весьма актуальна.

Под стрессом мы, вслед за В.А. Бодровым, понимаем функциональное состояние организма и психики, которое характеризуется существенными нарушениями биохимического, физиологического, психического статуса человека и его поведения в результате воздействия экстремальных факторов психогенной природы (угроза, опасность, сложность или вредность условий жизни и деятельности). Не всякое воздействие вызывает стресс. Слабые воздействия не приводят к стрессу, он возникает лишь тогда, когда влияние стрессора превосходит обычные приспособительные возможности индивида. Стресс может возникнуть в тех случаях, когда внешняя ситуация воспринимается индивидом как предъявление требования, угрожающего превысить его способности и ресурсы. Таким образом, стресс возникает только тогда, когда студент оценил, что внешнее и внутреннее требования вызывают чрезмерное напряжение сил или превосходят его ресурсы. Данная сторона стрессорных реакций на социогенные факторы подчеркивает необходимость личностного подхода к данной проблеме.

Выявлен целый спектр факторов возникновения учебного стресса у студентов вуза: большая учебная нагрузка, жизнь вдали от родителей, неумение правильно организовать свой режим дня, нерегулярное питание, нежелание учиться, разочарование в профессии, строгие преподаватели и др. Для студента вуза проблемами и трудностями также могут быть следующие факторы: недостаток сна;

несданные вовремя работы; большое количество пропусков; плохая успеваемость по определенной дисциплине; плохие физические условия (отклонение в температуре помещения, плохое освещение или чрезмерный шум). Интересные выводы были сделаны Котовой Г.Н. в ходе социально-гигиенического мониторинга влияния стрессогенных факторов на распространенность учебных стрессов в молодежной среде (исследование проводилось методом анонимного анкетирования среди молодых людей (1500 человек) в возрасте 16-29 лет, обучающихся в различных типах образовательных учреждений на территории Липецкой области в 2000 и 2010 гг.). Результаты медико-социального исследования показали, что за последние 10 лет значительно возросла частота учебных стрессов от неудовлетворенности студентов выбранной специальностью, увеличилось количество хронических стрессов и несоответствие здоровья молодых людей условиям и характеру учебного процесса. Заметно возросло влияние на здоровье молодых людей психологического климата учебной группы. Котова Г.Н. утверждает, что сложившиеся в последние десятилетия факторы «материального» обеспечения обучения и фактор психосоциального благополучия стали более существенными социально-гигиеническими факторами образа жизни молодых людей.

В последние 15 лет интенсивно проводятся исследования, посвященные таким личностным факторам эмоциональной дезадаптации, как перфекционизм и враждебность. Так, Каннер с соавторами предположили наличие двойной взаимосвязи между перфекционизмом и стрессом. С одной стороны, перфекционистские установки могут увеличивать частоту и интенсивность стрессогенных ситуаций. С другой стороны, дезадаптивные поведенческие стратегии могут затруднять переработку стресса. С целью изучения показателей депрессии, тревоги и повседневного стресса у студентов с различным уровнем перфекционизма, Москвой В.М. было проведено исследование, в котором приняли участие студенты первых курсов вузов накануне первой сессии (76 женщин и 69 мужчин, средний возраст испытуемых – 17 лет.). Сравнение показателей эмоционального благополучия в группах с различным уровнем перфекционизма показало, что в группе студентов с высоким уровнем перфекционизма показатели депрессии, тревоги и повседневного стресса превышают таковые в группах со средним и низким уровнями перфекционизма.

Студенты, следующие чрезмерно высоким стандартам деятельности в сочетании с запретом на ошибку и черно-белой оценкой результатов, воспринимающие других людей как чрезмерно требовательных, в ситуации обучения на первом курсе вуза испытывают сильный повседневный стресс, так как любая даже незначительная ошибка интерпретируется как полный крах. Невозможность справиться с таким постоянным напряжением и высоким уровнем стресса ведет к возникновению эмоциональной дезадаптации в виде тревоги, стресса и депрессии. Таким образом, можно сделать общий вывод о связи эмоционального благополучия с таким личностным фактором, как перфекционизм.

Наиболее резко выраженной формой учебного стресса является экзаменационный стресс. В последние годы получены убедительные доказательства того,

что он оказывает негативное влияние на нервную, сердечно-сосудистую и иммунную системы студентов. Опираясь на стадии, описанные в концепции развития стресса Г. Селье, Ю.В. Щербатых выделил три «классические» стадии, отражающие процесс психологического напряжения, связанного со сдачей экзаменов. Первая стадия (стадия мобилизации или тревоги) связана с ситуацией неопределенности, в которой находится студент перед началом экзамена. Психологическое напряжение в этот период сопровождается избыточной мобилизацией всех ресурсов организма.

На второй стадии (адаптации), которая наступает после получения билета и начала подготовки к ответу, организму удастся за счет предшествующей мобилизации успешно справляться с вредными воздействиями. Такой уровень его функционирования является энергетически избыточным и сопровождается интенсивной тратой жизненных ресурсов. Если организму в течение некоторого времени не удастся приспособиться к экстремальному фактору, а ресурсы истощились (например, билет попался очень трудный), то наступает третья стадия – истощения. Эти три фазы развития стресса можно проследить и на большем временном отрезке – на протяжении всей сессии, где фаза тревоги развивается в течение зачетной недели, предшествующей экзаменам, вторая фаза обычно наступает между вторым и третьим экзаменом, а фаза истощения может развиваться к концу сессии.

По результатам исследования Городецкой И.В. и Солодовниковой О.И., проведенного на базе Витебского государственного медицинского университета, установлено, что высокая учебная нагрузка является основным фактором, вызывающим развитие стрессовых ситуаций у большинства студентов университета. Стресс, связанный с учебой, наиболее выражен у студентов младших курсов, затем его уровень уменьшается, достигая наименьшего значения у выпускников. Наиболее частые проявления учебного стресса – плохой сон, ощущение постоянной нехватки времени, плохое настроение, депрессия, низкая работоспособность, повышенная утомляемость; наименее частые – затруднение дыхания, проблемы с желудочно-кишечным трактом, головная боль, нарушение социальных контактов, проблемы в общении, напряжение или дрожание мышц.

Для снятия стресса студенты чаще всего используют сон, общение с друзьями или любимым человеком, вкусную еду, поддержку или совет родителей, редко – сигареты, тонизирующие напитки, просмотр фильмов. Важно отметить, что интенсивность развивающейся адаптационной реакции у человека зависит не столько от характеристик стрессора, сколько от личностной значимости воздействующего фактора.

Поэтому одна и та же ситуация, возникающая в процессе обучения, приводит у разных студентов к разнообразным проявлениям и последствиям. На некоторых из обучаемых процедура экзаменов может оказывать значительное психотравмирующее воздействие. Кроме того, для каждого человека есть свой оптимальный уровень волнения и страха, при котором он показывает наилучшие результаты. Поэтому для одних студентов оказывается важным снизить уровень экзаменационного стресса, для других, наоборот, нужно «как следует разозлиться» или испугаться, чтобы в полной мере мобилизовать свои силы и

успешно сдать зачет или экзамен. В силу сказанного разработка, организация и реализация психопрофилактических и психокоррекционных воздействий анти-стрессовой направленности должны быть строго дифференцированными и максимально адресными. Каждый студент в отдельности должен выделить для себя индивидуальные методы борьбы со стрессом, но можно предложить следующие методы, направленные на снижение учебного стресса: разработать систему приоритетов в своей учебной работе; наладить эффективные отношения с преподавателями; соблюдать режим. В учебной деятельности важно оптимально распределить время, как на выполнение поставленных задач, так и на отдых. Очень важно чувство контроля ситуации, что вероятно является самым важным для преодоления стресса. Прогулки на свежем воздухе; посещение культурных и культурно-развлекательных учреждений (театр, музей, выставка, кино); общение с друзьями или другой приятной компанией так же являются неотъемлемыми методами борьбы со стрессом у студентов. В свою очередь, психологическая служба вуза в отношении сохранения психического здоровья студентов должна решать следующие задачи:

1. Формирование здорового жизненного стиля.
2. Создание условий для открытого доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы учебно-образовательной деятельности.
3. Развитие стратегий и навыков поведения, ведущего к здоровью и препятствующего патологическому развитию возникающих кризисов: навыков принятия решения и преодоления жизненных проблем; навыков использования психологической поддержки; навыков оценки социальной ситуации и принятия ответственности за собственное поведение; навыков отстаивания своих границ; навыков бесконфликтного и эффективного общения. Таким образом, учебный стресс – это абсолютно нормальная реакция организма, связанная с повседневной жизнью каждого студента, составная часть образа жизни. От самого студента зависит, как часто и продолжительно он будет находиться в стрессовом состоянии, каковы будут проявления учебного стресса. упражнения для сохранения хорошего физического самочувствия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Городецкая И.В. Оценка уровня учебного стресса у студентов ВГМУ / И.В. Городецкая, О.И. Солодовникова // Вестник ВГМУ. – 2016. – №2. – С. 118–128.
2. Карякина С. Н. Характеристика учебного стресса студентов младших и старших курсов высшего учебного заведения / С.Н. Карякина // Ученые записки ОГУ. Серия: Гуманитарные и социальные науки. – 2010. – №3. – С. 210–216.
3. Котова Г. Н. Социально-гигиенический мониторинг влияния стрессогенных факторов на распространенность учебных стрессов в молодежной среде // Фундаментальные исследования. – 2014. – №7-4. – С. 728–731.
4. Куликова Л.В. Психические состояния / Л.В. Куликова. СПб.: Питер, 2000. 264с.
5. Новгородцева И. В. Учебный стресс у студентов-медиков: причины и проявления / И.В. Новгородцева // Вятский медицинский вестник. – 2014. – №3-4. – С.34–36.

THE LITERATURE

1. Gorodetskaya I.V. The evaluation of levels of the academic stress of students VSMU / I.V. Gorodetsky, O.I. Solodovnikova // Bulletin of VSMU. – 2016. – №2. – P. 118–128.
2. Karjakin S. N. The features of the academic stress of students of junior and senior courses / S.N. Karjakin // Researchers note of OSU. Series: The Humanities and Social Sciences. – 2010. – №3. – P. 210–216.
3. Kotova G.N. Socially-hygienic monitoring of influence stress factors on prevalence of educational stresses in the youth environment // Fundamental researches. – 2014. – №7-4. – P. 728–731.
4. Kulikova L.V. Psychological states / L.V. Kulikova. SPb.: Peter, 2000. 264 p.
5. Novgorodtseva I.V. The academic stress of medical students: causes and symptoms // Vyatka Medical Bulletin. – 2014. – №3–4. – P.34–36.

TRAINING STRESS: CAUSES AND MANIFESTATIONS

Zakharenko TA, Kulko EI,
*Belarusian State Agricultural Academy,
Gorki*

УДК 37.013.43

РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРАГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

Курыло Ольга Владимировна,
*магистр психологических наук, ст. преподаватель,
Белорусская государственная сельскохозяйственная академия,
г. Горки, Республика Беларусь*

Аннотация. В контексте формирования культуры личности значительное внимание уделяется воспитанию здорового образа жизни. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий обеспечивают, сохраняют, укрепляют и способствуют развитию духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья субъектов образовательной деятельности, что является условием реализации этого направления.

Ключевые слова. Здоровьесберегающие технологии, образование, культура личности.

Abstract. In the context of formation of the personality's culture a significant attention is paid to the education of a healthy lifestyle. The introduction in educational process of healthsaying technologies that secure preservation, strengthening and progress of spiritual, emotional, intellectual, personal and physical health of the subjects of educational activity is the condition for the realization of this direction.

Index terms: healthsaying technologies, education, personality's culture.

Целью воспитания является формирование разносторонне развитой, нравственно зрелой, творческой личности учащегося.

Достижение цели воспитания в учреждении образования предполагает решение следующих основных задач:

- 1) формирование гражданственности, патриотизма и национального самосознания на основе государственной идеологии;
- 2) подготовка к самостоятельной жизни и труду;
- 3) формирование нравственной, эстетической и экологической культуры;

- 4) овладение ценностями и навыками здорового образа жизни;
- 5) формирование культуры семейных отношений;
- 6) создание условий для социализации, саморазвития и самореализации личности.

В системе воспитания личности значимое место отводится воспитанию культуры здорового образа жизни. Здоровый образ жизни проявляется в отношении к своему здоровью и здоровью окружающих как к ценности и осознании своей ответственности не только за свое здоровье, но и за здоровье будущих поколений; умении противостоять разрушительным для здоровья формам поведения; сформированности навыков личной гигиены; наличии умений и навыков сохранения и укрепления здоровья.

Содержание воспитательной работы по формированию здорового образа жизни направлено на усвоение обучающимися многогранности понятия «здоровье», восприятие его как общечеловеческой и личностной ценности; воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; приобщение к занятиям в спортивных кружках и секциях; формирование культуры питания, труда и отдыха; предупреждение вредных зависимостей.

Одним из необходимых условий воспитания здорового образа жизни является внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательных процесс.

По определению В.В. Серикова, технология в любой сфере – это деятельность, в максимальной мере отражающая объективные законы данной предметной сферы, построенная в соответствии с логикой развития этой сферы и потому обеспечивающая наибольшее для данных условий соответствие результата деятельности предварительно поставленным целям.

В соответствии с данным определением в контексте изучения поставленной проблемы технологию можно определить, как здоровьесберегающую педагогическую деятельность, которая по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья ребенка.

Исследователь О.В. Петров под здоровьесберегающей образовательной технологией понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования.

В эту систему входят:

1. Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.

2. Учет особенностей возрастного развития учащихся и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы.

3. Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.

4. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

Исследования многих ученых позволяют выделить следующие факторы риска нарушения здоровья:

I. Внешние факторы (за пределами образовательного учреждения):

- 1) экология;
- 2) семья и микроклимат в ней;
- 3) наследственность;
- 4) круг общения;
- 5) вредные привычки;
- 6) питание;
- 7) здоровый образ жизни.

II. Внутренние факторы (в самом образовательном учреждении):

- 1) стрессовая педагогическая тактика;
- 2) несоответствии методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям учащихся;
- 3) несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- 4) интенсификация учебного процесса;
- 5) функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- 6) отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Сила влияния перечисленных факторов риска определяется тем, что они действуют: комплексно и системно, длительно и непрерывно.

Функции здоровьесберегающей технологии:

1. формирующая – осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства;

2. диагностическая – заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля;

3. информационно-коммуникативная – обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентаций, формирующих бережное отношение к индивидуального здоровью, ценности каждой человеческой жизни;

4. адаптивная – воспитание у учащихся направленности на здоровотворчество, здоровый образ жизни, оптимизация состояния собственного организма и повышение устойчивости к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды;

5. рефлексивная – заключается в переосмыслении предшествующего личного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами;

6. интегративная – объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств:

- 1) средств двигательной направленности;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы.

К средствам двигательной направленности относят такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, – это: движение; физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; эмоциональные разрядки; лечебная физкультура; подвижные игры; специально организованная двигательная активность; массаж; самомассаж; психогимнастика; тренинга и др.

Использование оздоровительных сил природы оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.

К гигиеническим средствам достижений целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, содействующим укреплению здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма относятся: выполнение санитарно-гигиенических требований; проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение общего режима двигательной активности, режима питания и сна и т.п.

Несоблюдение гигиенических требований к проведению занятий снижает положительный эффект здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий обеспечивает основополагающий результат для развития ребенка – сохранение и укрепление его здоровья, которое выступает необходимым фактором активного и разностороннего формирования личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Концепция непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь // Проблемы воспитания. 2007. №2. С. 3-19

2. Сериков В.В. Образование и личность: Теория и практика проектирования педагогических систем / В.В. Сериков. – Москва: 1999. 272 с.

3. Петров В.О. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / В.О. Петров. Карачаевск, 2005. 27 с.

THE LITERATURE

1. The concept of continuous education of children and youth in the Republic of Belarus // Problems of education. 2007. №2. S. 3-19
2. Serikov V.V Education and Personality: Theory and practice of designing educational systems / VV Serikov. - Moscow: 1999. 272 p.
3. Petrov V.O Health-educational technologies in the work of the teacher of physical culture: Abstract. Dis. ... Cand. ped. Sciences: 13.00.01 / VO Petrov. Karachaevsk, 2005. 27 p.

IMPLEMENTATION ZDOROVESBERAGAYUSCHIH TECHNOLOGIES IN THE FORMATION OF CULTURE OF THE PERSON

Kurylo Olga,

*Master of Psychology, Art. teacher,
Belarusian State Agricultural Academy,
Gorki, Belarus*

УДК 351.761.3 – 053.81

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Захаренко Т.А.

*Белорусская государственная сельскохозяйственная академия,
г. Горки, Беларусь*

Аннотация. В статье проведен теоретический анализ основ профилактики наркомании в молодежной среде и создания условий для профилактики в вузе. Авторами рассматриваются возможности организации и реализации эффективной профилактики наркомании в молодежной среде.

Ключевые слова: наркомания, профилактика наркомании, молодежная среда.

Abstract. The article provides theoretical analysis of the basic drug prevention among youth and to create conditions for the prevention of the university. The authors considered the possibility of the organization and implementation of effective drug abuse prevention among youth.

Index terms: addiction, drug abuse prevention, youth.

Употребление наркотических средств отмечается среди представителей всех социальных групп и возрастов. Особенно настораживает тот факт, что наркотики становятся частью молодежной субкультуры, компонентом общения в подростково-молодежной среде. Масштабы и темпы распространения наркомании в Республике Беларусь таковы, что ставят под вопрос физическое и моральное здоровье молодежи и будущее значительной ее части, социальную стабильность белорусского общества в уже ближайшей перспективе. Во многих развитых государствах сегодня существует система правового, медицинского, социального и прочего обеспечения реабилитации наркоманов одновременно с мощной пропагандистской кампанией против наркотиков. В Республике Беларусь, к сожалению, подобная система находится в зачаточном состоянии. Такое положение на фоне роста числа наркоманов, количества преступлений, совершаемых под воздействием наркотиков, требует от общества принятия радикальных незамедлительных шагов. Вместе с тем, результаты современных исследований

мнений молодых людей о наркотиках в области профилактики наркозависимости указывают, что в молодежной среде есть здоровый потенциал по противодействию распространения наркомании в обществе.

По данным Центра мониторинга за наркотиками и наркопотреблением Гродненского государственного медицинского университета, в настоящий момент в Беларуси уровень наркотизации населения составляет 166 человек на 100 тыс. населения. Число больных наркоманией в Республике Беларусь ежегодно увеличивается. Так, в период с 1987 по 2015 гг. (период в 28 лет) число регистрируемых в течение года больных наркоманией возросло в 52,7 раза (с 315 чел. в 1987 г. до 16600 чел. в 2014 г.). На самом деле, ситуация намного сложнее. Количество незарегистрированных наркозависимых достигает на сегодняшний день 60-70 тысяч человек. Эти данные, хоть они и несколько ниже показателей соседних стран, отражают масштабы серьезной проблемы.

В предупреждении наркомании выделяют три аспекта: первичная, вторичная и третичная профилактика. Они охватывают весь спектр существующего и потенциального злоупотребления наркотиками. Для такого широкого спектра форм поведения должны применяться различные стратегии и тактики деятельности. При третичной профилактике речь идет об ограничении или уменьшении некоторых из наиболее серьезных последствий заболевания или вредного для окружающих поведения, предотвращении распространения ВИЧ и гепатита, снижении числа преступлений, совершаемых наркоманами. Цель такого подхода заключается в том, чтобы ограничить масштабы физической болезни и преступного поведения путем предоставления информации, лекарств заменителей, одноразовых шприцев, ухода за больными и консультирования. Цель вторичной профилактики – оказать помощь молодым людям, которые злоупотребляют наркотиками, в прекращении такой практики. Эта цель может быть достигнута разными способами – начиная с издания брошюр о том, как справиться с абстинентными расстройствами, возникающими в отсутствие наркотика, и кончая широким кругом режимов лечения, за которыми следуют программы реабилитации. В системе профилактических мероприятий важнейшей является первичная профилактика – предупреждение любого незаконного приема какого-либо психоактивного вещества. Она осуществляется посредством контроля за незаконным предложением и путем просвещения относительно рисков и проблем, связанных с незаконным потреблением наркотиков, особенно с опасностями злоупотребления путем внутривенных инъекций. Формы и средства традиционной первичной профилактики – это лекции, беседы и другие воспитательные, а не лечебные действия. Основное их содержание сводится к разъяснению вреда, который наносится здоровью злоупотреблением психоактивными веществами.

Принято считать, что первая информация о наркотиках является основополагающей в формировании отношения к ним. Поэтому основной сферой приложения комплекса системных мер по профилактике наркологических заболеваний должен быть подростково-молодежный контингент, где с целью предотвращения формирования положительных установок к наркотикам у подростков и молодежи необходимо установить высокий защитный барьер, предотвращающий

употребление психоактивных веществ. Реальной формой создания такого профилактического барьера будет активная, регулярная, плановая антинаркотическая пропагандистская работа во всех учебных заведениях, начиная с начальных звеньев. Важнейшим элементом антинаркотической пропаганды является работа по созданию «сплошной наркологической грамотности». Речь идет о преодолении информационного дефицита, о доведении до широких масс населения (и в первую очередь до молодежи) необходимых данных о сущности наркотиков как средств, изменяющих психическое состояние, о механизмах формирования физической и психической зависимости от них, то есть развития наркомании и токсикомании как болезней, стоящих в ряду психических заболеваний и имеющих тяжелые биологические и социальные последствия. Как для предупреждения инфекционных заболеваний необходимы профилактические прививки, так и для предупреждения аддиктивного поведения требуется специальное обучение.

Грамотная профилактическая работа должна состоять из трех обязательных компонентов.

1. Образовательный компонент включает:

- знание о действии на организм химических веществ, изменяющих состояние сознания, о механизмах развития зависимости во всех аспектах;
- принятие концепции болезни и понимание последствий, к которым приводит зависимость от психоактивных веществ;
- знание о себе, понимание своих чувств, эмоций, знание о возможных способах работы с ними, способность заботы о себе. Цель – научить молодого человека понимать и осознавать, что происходит с человеком при употреблении психоактивных веществ, формирование развитой концепции самосознания у молодого человека.

2. Психологический компонент включает коррекцию определенных психологических особенностей личности, способствующих развитию зависимости от психоактивных веществ. Цель – формирование навыков эффективного общения, критического мышления, принятия решений; выработки адекватной самооценки; умения постоять за себя, избегать ситуаций неоправданного риска; делать рациональный, жизненный выбор; регуляции эмоций; избегания стрессов; разрешения конфликтов; сопротивления давлению извне; умения сказать «нет»; нести ответственность за свои действия и свой выбор; умение обратиться при необходимости за помощью.

3. Социальный компонент включает помощь в социальной адаптации личности, решение проблемы занятости.

Таким образом, профилактическая работа должна включать не только информационно-просветительский блок, но и психолого-педагогические аспекты (тренинги, ролевые игры). Решаемые антинаркотической пропагандой и профилактикой задачи – это воспитание установки на здоровый и социально позитивный образ жизни, в котором нет места наркотикам и другим одурманивающим веществам, алкоголю, табаку, на раскрытие всех возможностей духовного и физического развития.

Наиболее эффективной и действенной формой воздействия на сознание молодежи является агитация за здоровый образ жизни в сочетании с антинаркотической пропагандой.

С нашей точки зрения, в целях профилактики наркомании и токсикомании возможно осуществление следующих мер: пропаганда здорового образа жизни, распространение знаний об опасности наркомании и токсикомании для жизни и здоровья; участие в разработке и реализации республиканских и областных программ в сфере профилактики наркомании и токсикомании; развитие сети учреждений, оказывающих наркологическую помощь социально неустойчивым категориям населения; своевременное оказание специализированной медицинской помощи лицам, больным наркоманией; консультирование специалистов государственных и муниципальных организаций, осуществляющих мероприятия по профилактике наркомании и токсикомании; разработка рекомендаций и методических указаний по профилактике наркомании и токсикомании; - привлечение в установленном порядке научных учреждений, ученых и специалистов, в том числе зарубежных, к решению проблем профилактики наркомании и токсикомании; проведение конференций, совещаний, симпозиумов и встреч, круглых столов, организация выставок и других мероприятий по вопросам профилактики наркомании в молодежной среде; информирование органов внутренних дел в установленном законом порядке о лицах, осуществляющих употребление, незаконные приобретение, хранение, перевозку, изготовление, переработку, производство, сбыт или пересылку наркотических средств, склонение к употреблению наркотических средств.

При определении возможности совершенствования профилактической работы в учреждениях образования стоит обратиться к положительному опыту соседних стран. Так, в Российской Федерации на завершающей стадии находится законодательное утверждение условий и порядка тестирования школьников на предмет раннего выявления употребления ими наркотиков.

В Европе стало нормой анонимное тестирование учеников на употребление наркотических средств при помощи анализа мочи. В наших условиях представляется чрезвычайно важным внедрение в образовательную среду инновационных технологий раннего обнаружения случаев употребления наркотиков учащимися, а также усовершенствование работы по взаимодействию школьных психологов, социальных педагогов и сотрудников инспекции по делам несовершеннолетних по раннему выявлению индивидуумов, употребляющих наркотики.

Особенно важно обнаружение экспериментаторов и зависимых в начальных стадиях болезни с целью прекращения экспериментирования и отказа от приема наркотиков.

ЛИТЕРАТУРА

1. Королева И. В. Первичная профилактика наркозависимости у молодежи посредством активизации личностного потенциала // Вестник ПГУ им. Шолом-Алейхема. – 2013. – №1 (12). – С. 81–95.
2. Маркевич С.С. Молодежная наркомания: новые угрозы и вызовы / С.С. Маркевич // Выхаванне і дадатковая адукацыя. – № 5. – 2014. – С. 40–46.

3. Осипова Р. Г. Наркомания в молодежной среде: причины распространения и возможные методы профилактики / Р.Г. Осипова // Молодой ученый. – 2011. – №7. – С. 53–59.

THE LITERATURE

1. Koroleva I. V. Primary prevention of drug addiction among young people by means of the development of individual potential // Bulletin of PSU. – 2013. – №1 (12). – P. 81–95.

2. Markevich S.S. Youth addiction, new threats and challenges // The additional education and training. – № 5. – 2014. – P. 40–46.

3. Osipova R.G. Drug addiction among youth: causes of the spread and possible methods of prevention / R.G. Osipova // Young scientist– 2011. – №7. – P. 53–59.

THEORETICAL FOUNDATIONS DRUG PREVENTION AMONG YOUTH

Zakharenko TA

*Belarusian State Agricultural Academy,
Gorki, Belarus*

УДК 796

МЕДИТАТИВНАЯ МУЗЫКА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ ЛФК И СПОРТА

Арпентьева Мариям Равильевна,

доктор психологических наук, доцент

*Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского,
г. Калуга*

Аннотация: статья посвящена проблемам медитативной музыкальной терапии. Цель исследования – анализ возможностей и ограничений медитативной музыкальной психотерапевтической поддержки в игровых видах спорта. Метод исследования – теоретический анализ особенностей медитативной музыкальной психотерапевтической поддержки в игровых видах спорта. Медитативная музыка помогает занимающимся, спортсменам, а также тренерам и другим специалистам, задействованным в работе со спортсменами и занимающимися, разрешать внутренние и внешние конфликты, обнаруживать зоны, нуждающиеся в развитии и развиваться, опираясь на опыт, суммированный человечеством в медитативной музыке – музыке высоких гармоний, обращенных к высшим ценностям человеческого бытия

Ключевые слова: спорт, музыка, медитация, музыкальная психотерапия, психологическое сопровождение спорта.

Abstract: The article is devoted to meditative music therapy. The purpose of the study is the analysis of opportunities and constraints meditative music psychotherapeutic support in team sports. Research method is the theoretical analysis of the peculiarities of meditative music psychotherapeutic support in team sports. Meditative music helps student athletes and coaches and other professionals involved in working with athletes and working to resolve internal and external conflicts, to identify areas in need of development and to develop, based on the experience summarized by humanity in meditative music – music high harmonies, converts to the higher values of human existence.

Keywords: sports, music, meditation, music therapy, psychological support of sports.

Введение. Психологическое сопровождение различных видов спорта – одна из активно развивающихся сфер профессиональной деятельности психолога. В рамках сопровождения большое значение имеют релаксационные

и развивающие занятия разных форм и форматов, в том числе музыкальная психотерапевтическая поддержка. Данный вид работы со спортсменами, а также членами групп здоровья, ЛФК, обладает синтетическим: диагностическим и воздействием, коррекционным и развивающим потенциалами. Особенно выделяется на этом фоне медитативная музыка [4; 5].

Музыка для медитаций раскрывает музыкальное искусство как практику саморазвития и играет важную роль в контексте психологического сопровождения спортсменов в индивидуально-игровых и иных видах спорта. Практически все виды спорта требуют от спортсменов высокой концентрации, сосредоточенности и внутреннего баланса. Они включают совокупность различных типов соревновательных практик, предполагающих состязание нескольких спортсменов или групп спортсменов, в том числе, использующих то или иное снаряжение. Как противостояние или соревнование двух людей или групп людей, они предполагают не только физическое, но и психологическое состязание на большую или меньшую гармоничность, самоуправление и т.д. Многими видами спорта могут заниматься и не спортсмены – в группах здоровья, группах ЛФК, дворовых командах и группах и т.д. Естественным дополнением подготовки и сопровождения спортсменов в этих видах спорта может выступить музыкальная терапия – психотерапевтическая практика, связанная с изучением и применением психологических аспектов музыкального и, в том числе песенного, творчества, для исцеления психологических травм и психических нарушений. Музыкальная терапия имеет тысячелетние корни и встречается в самых разных культурах. Она не только служит реализации современных требований к музыкальному образованию: глубокому постижению законов музыкально-песенного творчества и активизации творческих способностей личности, но и помогает личности понять себя и других людей

Цель исследования – анализ возможностей и ограничений медитативной музыкальной психотерапевтической поддержки в игровых видах спорта.

Метод исследования - теоретический анализ особенностей медитативной музыкальной психотерапевтической поддержки в игровых видах спорта.

Основная часть исследования. Музыкальная терапия как самостоятельная область психотерапии все еще формируется, но обладает вековыми корнями и огромным потенциалом. Музыкальная терапия может также рассматриваться как вид арт-терапии – терапии искусством, в данном случае – искусством музыки, которая будучи обращена к человеку и человечеству в целом, обладает и свойством культурной, национально-региональной специфичности, и свойством обращенности к общечеловеческим переживаниям и представлениям. Музыкальная терапия в работе с детьми и взрослыми, спортсменами и занимающимися в группах здоровья, группах ЛФК, обращена к развитию творческого потенциала личности, тех ресурсов, которые не использованы в повседневной жизни человека и могут рассказать о нем намного больше того, что он привык – знать и предъявлять о самом себе окружающему миру. Она позволяет развивать понимание человеком себя и мира. Существует множество толкований данного термина, например, как техники для структурного взаимодействия между стимулирующим и воспринимающим,

базирующаяся на использовании музыки, как преднамеренного использования музыкальных материалов для понимания или решения актуальных духовных, психологических и даже психосоматических проблем человека. В целом, музыкальная терапия может определяться как сочинение и творческое «прочтение» музыкальных композиций. Она имеет тысячелетние корни и встречается в самых разных культурах, не только служит реализации современных требований к музыкальному образованию: глубокому постижению законов музыкального творчества и активизации творческих способностей личности, внесению вклада в развитие культуры, но и помогает личности понять себя и других людей, свою и чужую культуры, развития самой личности, а также является компонентом межкультурного диалога.

Вместе с тем, музыкальная терапия – важный, хотя и теоретически мало разработанный раздел психологической помощи, нацеленный на формирование у человека навыков и способностей противостоять неординарным жизненным ситуациям (болезням, стрессам, депрессии и т. д.), укреплять силу воли, наращивать творческий и образовательный уровни, а также – уровень духовного развития. Музыкотерапия и другие виды арт-терапии играют значительную роль не только в развитии и совершенствовании духовного, физического и психологического мира человека, но и в коррекции, лечении различных заболеваний и иных патологий [1; 2; 3; 7; 8; 9]. В основе музыкальной терапии лежит использование специально отобранного для прослушивания музыкального материала как психотерапевтического средства. Поэтому музыкальную терапию условно можно также разделить на два вида. Целенаправленная музыкальная терапия помогает воспитанию силы воли, оптимизма, утверждению веры в себя, а также развитию творческих способностей занимающихся. Нецеленаправленная – используется для коррекции настроения, отвлечения слушателя от навязчивых, тяжёлых мыслей и переживаний о проблеме. Отдельный вид музыкальной терапии связан с музыкой для медитаций и практикой медитаций.

Медитация направлена на развертывание внутреннего потенциала человека, его сущности. С одной стороны, медитация – это естественный для человека процесс. Человек по своей сути медитативен. С другой стороны, медитации нужно учить, создавать условия для реализации ее потенциала, в том числе, условия музыкального «сопровождения». Впервые потенциал медитации как обучающей и развивающей техники был теоретически осмыслен психологами-экзистенциалистами, работающими в области психологического консультирования и психокоррекции. В множестве теорий и методов психологического консультирования и психотерапии (соответственно в каждой традиции вырабатывается свой подход к ситуации оказания психологической помощи) существует ряд общих, интегративных принципов и технологий. Общим принципом является цель психологического воздействия – помощь человеку в развитии его понимания себя и окружающего мира, личностном развитии. Происходит переосмысление индивидом своего личностного опыта, системы ценностей, а, следовательно, и осознание своих ограничений, и актуализация своих возможностей. Человек перемещается в иное, более продуктивное, холотропное или целостное состояние со-

знания, уходит страх неудач и неприятие противостояния, остается радость самореализации и построения отношений, открытия нового в повседневном мире и самом себе.

Если ранее, «до новейшего времени медитационная музыка всегда имела конкретное религиозное содержание, но уже начиная с первой половины XX века медитационной (или «медитативной») стали называть также и музыку некоторых композиторов, которые не относят себя прямым образом ни к одной из традиционных религиозных конфессий, хотя и могут придерживаться определенных эстетических установок, связанных с тем или иным духовным учением [10, с. 164]. Согласно П. М. Хамелю, «музыка новой духовности», возникает на основе «изучения всех музыкальных традиций», вновь откроет «забытые истоки и изначальные функции музыкального искусства, их связь с древним опытом человечества». П.М. Хамель констатирует, что сегодня «преобладает стремление проложить на этой основе путь к новой музыке-переживанию, всецело отвечающей современной жизни. Только через возврат к первоисточникам мы можем найти такой путь» [14; 20, с.8-9]. Э. Дарибазарон отмечает, что «Медитация дает возможность ...путанице проявиться, дает человеку возможность пребывать в ней, вместо того чтобы стараться выйти из нее, как это делается при терапии, решить реальную проблему человеческого существования и достичь благополучия, необходимого человеку в его тотальности» [6, с.32].

Одной из наиболее интересных и важных систем психотерапии, рассматривающей особые состояния сознания, является психосинтез Р. Ассаджиоли: индивид пребывает в постоянном процессе роста, актуализируя свой не проявленный потенциал. Изучение элементов внутренней жизни и отказ от отождествления себя с этими элементами, приобретение способности их контролировать заканчивается достижением самореализации и интеграцией всех элементов-субличностей вокруг нового центра. В экзистенциальном анализе В. Франкла, или логотерапии, считается, что оправдать жизнь и найти в ней смысл можно, если попасть в такое состояние сознания, когда целостно осознаешь, что жить стоит, постигаешь радость факта существования. Мучительные изыскания смысла жизни – симптом, сигнализирующий о том, что динамический жизненный поток замутнен, блокирован. Решение проблемы – глубокая внутренняя трансформация и сдвиг в сознании, восстанавливающий течение жизненной энергии. В гештальт-терапии, разработанной Ф. Перлзом, отмечается, что люди организуют феномены внутреннего и внешнего мира в осмысленные целостности — гештальты. Гештальт-терапия — метод личностной интеграции, основанный на идее о том, что вся природа есть единый и взаимосвязанный гештальт [23; 29]. В гуманистической психотерапии А. Маслоу показано, что спонтанные «пиковые» переживания часто благотворны для испытавших их людей, имеющих выраженную тенденцию к «самореализации» и «самоактуализации». Опыт таких переживаний относится к категории «выше нормы», а не ниже или вне ее. При этом самореализация и базовые для нее высшие ценности (метаценности) и стремление к ним (метамотивация) свойственны природе человека вообще, но редко реализуются – в силу социальных ограничений и норм, предписывающих человеку со-

средоточение на изучение внешнего мира [27]. Таким образом, цель психотерапии - достижение максимальной осведомленности или более высокого состояния сознания [28, р. 47-48]. В модели личности Р. Уолша и Ф. Вогана, усилия человека направлены на преодоление доминирующего в нашей культуре представления о значимости персональности и ее социальных и иных успехов и неудач. Она рассматривается больше как один из аспектов существования, с которым индивидуальность может, но не должна идентифицироваться. Задача пробуждения - дез-идентификация с ментальным содержанием вообще и мыслями в частности» [35, р. 58]. Медитация и ее музыка помогают активизировать огромный терапевтический и духовный потенциал, который несет в себе холотропный, целостный, модус сознания. Музыка – часть того, с чем работает холотропное сознание, сознание духовно развитого человека. Холотропное сознание предполагает восприятие себя как потенциально неограниченного поля сознания, имеющего доступ к любым аспектам реальности. В психотерапевтической практике они получили название особые состояния сознания, связанные с постижением голографической связи внутреннего и внешнего миров, пространства-времени. Задачей пробуждения (выхода в особое состояние сознания) может считаться дезидентификация (разотождествление) с ментальным и физическим содержанием, вообще, и мыслями, и телом. Такой подход трансперсональной психологии к психологической помощи и обучению укладывается в концепцию еще одного автора, – Д. Бома: реальность едина, она представляет собой неделимую целостность, лежащую в основе всей Вселенной, в основе материи и сознания, поставляя исходный материал для всех проявленных сущностей и событий, порождая, поддерживая и контролируя все, путем постоянной связи со всем в глубинной структуре целого [22; 33, р. 76].

Выводы. «...Медитация – это освобождение сознания от семантической скованности, это раскрепощение спонтанности» [6]. Медитативная музыка помогает занимающимся, спортсменам, а также тренерам и другим специалистам, задействованным в работе со спортсменами и занимающимися, разрешать внутренние и внешние конфликты, обнаруживать зоны, нуждающиеся в развитии и развиваться, опираясь на опыт, суммированный человечеством в медитативной музыке – музыке высоких гармоний, обращенных к высшим ценностям человеческого бытия [11; 12; 13; 15; 16; 17; 18; 30; 31; 32]. Зная «законы» воздействия медитативной и иной музыки на психику и организм человека, можно составлять музыкальные программы, которые будут обеспечивать психологический и нравственный подъём, формировать позитивное отношение к тренировочному процессу, спорту и окружающим людям, настрой на победу, а также будут способствовать установлению гармонии между физическим, психологическим и нравственным состоянием спортсмена и окружающей средой [19; 21; 24; 25; 26].

ЛИТЕРАТУРА

1. Айванхов О.М. Музыка и пение в духовной жизни [Текст] / О.М. Айванхов. М.: Изд. «Просвета», 1992. 20 с.
2. Арпентьева М.Р., Терентьев А.А. Сказкотерапия в развитии понимания себя и мира [Текст] / М.Р. Арпентьева, А.А. Терентьев. Под ред. М.Р. Арпентьевой. Калуга, КГУ, 2016. 792с.

3. *Бехтерев В.М.* Вопросы, связанные с лечением и гигиеническим значением музыки [Текст] / В.М. Бехтерев // Обзор психиатрической, неврологической экспериментальной психологии, 1916. № 1- 4. С. 124.
4. *Бирюков А.А.* Средства восстановления работоспособности спортсменов [Текст] / А.А. Бирюков, К.А. Кафаров. М.: Физкультура и спорт, 1981. 165 с.
5. *Брусиловский Л.С.* Музыкотерапия // Руководство по психотерапии [Текст] / Л.С. Брусиловский Под ред. В. Е. Рожнова. — Ташкент: Медицина, 1985. — 719 с. С.256-275.
6. *Дарибазарон Э.Ч.* Самоидентификация как проблема психотерапии и медитации в контексте целостного мировоззрения [Текст] / Э.Ч. Дарибазарон // Вестник Бурятского государственного университета. 2010. № 14. С. 31-38.
7. *Дземидок, Б.* О комическом [Текст] / Б Дземидок. М.: Прогресс, -1974. 223с.
8. *Карданова М.В.* Библиотерапия [Текст] / М.В. Карданова // Антология мировой философии: В 4-х т. М.: Мысль, 1969. Т.1. С.360.
9. *Карданова М.В.* К софийной библиотерапии [Текст] / М.В. Карданова // Библиотерапия: задачи, подходы, методы. М.: БМЦ, 2007. 305 с. С. 34-36.
10. *Катунян М.И.* Сакральные-обрядовые архетипы в современной композиции: новый синкретизм [Текст] / М.И. Катунян // Новое сакральное пространство. Духовные традиции и современный научный контекст: материалы науч. конф. М., Московск. консерватория, 2004. С.162-180.
11. *Менегетти А.* Учебник по мелодистике [Текст] / А. Менегетти. НФ "Антонио Менегетти", 2014. 182с.
12. *Миллмэн Д.* Путь мирного война [Текст] / Д. Миллмэн. Киев: София, 1997. 280с.
13. *Немеров Е.Н.* Философские аспекты медитации и молитвы как духовных практик [Текст] / Е.Н. Немеров // Современные тенденции развития науки и технологий. 2015. № 6-9. С. 15-17.
14. *Никитина Л.В.* Мыслители прошлого и настоящего о воздействии музыки на человека [Текст] / Л.В. Никитина // Арт-терапия как фактор формирования социального здоровья. Сб. науч. стат. участников электронной научной конференции с международным участием [Текст] / Ред. Л.Е. Савич, С.В. Шушарджан; сост. Л.Е. Савич, А.С. Нурмухаметова. М.: Московская консерватория, 2016. С. 88-94.
15. *Огородников Ю.А.* Литература как искусство [Текст] / Ю.А. Огородникова. М.: Институт социальной и экономической интеграции, 1998. С.51.
16. *Падус Э.* Исцеляющая сила чувств [Текст] / Э. Падус. М.: Центрполиграф, 2008. 252с.
17. *Петренко В.Ф.* Медитация как психологическая практика работы с духом [Текст] / В. Петренко // Развитие личности. 2013. № 4. С. 117-130.
18. *Петренко В.Ф., Кучеренко В.В.* Психологические аспекты медитации [Текст] / В.Ф. Петренко, В.В. Кучеренко // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2008. № 1. С. 68-96.
19. *Пруст М.* О чтении [Текст] / М. Пруст // Корабли мысли. Английские

и французские писатели о книге, чтении, библиофилах: Рассказы, памфлеты, эссе. [Текст] / Сост. и посл. В.В. Кунина. М.: Книга, 1986. С. 192 -214.

20. *Хамель П.М.* Через музыку к себе. Как мы познаем и воспринимаем музыку [Текст] / П.М. Хамель. -М.: Классика-XXI, 2007. 248 с.

21. *Шушарджан С.В.* Музыкотерапия и резервы человеческого организма [Текст] / С.В. Шушарджан. М.: АОЗТ «Антидор»,1998. С.251.

22. *Bohm D.* Unfolding Meaning. A Weekend of Dialogue with D. Bohm [Текст] / D. Bohm. London, New York: Ark Paperbacks, 1987. 177 p.

23. *Frankl V.* The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy [Текст] / V. Frankl. New York, NY: Plume, 2014. 176p.

24. *Goleman D.* The meditative mind: The varieties of meditative experience [Текст] / D. Goleman. — New York: TarcherPerigee, 1988. 214 p.

25. *Kristeller J.L.* Spiritual engagement as a mechanism of change in mindfulness- and acceptance-based therapies [Текст] / J.L. Kristeller // Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change. New Harbinger, 2010. P. 152–184.

26. *Krumboltz J.D. and Chan A.* Professional Issues in Vocational Psychology [Текст] / J.D. Krumboltz and A. Chan // Handbook of Vocational Psychology: Theory, Research, and Practice. Contemporary Topics in Vocational Psychology / Ed. by W. B. Walsh and M.L. Savickas. Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates, 2005. P. 345–368.

27. *Maslow A.H.* Toward a Psychology of Being [Текст] / A.H. Maslow. New York, NY: Sublime Books, 2014. 182p

28. *May R.* Contributions of existential psychotherapy [Текст] / R. May // R. May, E. Angel, & H. F. Ellenberger (Ed.) Existence. New York: Basic Books, 1958. P.47-48.

29. *Perls F., Hefferline R., & Goodman P.* Gestalt Therapy: Excitement and growth in the human personality [Текст] / F. Perls, R. Hefferline, & P. Goodman. New York, NY: The Gestalt Journal Press, 1977. 481p.

30. *Pontvik A.* Heilen durch Musik [Текст] / A. Pontvik. Zürich: Rascher, 1955. – 230s.

31. *Schwabe C.* Musiktherapie bei Neurosen und funktionelltn Storungen [Текст] / C. Schwabe. Jena, Gustav Fischer Verlag, 1972. 210s.

32. *Shear J.* The experience of meditation: Experts introduce the major traditions [Текст] / J. Shear. — St. Paul, MN: Paragon House, 2006. 350 p.

33. *The Essential D. Bohm* [Текст] / Ed. L. Nichol. London: Routledge, 2002. 368p.

MEDITATIVE MUSIC

THE PSYCHOLOGICAL SUPPORT LFK AND SPORT

Arpenteva Maryam Ravilevna,
Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor
Kaluga State University. KE Tsiolkovsky, Kalug

МЕЛОЛИСТИКА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ ЛФК И СПОРТА

Арпентьева Мариям Равильевна,

доктор психологических наук, доцент

Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского,

г. Калуга

Аннотация: статья посвящена проблемам музыкальной терапии. Цель исследования – анализ возможностей и ограничений музыкальной психотерапевтической поддержки в разных видах спорта и ЛФК. Метод исследования – теоретический анализ особенностей музыкальной психотерапевтической поддержки в ЛФК и различных видах спорта. Музыка помогает занимающимся, спортсменам, а также тренерам и другим специалистам, задействованным в работе со спортсменами и занимающимися, разрешать внутренние и внешние конфликты, обнаруживать зоны, нуждающиеся в развитии и развиваться, опираясь на опыт, суммированный человечеством в музыке.

Ключевые слова: спорт, музыка, медитация, музыкальная психотерапия, мелолистика, психологическое сопровождение спорта.

Abstract: The article is devoted to meditative music therapy. The purpose of the study is the analysis of opportunities and constraints music psychotherapeutic support in sports. Research method is the theoretical analysis of the peculiarities of music psychotherapeutic support in sports. Music helps student athletes and coaches and other professionals involved in working with athletes and working to resolve internal and external conflicts, to identify areas in need of development and to develop, based on the experience summarized by humanity in music.

Keywords: sports, music, meditation, music therapy, melolistic, psychological support of sports.

Введение. Главный парадокс современной практики подготовки спортсменов – невнимание к их внутренней реальности, которая – во многом остается на том же уровне разработанности и осознанности, что и самопонимание «обычного» человека, не имеющего спортивного опыта – опыта телесных трансформаций и рекордов. Очевидно, что этот пробел способна восполнить музыка – в ее различных разновидностях и формах использования, особенно – музыкотерапия или мелолистика.

Основная часть. Особенно большую роль в современной музыкальной терапии играют музыка и тексты, которые можно отнести к разряду мифо-этнических и, вместе с тем философско-психологических, посвященные осмыслению жизни и ее проблем, а также места человека в мироздании, проблемам взаимодействия культур [9, с.360]. Многие музыкальные композиции и песни как чисто философские и религиозные произведения способны помочь в трудную минуту жизни [3; 4; 8]. Важно при этом чтобы музыкальная терапия пробуждала к самостоятельной духовной жизни, не пытаясь подменить ее собой, к диалогу, а не монологу [19, с.25-26]. Музыкальная терапия, таким образом, выступает как катализатор духовной жизни, развития и диалога человека и культуры [11; 13; 14; 17; 18; 20; 24; 25; 26; 32].

Как писал Р. Грейвз, хорошо подобранная антология (музыки) – это полная амбулатория для наиболее распространенных психологических и психофизических расстройств, и ею можно пользоваться как для их предотвращения, так и для лечения [5; 16].

Слушая или исполняя музыку, можно достичь глубокого и полного открытия о себе, жизни, через музыку происходит общение страдающего человека со своей внутренней силой, с миром, которые в моменты творческого озарения трансформируют человека и его отношение к себе и миру [1; 2; 16]. А. Понтвик и другие исследователи отмечают феномен психорезонанса: глубинные слои человеческого сознания резонируют со звучащими гармоническими формами и оказываются доступными для понимания.

Основной задачей музыкотерапии является проникновение в глубинную сферу личности, куда с помощью слова проникнуть невозможно [30]. Другие исследователи полагают, что под воздействием образов музыки, происходит катарсис – отреагирование психических травм, пережитых в детстве и взрослости, активизируется естественная тенденция и ресурсы к самоисцелению [7; 15; 21; 31]. Душа человека отбирает музыку, которая нужна именно ей, именно сейчас. Для того чтобы максимально эффективно использовать потенциал, возникший во время прослушивания или исполнения музыки, нужно осознать и проговорить намерение и проблему, которые хотелось бы усилить или разрешить [2].

Ряд исследований демонстрируют анальгетические и релаксирующие свойства музыкотерапии, что нашло применение при лечении хронических болевых синдромов различной этиологии, много работ посвящено успешному использованию музыки в комплексном лечении болезней нервной системы и психосоматических нарушений.

Использование музыкотерапии при лечении целого ряда заболеваний в силу эффективности, отсутствия побочных явлений и простоты, представляется высоко перспективным и доступным для широкого применения. В повседневной жизни, изобилующей трудностями и стрессами, музыкальная психотерапия служит хорошим средством профилактики нарушений и срывов, помогая людям жить, работать и быть счастливыми и успешными.

Музыка имеет неуловимые творчески организующие качества, гармонизирующие и восстанавливающие человека на многих уровнях. Эти особенности используются в медицинской практике и спорте для того, чтобы облегчить контакт, построение отношений, командное взаимодействие, самовыражение и саморазвитие. При этом лучший способ - не просто прослушивание музыки, а само ее воспроизведение: игра на музыкальных инструментах, а также пение. Организм подстраивается под музыкальный темпоритм лучше у тех, кто занимается музыкой постоянно, например. У музыкантов, и психологическое понимание музыки у них тоньше, глубже и полнее: они могут заметить нюансы и оттенки, которые не замечают нетренированные слушатели.

Такое умение является следствием постоянного прослушивания и воспроизведения музыкальных мелодий, когда организм привыкает к их воздействию и уже лучше выбирает, что для него полезно. Музыцирующий или поющий спортсмен сам может регулировать темпоритм и громкость мелодии, в зависимости от

того, что нужно его организму в данный момент, поэтому пение – идеальный способ лечения.

На сеансах лечебной музыки возникает атмосфера доверия к жизни и себе, творческой, прогрессирующей релаксации, позволяющей снять блокады и блоки опыта, мышечные и иные «зажимы» и комплексы и т.д..

Музыкальные психотерапевты не "достаю" клиента расспросами о горе или болезни, об успехах или неудачах. Для них важнее войти в музыкальный контакт с его переживаниями и представлениями, достичь психологического, нравственного и физиологического резонанса музыки и спортсмена. Часто именно это придает человеку сил в борьбе с опасениями и блоками развития, в борьбе с травмами и срывами спортивной деятельности, с болезнями и иными недугами, помогает разобраться в себе.

Задание психотерапевта - не навязывать музыку, мелодию, но активировать, "зажечь" в спортсмене его внутреннее состояние ясности и гармонии, которое исправит все ошибки и проблемы. При музыкотерапии человека учат и направляют не внешние правила и законы, а та соматическая (телесная) реальность, которую человек забыл.

Музыка возвращает человека к его первичным переживаниям и представлениям о себе и мире, давно забытым, делает возможным, чтобы эта первичная, базовая реальность вновь начала служить поддержкой человеку. В онтопсихологической музыкотерапии («мелолистике» и «мелодансе») основная концепция строится на врожденности духовных основ человека вне зависимости от способа его самовыражения: данная терапия имеет исключительно внутреннюю направленность, а все внешние изменения возникают уже в результате ее проведения [11].

Восстановление утраченных связей с внутренним миром осуществляется через контакт с телесным «Я».

Методология большинства музыкально-терапевтических школ основывается на различии между "пониманием и "деятельностью в процессе психотерапии. Онтопсихологическая школа полагает, однако, что музыкотерапия должна носить деятельный характер и проявляться в танце, игре или пении. Непродуктивно находиться в состоянии статичности, когда необходимо высвобождение заторможенной, заблокированной энергии.

Благодаря осознанию заторможенной части телесного «Я» можно воздействовать на психоэнергетическую структуру, обуславливающую данную блокировку, и изменить ситуацию жизни и повысить успешность спортивной деятельности. Кроме того, важен отбор музыки, написанной счастливыми, духовно, психологически и физически гармоничными людьми. Онтопсихология помогает наладить внутренний диалог – «интровертность»: благодаря самостоятельному осмыслению своих глубинных пластов, в результате прогрессивного обучения «интровертности можно развивать способность целостного понимания себя, что облегчает понимание других и построение отношений с собой и миром. Только понимая себя, человек способен понять тех, кто его окружает, только понимая себя и мир можно сделать правильный выбор в соответствии с ценностными ориентирами.

Фасады и маски, зажимы и блокировки проявляются в виде навязчивого состояния, одержимости, в виде статичности, окостенелости, рассеянности движений и психических процессов, нравственного дисбаланса, в телесной, психологической и нравственной патологии человека. Тело же всегда слушает жизнь. Это – универсальный «передатчик» смысла самых простых и самых высоких уровней трансцендентности (смыслов, выходящих за границы возможного опыта, недоступных прямому пониманию), оно раскрывает самые разные связи духа, души и тела, выступает как непосредственный и яркий выразитель переживаний, представлений, инстинктов, желаний, нужд. Учиться у тела и уметь общаться с телом – означает осознать внутренние, глубоко скрытые пути к тому, чего многие люди часто не понимают.

Именно поэтому многие спортсмены часто достигают «потолка» своей успешности раньше, чем это могло бы случиться, умея они общаться с телом, а другие люди вообще не представляют возможностей и роли тела, относясь к нему как внешнему устройству (пренебрегая, отчуждая, игнорируя, эксплуатируя и манипулируя и т.д.). Существует интересный «эффект А.В. Моцарта» («A. Mozart effect»): разрешение трудных проблем, лечение болезней благодаря прослушиванию музыки А.В. Моцарта и иных композиций с высоким уровнем гармонии, в том числе – медитативной музыки [33].

При этом сложная, многоуровневая музыка, в которой звучат мелодии «музыки Божественных сфер» возбуждает столь же сложные нервные модели, которые связаны с высшими формами психической деятельности и нравственной жизни. Напротив, излишне простая и монотонная, поверхностная и лишенная многоуровневости, навязчивая музыка может дать противоположный эффект, отупения и огрубления, вплоть до возникновения болезней. Примером медитативной музыки является музыка New Age – она не столько импровизационная, скорее выверенная, целенаправленно написанная и призванная создавать особые состояния сознания – души, позволяющие погружаться в собственный мир и открывать новое в себе и мире. Это – синтез древних традиций и современности, взгляд в далекое прошлое и будущее.

Прослушивание медитативной музыки помогает человеку освободиться от стрессов повседневной жизни, очиститься от грязи бытовых конфликтов и негативных переживаний, и представлений, расслабиться и сберечь свою психику, тело и нравственный основы своей жизни от разрушения. Центральная идея New Age, например, – это идея о том, что человечество достигло критической стадии эволюционного развития и за ней должно последовать глобальное изменение сознания людей, возвращение к гармонии, добру и красоте, пробуждение человека и человечества в целом.

Музыка помогает «отпустить» старое, проблемы и даже всю старую личность, которой, как человек думает, он является, суметь начать жить заново, ценя сам процесс и принимая как должное неподконтрольность своего будущего и приняв свое прошлое. “Итак не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний сам будет заботиться о своем: довольно для каждого дня своей заботы” (Матф.6:34), – отмечает Нагорная проповедь [12].

Выводы и перспективы применения мелодистики. Музыкотерапия – распространённый с древних времен психотерапевтический метод, опирающийся на целительное воздействие музыки на психологическое, физиологическое и духовное состояние человека [6; 10; 14; 20; 22; 23; 27; 28; 29]. Во время пассивной, чаще спонтанной музыкотерапии спортсменами и занимающимися прослушиваются произведения, которые соответствуют психологическому состоянию человека.

Активная музыкотерапия чаще целенаправленна, предполагает активное участие человека в создании, воспроизведении музыки и песен. Музыкотерапия может быть, как активной, так и пассивной.

Однако, общая тенденция, связанная с сутью музыки, в том числе медитативной, – «активная пассивность». Физические упражнения, тренировки и лечебные занятия идеально сочетаются с музыкотерапией, так как от занятия спортсмен должен получать хотя бы некоторое удовольствие, чтобы происходила гармонизация психической и физической деятельности.

Для спортсменов музыкотерапия помогает справиться с различными деструктивными переживаниями и навязчивыми представлениями, спортивными и бытовыми стрессами, помогает отвлечься, заглушая различные шумы, сконцентрироваться, формирует настрой на предстоящий старт. Музыка должна для этого обладать высоким техническим качеством, а также высокой художественной и духовной ценностью.

Музыка помогает человеку стать свободным, открытым, спонтанным, раскованным, сосредоточенным и верящим в свои силы, успех, наслаждающимся своей игрой, развивающимся как спортсмен и личность.

В игровых и иных видах спорта музыкальная психотерапевтическая поддержка имеет больше возможностей, чем ограничений. Данный вид работы со спортсменами, а также членами групп здоровья, ЛФК, обладает синтетическим: диагностическим и воздейственным, коррекционным и развивающим потенциалами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Айванхов О.М. Музыка и пение в духовной жизни [Текст] / О.М. Айванхов. М.: Изд. «Просвета», 1992. 20 с.
2. Арпентьева М.Р., Терентьев А.А. Сказкотерапия в развитии понимания себя и мира [Текст] / М.Р. Арпентьева, А.А. Терентьев. Под ред. М.Р. Арпентьевой. Калуга, КГУ, 2016. 792с.
3. Бехтерев В.М. Вопросы, связанные с лечением и гигиеническим значением музыки [Текст] / В.М. Бехтерев // Обзор психиатрической, неврологической экспериментальной психологии, 1916. № 1- 4. С. 124.
4. Бирюков А.А. Средства восстановления работоспособности спортсменов [Текст] / А.А. Бирюков, К.А. Кафаров. М.: Физкультура и спорт, 1981. 165 с.
5. Брусиловский Л.С. Музыкотерапия // Руководство по психотерапии [Текст] / Л.С. Брусиловский Под ред. В. Е. Рожнова. — Ташкент: Медицина, 1985. — 719 с. С.256-275.

6. *Дарибазарон Э.Ч.* Самоидентификация как проблема психотерапии и медитации в контексте целостного мировоззрения [Текст] / Э.Ч. Дарибазарон // Вестник Бурятского государственного университета. 2010. № 14. С. 31-38.
7. *Дземидок, Б.* О комическом [Текст] / Б Дземидок. М.: Прогресс, -1974. 223с.
8. *Карданова М.В.* Библиотерапия [Текст] / М.В. Карданова // Антология мировой философии: В 4-х т. М.: Мысль, 1969. Т.1. С.360.
9. *Карданова М.В.* К софийной библиотерапии [Текст] / М.В. Карданова // Библиотерапия: задачи, подходы, методы. М.: БМЦ, 2007. 305 с. С. 34-36.
10. *Катунян М.И.* Сакрально-обрядовые архетипы в современной композиции: новый синкретизм [Текст] / М.И. Катунян // Новое сакральное пространство. Духовные традиции и современный научный контекст: материалы науч. конф. М., Московск. консерватория, 2004. С.162-180.
11. *Менегетти А.* Учебник по мелодистике [Текст] / А. Менегетти. НФ "Антонио Менегетти", 2014. 182с.
12. *Миллмэн Д.* Путь мирного война [Текст] / Д. Миллмэн. Киев: София, 1997. 280с.
13. *Немеров Е.Н.* Философские аспекты медитации и молитвы как духовных практик [Текст] / Е.Н. Немеров // Современные тенденции развития науки и технологий. 2015. № 6-9. С. 15-17.
14. *Никитина Л.В.* Мыслители прошлого и настоящего о воздействии музыки на человека [Текст] / Л.В. Никитина // Арт-терапия как фактор формирования социального здоровья. Сб. науч. стат. участников электронной научной конференции с международным участием [Текст] / Ред. Л.Е. Савич, С.В. Шушарджан; сост. Л.Е. Савич, А.С. Нурмухаметова. М.: Московская консерватория, 2016. С. 88-94.
15. *Огородников Ю.А.* Литература как искусство [Текст] / Ю.А. Огородникова. М.: Институт социальной и экономической интеграции, 1998. С.51.
16. *Падус Э.* Исцеляющая сила чувств [Текст] / Э. Падус. М.: Центрполиграф, 2008. 252с.
17. *Петренко В.Ф.* Медитация как психологическая практика работы с духом [Текст] / В. Петренко // Развитие личности. 2013. № 4. С. 117-130.
18. *Петренко В.Ф., Кучеренко В.В.* Психологические аспекты медитации [Текст] / В.Ф. Петренко, В.В. Кучеренко // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2008. № 1. С. 68-96.
19. *Пруст М.* О чтении [Текст] / М. Пруст // Корабли мысли. Английские и французские писатели о книге, чтении, библиофилах: Рассказы, памфлеты, эссе. [Текст] / Сост. и посл. В.В. Кунина. М.: Книга, 1986. С. 192 -214.
20. *Хамель П.М.* Через музыку к себе. Как мы познаем и воспринимаем музыку [Текст] / П.М. Хамель. -М.: Классика-XXI, 2007. 248 с.
21. *Шушарджан С.В.* Музыкотерапия и резервы человеческого организма [Текст] / С.В. Шушарджан. М.: АОЗТ «Антидор»,1998. С.251.
22. *Bohm D..* Unfolding Meaning. A Weekend of Dialogue with D. Bohm [Текст] / D. Bohm. London, New York: Ark Paperbacks, 1987. 177 p.

23. Frankl V. The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy [Текст] / V. Frankl. New York, NY: Plume, 2014. 176p.
24. Goleman D. The meditative mind: The varieties of meditative experience [Текст] / D. Goleman. — New York: TarcherPerigee, 1988. 214 p.
25. Kristeller J.L. Spiritual engagement as a mechanism of change in mindfulness- and acceptance-based therapies [Текст] / J.L. Kristeller // Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change. New Harbinger, 2010. P. 152–184.
26. Krumboltz J.D. and Chan A. Professional Issues in Vocational Psychology [Текст] / J.D. Krumboltz and A. Chan // Handbook of Vocational Psychology: Theory, Research, and Practice. Contemporary Topics in Vocational Psychology / Ed. by W. B. Walsh and M.L. Savickas. Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates, 2005. P. 345–368.
27. Maslow A.H. Toward a Psychology of Being [Текст] / A.H. Maslow. New York, NY: Sublime Books, 2014. 182p
28. May R. Contributions of existential psychotherapy [Текст] / R. May // R. May, E. Angel, & H. F. Ellenberger (Ed.) Existence. New York: Basic Books, 1958. P.47-48.
29. Perls F., Hefferline R., & Goodman P. Gestalt Therapy: Excitement and growth in the human personality [Текст] / F. Perls, R. Hefferline, & P. Goodman. New York, NY: The Gestalt Journal Press, 1977. 481p.
30. Pontvik A. Heilen durch Musik [Текст] / A. Pontvik. Zürich: Rascher, 1955. – 230s.
31. Schwabe C. Musiktherapie bei Neurosen und funktionelltn Storungen [Текст] / C. Schwabe. Jena, Gustav Fischer Verlag, 1972. 210s.
32. Shear J. The experience of meditation: Experts introduce the major traditions [Текст] / J. Shear. — St. Paul, MN: Paragon House, 2006. 350 p.
33. West St.D., Martin J.H.; Estell D.B. "The Mozart effect: Arousal, preference, and spatial performance [Текст] / St.D. West, J.H. Martin; D.B. Estell // Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts. 2006. Vol. S . № 1. P. 26–32 .

УДК 796.011.1+796.011.8

**ВОПРОСЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ
ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ
СРЕДСТВАМИ КИНОИСКУССТВА И СМК**

Пегов Владимир Анатольевич,

кандидат педагогических наук, доцент,

Тарасевич Ксения Андреевна, Бутова Ирина Витальевна,

*Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма,*

г. Смоленск

Аннотация. В статье, во-первых, представлены результаты исследования, отражающие динамику и специфику представлений школьников о физическом воспитании и спорте за 24

года (1991-2015 гг.). Во-вторых, показаны возможности средств и СМК в формировании представлений о здоровом образе жизни у молодого поколения, а также методика анализа содержания интернет-блогов, посвящённых данной тематике.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, средства массовой коммуникации, представления, молодое поколение.

Abstract. In the article, first, presents the results of the study, reflecting the dynamics and the specificity of teenagers' views about physical education and sport in 24 years (1991-2015). Secondly, the possibilities of funds and QMS in the formation of ideas about healthy lifestyle among the younger generation, and also the technique of content analysis of Internet blogs devoted to the subject.

Index terms: healthy lifestyle, mass communication, ideas, the younger generation.

Эпитеты «**информационное общество**», «**цифровое поколение**» и т. п. достаточно точно указывает на ту реальность, в которой формируется современный человек. Для жизни в информационном обществе характерно постоянно множась число противоречий, которые были не известны предыдущим историческим эпохам, и которые всё больше кажутся неразрешимыми. Одно из таких противоречий относится к проблеме формирования «здорового образа жизни». Если в прошлом здоровье или нездоровье человека задавалось всем образом жизни и воспринималось в семантическом поле понятия «судьбы» (на Востоке — «кармы»), то для действительно современного человека существенным является внесение и проработка понятия «здоровый образ жизни» в полностью бодрствующее состояние сознания. Таким полностью осознаваемым элементом душевной жизни любого человека нынешнего времени является **представление**, которое является результирующей двух психических активностей: восприятия и мышления. Вполне закономерно, что большое количество усилий (в том числе, и педагогических) направлено на создание, в первую очередь, у молодого поколения представления о здоровом образе жизни.

И тут мы как раз попадаем в ситуацию противоречия. С одной стороны, современное молодое поколение, которое обоснованно наградили эпитетом «**цифровое**», «**поколением кнопки**» [6], наиболее доступно для воздействия средств кино (в меньшей степени) и средств массовой коммуникации (СМК) (в нарастающей степени).

С другой стороны, сам характер воздействия технических устройств, стремительно появляющихся новых гаджетов является проблематичным в контексте именно проблемы здоровья человека (и на психическом, и на соматическом уровнях). Так многие исследователи обнаруживают существенный вклад опыта пребывания в так называемой «виртуальной реальности» в тенденцию нарастания отчуждённости нынешних людей от действительности на всех трёх уровнях [5]:

- **духовном** (утрата традиций и отсутствие понимания современных задач духовного развития);
- **душевно** (всё большая психическая отстранённость, невозможность и нежелание душевно связываться с тем, что происходит на экране телевизора или мониторе компьютера);
- **телесном** (усиливающаяся дезориентация в собственном теле и физическом пространстве).

Всё это в итоге приводит к увеличению числа диссоциированных, неконгруэнтных личностей. Соответственно, актуальным сейчас является проведение исследований с целью выявления возможностей и одновременно проблем применения СМК для формирования представлений о здоровом образе жизни у молодого поколения.

В данной статье обобщены предварительные результаты нашего исследования, которое находится в своей начальной стадии.

Во-первых, проведенное анкетирование школьников 5-11-х классов (в 1991 г. – 1176 человек, в 2014 г. – 179, в 2015 г. – 228), наряду с прочим, позволило определить специфику привлекательности занятий спортом или физической культурой. Так опрошенные 1991 г. таковой считали (выбирался только один ответ): «Возможность стать сильным и независимым, умеющим себя защитить» – 42,0%; «Возможность стать здоровым (не болеющим)» – 19,7%; «Возможность в совершенстве овладеть своим телом» – 16,5%.

У школьников 2014 года была следующая картина: «Возможность стать сильным и независимым, умеющим себя защитить» – 23,3%; «Возможность в совершенстве овладеть своим телом» – 22,5%; «Возможность достичь максимальных результатов» – 18,0%; «Возможность стать здоровым (не болеющим)» – 15,8%. Наконец, в 2015 г.: «Возможность стать сильным и независимым, умеющим себя защитить» – 19,0% и «Возможность стать здоровым» – 19,0%; «Возможность достичь максимальных результатов» – 15,0%; «Возможность в совершенстве овладеть своим телом» – 14,0%.

Таким образом, в 1991 г. явно доминирует привлекательность физической активности с точки зрения формирования силы и умения себя защитить. Это отражает ту тревожную ситуацию за собственную безопасность, которая пропитывала социальную атмосферу начала 90-х гг. Но и сейчас, хоть и в меньшей степени, возможность стать сильным и умение себя защитить стоит на первом месте в предпочтении школьников.

В целом, общая структура привлекательности за прошедшие 24 года не изменилась: *сила, владение собственным телом, здоровье и достижение максимальных результатов*. Другими словами, здесь выявлены достаточно расхожие, стереотипные и некритические представления о физической культуре и спорте, которые специально формируются, в том числе, соответствующей группой СМК.

Во-вторых, мы посмотрели на возможности киноискусства в аспекте создания представлений о значении физической культуры и спорта (главным образом, последнего) (см. подробнее: [1, 2, 4]).

Существует целый ряд художественных фильмов, обладающих определённым потенциалом в воспитании позитивного отношения школьников к физической культуре и спорту. К таковым относятся, например: «Побеждай» (2011), «Самый быстрый» (2011), «Воин» (2011), «13 раунд» (2011), «Короли льда» (2012), «Легенда №17» (2012), «Поддубный» (2014), и др.

Нами был проведён опрос учащихся 6 класса после просмотра фильма «Выше радуги». По результатам этого опроса, выяснилось, что 48% респондентов смотрели только продемонстрированный фильм или же не смотрели ни одного фильма по спортивной тематике. Это может быть связано с низким уровнем

интереса к данным фильмам, несмотря на то, что сегодня по телевидению достаточно много показывают таких фильмов. Самый частый ответ, кроме фильма «Выше радуги», – «Легенда №17». Его достаточно долго показывали в кинотеатрах и часто по телевизору. Ещё ученики смотрели такие фильмы, как «Гол» (3 части), «Братство танца», «План игры», «Форсаж», «Вокруг света за 80 дней», «Матч», «Молодёжка». Все эти фильмы транслируются по телевидению, и, наверняка, все опрошиваемые шестиклассники могли их потенциально посмотреть. То, что этого не произошло, может говорить об отсутствии устойчивого интереса к спортивной тематике. Лишь 7,5% опрошенных смотрят документальные фильмы о жизни спортсменов, интервью с ними, выступления спортсменов.

Можно предположить, что только у них есть устойчивый интерес к восприятию демонстрируемой СМК спортивной действительности.

На вопрос «Какова главная мысль фильма “Выше радуги”» учащиеся отвечали: *«Надо всего добиваться самому»*, *«Нужно верить в себя»*, *«Нужно много трудиться, чтобы чего-то достичь»* и т.д.

То есть все ученики правильно поняли задаваемый авторами смысл данного фильма. При этом большей части класса фильм понравился, им было интересно его смотреть и захотелось заниматься спортом (7,5% фильм не понравился). 55% опрошенных хотели быть похожими на Алика Радугу (главного героя), 11% – на других волевых персонажей (Женю и Фокина), оставшиеся 34% ни на кого не хотят быть похожими. Однако при таком количестве желающих быть похожими на Алика, у 70% учеников не возникло желания заниматься прыжками в высоту. Среди причин называли следующие: *«Травмоопасен»*, *«Уже занимаюсь другим видом спорта»*, *«Просто не привлекает»*. Но при этом 51% хотели бы попробовать другой вид спорта. В процессе просмотра фильма у 35% учеников были моменты, когда им захотелось заниматься спортом (*«Соревнования»*, *«Когда у Алика начало получаться»*, *«Когда ребята радовались за Алика»*). 40% опрошенных считают, что для того, чтобы добиться результатов в спорте, нужно много тренироваться, трудиться. На вопрос «Захотелось ли тебе посмотреть другие фильмы о спорте?» только 11% ответили отрицательно. Это может говорить о ситуативном повышении интереса к спортивной тематике. При этом спортивные трансляции 25% учеников смотреть не захотели. Другими словами, у школьников явно проявился интерес только к спортивным фильмам, а не к спорту в целом. В-третьих, говоря о воздействии на представления молодого поколения, невозможно игнорировать следующий факт. Так по частоте использования социальные сети в интернете догоняют поисковые сервисы: к осени 2012 г. из 61 млн. российских интернет-пользователей 82% были зарегистрированы в соцсетях, и этот процент с каждым годом только увеличивается. Исследование, проведённое в 2010-2013 гг. в одной из московских школ среди учителей и школьников (возраст от 15 до 55 лет), показало, что 98,9% подростков принимают активное участие в социальных сетях и 82% взрослых [3].

Среди пространств интернет-общения особое место занимают различные тематические *блоги*. Посредством подобного «интеллектуального киберпространства», входящие в него подростки и молодые люди, приобщаются (чаще всего бессознательно) к соответствующему контенту. У нас вызывают интерес

те блоги, которые заявляют темы, имеющие прямое или косвенное отношение к проблеме здорового образа жизни.

Даже без специального исследования очевидно, что данные блоги обращены, в основном, к женской аудитории и женщинами же созданы. Как правило, заявляются и разрабатываются следующие темы (контент): *здоровое питание; отказ от вредных привычек и пристрастий; регулярная двигательная активность (фитнесс, йога, калланетика, и проч.); оптимальный режим работы и отдыха; личная гигиена и здоровая косметика; психологические практики (позитивное восприятие жизни, саморегуляция, и проч.); экзистенциальные практики (саморазвитие, самоактуализация, и проч.).*

Изучение эффекта воздействия тематических блогов на формирование представления о здоровом образе жизни у молодого поколения, их специфику и семантическую структуру, конечно же, требует более детального исследования и соответствующего инструментария. К таковым относятся возможности онлайн-программ для анализа содержания (контента) того или иного сайта. Например, сайт <http://pr-cy.ru/> позволяет проанализировать блог с точки зрения релевантности контента и оптимальной плотности ключевых слов.

Создаваемая таблица с количеством встречающихся слов, их весом и количеством вхождений даёт возможность для анализа семантической структуры контента тематического блога. Какова при этом специфика и структура возникающих представлений у подростков и молодых людей позволяет определить методика репертуарные решётки Дж. Келли [7].

Прослеживая динамику изменения оценок заданных конструктов до и после ознакомления с тем или иным тематическим блогом, мы можем, тем самым, оценить эффект его воздействия на структуру представлений испытуемых.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аверкова, А. В. Спорт на экране: телережиссура массового зрелища / А. В. Аверкова. – М., 2011. – 97 с.
2. Козлова, В. С. Спорт как социально-зрелищная сфера / В. С. Козлова. – Минск: ВЭВЭР, 2005. – 320 с.
3. Крамаренко, Н. С. Самоосуществление человека в условиях реального и виртуального мира: Субъектный подход: автореф. дис. ... док. психол. наук / Н. С. Крамаренко. – М., 2014. – 41 с.
4. Макарова, П. В. Специфика создания новостного информационного текста спортивного телевидения: автореф. дис. ... канд. социол. наук / П. В. Макарова. – М., 2011. – 24 с.
5. Пацлаф, Р. Медиамагия. О господстве над чувствами / Р. Пацлаф. – СПб.: Деметра, 2016. – 192 с.
6. Пэлфри, Д. Дети цифровой эры / Д. Пэлфри, У. Гассер. – М.: Эксмо, 2011. – 368 с.
7. Kelly, G. A. The psychology of personal constructs. V.1: A theory of personality / G. A. Kelly. – N. Y.: Norton, 1955. – XVIII + 556 p.

QUESTIONS FORMATION OF REPRESENTATIONS ABOUT A HEALTHY LIFESTYLE IN ADOLESCENTS AND YOUNG PEOPLE THROUGH FILM AND QMS

Pegov Vladimir Anatolievich,

Ph.D., Associate Professor,

Tarasevich Ksenia Andreevna, Butov Irina Vitalevna,

Smolensk State Academy of Physical Culture,

Sports and Tourism,

Smolensk

УДК 796

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УШУ И РЕФЛЕКСИЯ В САМОРАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ

Саматова Зилия Ринатовна, аспирант,

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург

Аннотация Статья посвящена проблеме формирования и развития рефлексивной деятельности людей среднего возраста в процессе занятий физкультурно – оздоровительным ушу. Отмечается, что выполнение двигательных действий при решении учебно – тренировочных задач, создают внутренние условия для развития рефлексии, которая обеспечивает запуск механизмов саморазвития индивида.

Ключевые слова: физкультурно – оздоровительная деятельность ушу, рефлексия, рефлексивные задачи, рефлексивно – оценочная деятельность, саморазвитие личности.

Abstract. Article is devoted to a problem of formation and development of reflexive activity of people of middle age in the course of the occupations by wushu. It is noted that performance of physical actions at the decision the *uchebnotrenirovochnykh* of tasks, create internal conditions for development of a reflection which provides start of mechanisms of self – development of the individual.

Keywords: *fizkulturno – ozdorovitelny* activity wushu, reflection, reflexive tasks, *refleksivno – otsenochny* activity, self – development of the personality.

По мнению Мещерякова и Зинченко, рефлексия является деятельностью мыслительного процесса субъекта, которая характеризуется анализом, пониманием и осознанием собственных действий, поведения, речи, опыта, отношением к себе и видением себя [5].

А.В. Карпова, И.Н. Семенова и С.Ю. Степанова, считают, что «...рефлексия проявляется в сознании человека в виде механизмов и форм произвольного контроля над процессами генерации информации, ее развития и функционирования. Способность к рефлексии можно понимать, как умение реконструировать и анализировать понимаемый в широком смысле план построения собственной или чужой мысли; как умение выделять в этом плане его состав и структуру, а затем объективировать их и принимать решения соответственно ставящимся целям» [6].

Поскольку рефлексия понимается как мыслительная деятельность индивида, то ее необходимо рассмотреть в рамках деятельностного подхода. Деятельностный подход в нашей работе осуществляется через физкультурно – оздоро-

вительные практики ушу. Философские основы ушу опираются на древние традиции Китая в IV веке до нашей эры, сформированными тремя религиозными направлениями: конфуцианством, даосизмом, буддизмом.

В результате ушу становится системой, объединяющей сложный комплекс духовно – нравственной и физической культуры с философско – религиозной направленностью, обладающей мощным гуманистическим потенциалом с многовековыми традициями боевой морали и добродетели. Практики ушу позволяют у занимающихся сформировать позитивную мотивацию к саморазвитию личности [7].

Но без формирования особой специфической физкультурно – оздоровительной рефлексии достичь совершенствования индивида невозможно. Поэтому для эффективности рефлексивной деятельности на занятиях ушу необходимо проявления всего спектра психической деятельности человека реализуемой в мыслительной, двигательной и эмоциональной сфере.

Отсюда следует, что рефлексивная направленность на деятельность занимающегося, которая в свою очередь создает у него необходимость размышлять и планировать не только собственные действия, но и рассчитывать действия соперника.

Так как образовательные проекты, разработанные правительством Российской Федерации, дают людям среднего возраста юридическое право повысить свой интеллектуальный и профессиональный уровень, тем самым, создав себе предпосылки для саморазвития.

Следовательно, дополнительное образовательное пространство фитнес клуба, где осуществляется одна из технологий как физкультурно – оздоровительная деятельность ушу, представляющая для людей среднего возраста дополнительным образованием (по данным научных исследований Г.Н. Музрукова, М.Б. Ингерлейба, Г.В. Попова и др.).

Согласно В.В. Давыдову, цель образования имеет широкое представление. По мнению автора, это не просто познание окружающего мира человеком, а присвоение общественно – исторического опыта, куда входят накопление и воспроизводство образовательной культуры вместе с набором знаний, ценностей, нормативов и социальных ориентиров [2].

В структуру учебной деятельности В.В. Давыдова, входят: учебные ситуации, учебные действия, действия контроля и оценки. По данной структуре для людей среднего возраста в умение объективно оценивать свои действия, будет являться отражением рефлексивной деятельности.

Исследованию возможностей применения рефлексии в учебной деятельности посвящены работы В.В. Давыдова, В.А. Далингера, И.Я. Лернера, Л.А. Шипиной, И.С. Якиманской, В.П. Радченко, С.И. ЗаирБек, А.В. Захаровой, Т.В. Белозерцевой, М.Э. Боцмановой, В.В. Котенко, С.В. Кривых, В.В. Серикова, Г.Д. Тонких и др.

Для нас актуальна работа В.В. Котенко, который считает, что рефлексивная деятельность как особый вид аналитической деятельности учащихся, который направлен на осмысления и переосмысления содержанием своего индивидуального сознания для успешной реализации учебной деятельности [4].

Согласно структуре рефлексивной деятельности, в диссертационном исследовании Г.Д. Тонких, для нашей работы является наиболее подходящей, так как методологического решения проблемы ее формирования на занятиях ушу, имеет принципиальное значение [8].

1. Постановка рефлексивной задачи;
2. Диалогичность в обучении (внутренняя и внешняя);
3. Формирование рефлексивной позиции.

В формировании рефлексивной деятельности в физкультурно-оздоровительной деятельности ушу необходимы четко поставленные задачи. Рефлексивные задачи, понимаются такие задачи, которые способствуют осознанию процесса их решение. По мнению В.В. Котенко рефлексивные задачи, это «активизирующие процесс отражения школьниками различных компонентов учебной деятельности» [4].

Рефлексивные задачи способствуют помогать занимающимся связывать компоненты знаний, систематизировать и структурировать знания для дальнейшего способа решения учебно – тренировочных задач, подбирая эффективные способы организации для собственного тренировочного процесса и саморазвития. Диагностические признаки различных уровней сформированности у учащихся рефлексии своей учебной деятельности предложены О.Б. Епишевой [3].

В физкультурно – оздоровительной деятельности ушу главным механизмом самоорганизации и самореализации является рефлексивно – оценочная деятельность. Структура рефлексивно – оценочной деятельности показана на рис.1

Благодаря рефлексивно – оценочной деятельности физкультурно-оздоровительной технологии ушу позволяет увидеть, осознать, проанализировать уровень физических, когнитивных способностей у людей среднего возраста для дальнейшего решения поставленных задач.

Следовательно, конструктивное разрешение возникшего противоречия возможно только при развитии и саморазвитии.

Поскольку физкультурно – оздоровительная деятельность ушу– педагогическая технология, которая выполняет обучающую функцию, формирует и развивает социально и профессионально значимые качества у людей среднего возраста. Она может быть рассмотрена как личностно ориентированная технология дополнительного профессионального образования.

По мнению А.С. Белкина, Э.Ф. Зесера, информационной основой и элементом управления профессионально – образовательного процесса является мониторинг.

В нашем исследовании в основу оценки уровня сформированности метакачеств положена традиционная модель, применяемая в современной педагогике при оценивании знаний, умений и навыков обучаемых (табл.).

Уровень сформированности	Характеристика уровня	Баллы
Когнитивный	Знание, узнавание	1
Репродуктивный	Воспроизведение, имитация, повторение, описание	2
Трансфертный	Сознательное применение при решении частных, узких задач, частичная интериоризация	3
Креативный	Сознательное применение в любых ситуациях, полная интериоризация	4

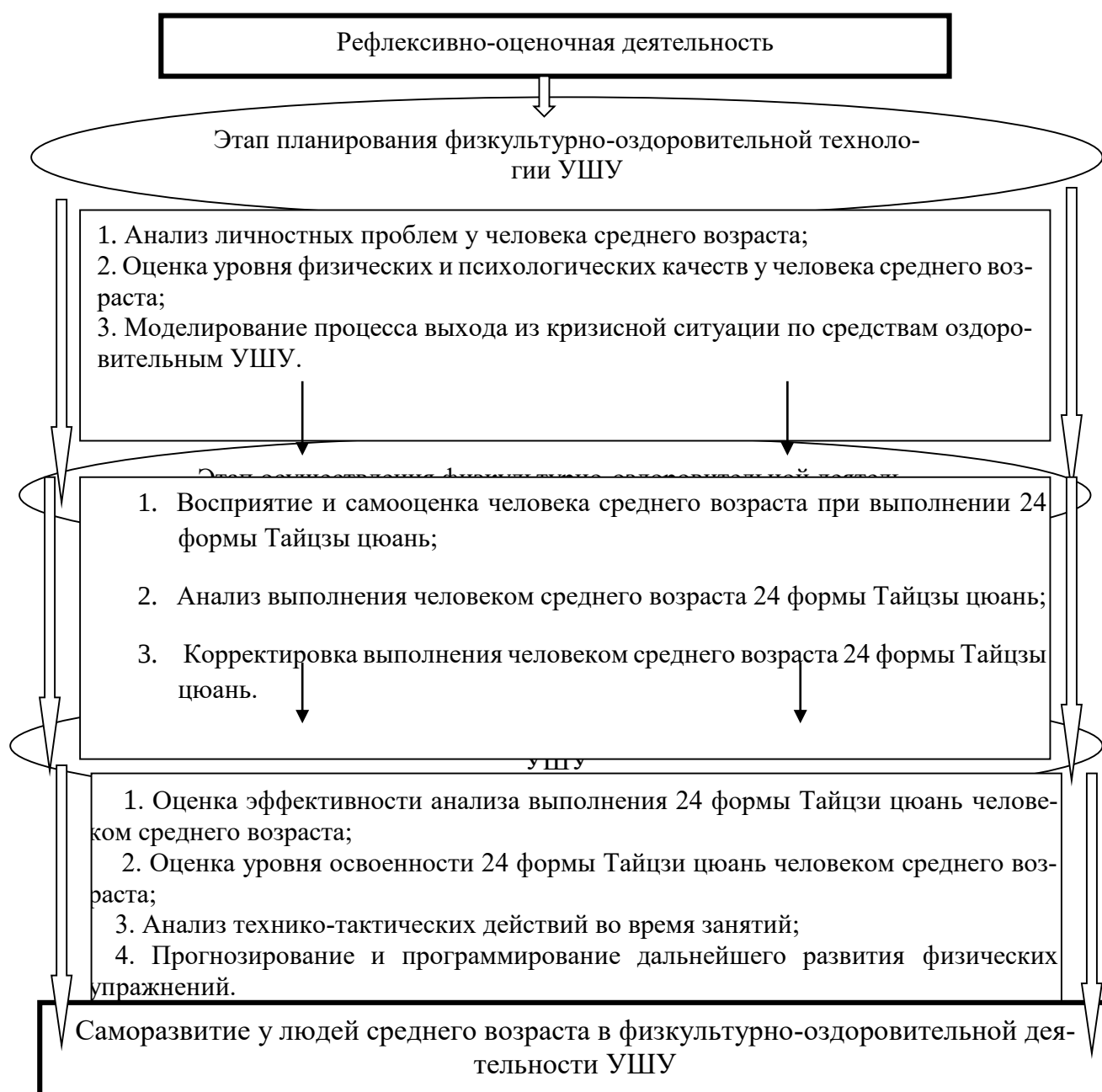


Рис. 1. Структура рефлексивно-оценочной деятельности в физкультурно-оздоровительной деятельности УШУ:

Использование моделирования в управлении спортивной подготовкой дает возможность прогнозировать уровень достижений, правильно ставить задачи, наиболее эффективно применять средства тренировки и наглядно видеть пути к намеченной цели (Н.Г. Озолин).

Данное заключение дает нам основание использовать мониторинг для развития и саморазвития личности среднего возраста для выявления эффективности физкультурно – оздоровительного ушу, как средства прикладной физической подготовки с целью формирования метакачеств.

Следовательно, физкультурно – оздоровительная деятельность ушу, в основу которой входит глубокие многовековые философско – религиозные воззрения, способствующие бесконфликтному объединению человека с природой, является эффективной гармонизацией внутреннего мира индивида.

Вывод. Физкультурно – оздоровительной деятельности ушу предъявляются современные требования к организации учебной деятельности и проведение занятий. Предполагается не только активное участие людей среднего возраста, но обязательные процессы развитие самоконтроля, самоанализа, самооценки и самокоррекции.

Педагогу – тренеру, необходимо научить людей среднего возраста не только знаниями и двигательным действиям, но обучить умению ставить адекватные цели, разрабатывая планы для эффективного достижения, в процессе анализируя свои поступки и действия.

Формирование специфической рефлексивной деятельности на занятиях ушу у людей среднего возраста является особым навыком, которой осуществляется на основе самопознание через двигательные действия и создают все предпосылки для саморазвития личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бабушкин Г.Д., Бабушкин Е.Г.* Рефлексия и рефлексивность в структуре спортивной деятельности: [Текст]: Научное обозрение. РЕФЕРАТИВНЫЙ ЖУРНАЛ.2016. № 6. 80-82с.

2. *Давыдов В.В* Содержание и структура учебной деятельности школьников: [Текст]/ И. Ломпшера, А.К. Марковой. М.: Просвещение, 1982.

3. *Епишева О.Б.* Технология обучения математике на основе формирования приемов учебной деятельности учащихся: [Текст]: Теоретические основы: Учеб. пособие для студентов пед. вузов по специальности 010100 – математика. Тобольск: Издательство ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 1998. 158 с.

4. *Котенко В.В.* Рефлексивная задача как средство повышения обучаемости школьников в процессе изучения базового курса информатики: [Текст]: Дис. канд. пед. наук. / Котенко В.В. Омск: 2000. 166 с.

5. *Мещеряков Б., Зинченко В.* (ред.) Большой психологический словарь: [Текст]: СПб.: Прайм-Еврознак, 2004. 672 с.

6. *Степанов С.Ю.* Рефлексивная практика творческого развития: [Текст]/ С.Ю. Степанов. М.: Наука, 2004. 174 с.

7. *Саматова З. Р., Розенфельд А. С.* Ушу как система нравственного и физического самосовершенствования: [Текст]: материалы 6-й Всероссийской

научно-практической конференции, Екатеринбург, 2014 г. / ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун.-т». Екатеринбург, 2014. 257 с. 187с.

8. *Тонких Г.Д.* Формирование планиметрических понятий у учащихся посредством организации их рефлексивной деятельности в условиях уровневой дифференциации: [Текст]: Дис. канд. пед. наук/. Тонких Г.Д. Чита: 2002. 191с.

SPORTS AND RECREATIONAL ACTIVITIES WUSHU AND REFLECTION IN THE SELF-DEVELOPMENT

Samatova Zilya Rinatovna,

a graduate student,

*Russian State Vocational Pedagogical University,
Yekaterinburg*

УДК 378.17

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

Веденина Ольга Александровна,

старший преподаватель,

Сартова Ксения, студентка,

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург*

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы по вопросам использования физических упражнений в экзаменационный период для восстановления оптимального соотношения основных нервных процессов в коре головного мозга и, как следствие, улучшения умственной работоспособности. В работе сделан вывод о взаимосвязи между умственной работоспособностью и двигательной активностью.

Ключевые слова: здоровье, стресс, сессия, физическая культура, двигательная активность.

Abstract. The article includes theoretical and methodical materials on the use of physical exercisers during the examination period for the purpose of recovery of optimal correlation of main nervous processes in the cerebral cortex and, as a result, improvement of mental performance. In the work the conclusion about the relationship between mental performance and motor activity is made.

Index terms: health, stress, session, physical education, motor activity.

Здоровье - один из важных компонентов человеческого бытия, главное право человеческой личности, основное условие преуспевающего социального и культурного развития. Все студенты хотят сохранить здоровье и активность как во время обучения, так и в период сессии и каникул.

В последнее время в вузах заметно снизилось число студентов, имеющих хорошие показатели здоровья, а число хронических больных с каждым годом только повышается. Большой объем учебной нагрузки, низкая двигательная активность, нервно-эмоциональное напряжение оказывают неблагоприятное влияние на работоспособность, эмоциональную сферу и на здоровье студентов.

Проведенное нами исследование показало, что время на учебные занятия у всех респондентов является наиболее стабильным и составляет 6-8 часов в день. Самоподготовка и учебная работа составляют 3-5 часов в день. Свободное

время составляет в среднем 1,6-2 часа в день, которое в основном используется у 90% студентов на просмотр фильмов, игр на компьютере, социальные сети, 10% учащихся читают художественную литературу. Нормальная продолжительность сна от 7-8 часов отмечается только у 15% студентов; не соблюдается и режим питания.

Всего лишь 5% студентов гуляют на свежем воздухе и самостоятельно занимаются физическими упражнениями.

Учебный процесс в вузе предполагает сдачу экзаменов во время зимней и весенней экзаменационных сессий. Экзамены являются своеобразным критическим моментом в учебной деятельности, в подведении итогов учебного труда за семестр. В период экзаменационной сессии увеличивается время самоподготовки до 7-9 часов в день, максимально повышается интенсивность учебной подготовки, для многих студентов в этот период свойственно наличие отрицательных эмоций, чрезмерное волнение, неуверенность в себе, неправильное распределение времени, повышение тревожности, уменьшение двигательной активности, сокращение времени пребывания на свежем воздухе. Все это ведет к снижению иммунитета.

Цель использования физических упражнений в экзаменационный период - восстановление оптимального соотношения основных нервных процессов в коре головного мозга и, как следствие, улучшение умственной работоспособности. Ведь между умственной работоспособностью и двигательной деятельностью существует вполне определенная связь.

От работающих мышц по чувствительным нервным волокнам в центральную нервную систему непрерывно поступают импульсы, стимулирующие работу головного мозга. Чередование умственной и физической деятельности во время подготовки к экзаменам является наиболее оптимальной формой распределения нагрузки.

Способ физической активности не имеет существенного значения — это может быть обычная физзарядка, аэробика, танцы и т.д., при этом желательно задействовать все группы мышц для усиления кровообращения в организме.

Особенно благоприятно такие паузы действуют на лимфообращение, которое практически прекращается при сидячей умственной работе и поэтому требует периодической активной стимуляции за счет работы мышц.

Занятие физическими упражнениями в период сессии позволяет студенту на некоторое время отвлечься от подготовки к экзаменам и зачетам, причем такая смена вида деятельности обеспечивает восстановление «учебной» работоспособности, что в конечном итоге способствует успешной сдаче сессии.

Также студенты должны обратить внимание на более широкое использование физических упражнений как средства активного отдыха. Такие упражнения способствуют укреплению здоровья и развитию защитных механизмов регуляции функционального состояния путем применения методов и упражнений физической культуры.

По мнению практикующего психолога И.Ю. Митевой, физические упражнения снижают стресс и вызывают в теле химические реакции, благодаря которым человек чувствует себя хорошо.

Например, плавание и аэробные упражнения способствует снятию напряжения и настройке личности на позитивные мысли. Кроме физических упражнений, по мнению автора, целесообразно использовать релаксацию и медитацию.

В.И. Ильинич отмечает, что не стоит забывать про «малые формы» физической культуры во время обучения и сессии.

Это утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурная пауза и микропаузы в учебном труде студентов с использованием физических упражнений. Также огромное значение имеет правильная организация учебного труда, режим питания, сна и отдыха.

Полагаем, что образовательный процесс по физической культуре в вузе должен строиться так, чтобы студенты смогли приобрести знания, умения и опыт использования средств физической культуры и здорового образа жизни для профилактики утомления, снятия напряженности и формирования личностных свойств, которые будут определять успешность их будущей профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бобылева Т.А.* Средства психофизической культуры и нетрадиционных методов оздоровления в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы / Т.А. Бобылева, С.А. Марчук; Тез. докл. – УГТУ-УПИ, 2000. – С. 50-53.

2. *Марчук С.А.* Профилактика нарушения зрения студентов педагогических вузов средствами оздоровительно-коррекционной гимнастики: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Светлана Азатовна Марчук; УРГПУ. – Екатеринбург. –2004. – 189 с.

3. *Митева И.Ю.* Курс управления стрессом / И.Ю. Митева. – М.: ИКЦ «МарТ», 2004. – 288 с.

4. *Ильинич В.И.* Физическая культура студента: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2003. – 448 с.

5. *Климова В. И.* Человек и его здоровье. - 2-е изд., перераб. И доп., - М.: Знание, 1990. – 224 с.

PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS DURING THE EXAMINATION SESSION

Vedenina Olga,

senior Lecturer,

Sartova Xenia, *student,*

*Russian State Vocational Pedagogical University,
Yekaterinburg city*

УДК: 37.376.2.376.23

МЕТОДИКИ РАБОТЫ С УЧАЩИМИСЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Котельников Сергей Андреевич,

*Российский профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург*

Аннотация. Выдвижение проблемы здоровья в число приоритетных задач общественного и социального развития обуславливает актуальность теоретической и практической разработки инновационных технологий физического воспитания детей и молодежи. Современная социальная ситуация предъявляет повышенные требования к физической подготовленности и состоянию здоровья учащихся. Особого внимания педагога требуют учащиеся с ослабленным здоровьем, для которых традиционный процесс физического образования неприемлем.

Ключевые слова: физическое воспитание, модульная программа, школьники, специальная медицинская группа.

Annotation. Extension of health problems among the priority tasks of the public and social development determines the relevance of the theoretical and practical development of innovative technologies of physical education of children and youth. Modern social situation places high demands on physical fitness and state of health of pupils. Special attention of the teacher requires students with poor health, for which the traditional process of physical education is unacceptable.

Keywords: physical education, modular program, pupils, special medical Group.

Комплектование СМГ (специальной медицинской группы) к предстоящему учебному году должно проводиться на основе учета состояния здоровья, показателей физической подготовленности и функционального исследования, проводимого врачом совместно с учителем физической культуры. Заключение по состоянию здоровья делает школьный врач. Он должен до начала учебного года подать списки детей учителям физической культуры, где указан диагноз и медицинская группа. Далее учитель и врач совместно разрабатывают план проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий на каждую четверть и определяют сроки врачебно-педагогических наблюдений [1].

Основной формой физического воспитания учащихся СМГ являются уроки, которые проводятся два раза в неделю по 45 мин или три раза в неделю по 30 мин. Посещение их учениками обязательно. Ответственность за это возлагается на учителя физкультуры и классного руководителя. Уроки должны обязательно дополняться системой домашних заданий, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня [6].

Занятия со школьниками СМГ условно делятся на два периода: подготовительной и основной.

Подготовительный период обычно занимает всю первую четверть. Его задачи: постепенно подготовить сердечно-сосудистую и дыхательную системы к выполнению физических нагрузок, сформировать у детей навыки самоконтроля, развить у детей интерес к занятиям физическими упражнениями.

В первые 6-8 недель занятий с учащимися необходимы специальные (показанные при каждом конкретном заболевании) упражнения, которые должны применяться в сочетании с общеразвивающими. В подготовительный период особое внимание уделяется обучению школьников правильному сочетанию дыхания с движениями, так как у ослабленных детей как правило поверхностное

дыхание их необходимо обучать смешанному и диафрагмальному типам дыхания.

Основной период по длительности зависит от приспособляемости организма школьника к физическим нагрузкам, от состояния здоровья, от пластичности и подвижности нервной системы.

Основной период предшествует переводу школьника в более сильную по состоянию здоровья группу. Его задачи: освоение основных двигательных умений и навыков программы по физической культуре для учащихся СМГ, повышение общей тренированности и функциональной способности организма к перенесению физической нагрузки в школе и дома.

В содержание уроков этого периода постепенно включаются все общеразвивающие упражнения, виды легкой атлетики, элементы спортивной и художественной гимнастики, подвижные игры и элементы спортивных игр.

Вводная часть включает в себя общеразвивающие упражнения, которые целесообразно проводить в медленном и среднем темпе, обязательно чередуя с дыхательными упражнениями. В основной части следует делать акцент на использование общеразвивающих упражнений, дающих равномерную нагрузку на все функциональные системы организма.

Ведущий принцип в работе с учащимися СМГ — дифференцированный подход, дозирование нагрузок с учетом индивидуальных особенностей.

Для детей, имеющих отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.), противопоказаны упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания и натуживанием, с резким ускорением темпа, со статическим напряжением. Им рекомендуются общеразвивающие упражнения, охватывающие все группы мышц, в исходных положениях лежа, сидя, стоя.

Школьникам с заболеваниями органов дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.) противопоказаны упражнения в натуживании. Необходимо больше внимания уделять дыхательным упражнениям, которые способствуют тренировке полного дыхания, особенно удлиненному выдоху. Должна выполняться звуковая гимнастика и специальные упражнения на управление дыханием и согласование дыхания и движений.

В занятиях с учащимися, имеющими заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз) значительно снижается физическая нагрузка, исключаются прыжки, не допускаются переохлаждения тела. При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота.

Для школьников с нарушениями нервной системы ограничиваются упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре и др.), ограничивается время игр и т.д.

При заболеваниях органов зрения исключаются прыжки, кувырки, упражнения с натуживанием, стойки на руках и голове.

При хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

Более подробные сведения о методических особенностях проведении занятий с детьми, имеющими различный диагноз заболевания вы найдете в курсе лечебной физической культуры.

Упражнения на осанку также могут быть очень разнообразными, которые, с одной стороны, направлены на укрепление мышечного корсета и развитие скелетной мускулатуры, а с другой стороны — призваны снижать гипертонус отдельных мышечных групп. С этой целью могут быть использованы локальные статические и динамические упражнения силового характера (без натуживаний и дополнительных отягощений), система упражнений на растягивание, позволяющие нормализовать функции позвоночника и улучшить деятельность вегетативной нервной системы [4].

В заключительной части занятия могут быть использованы подвижные игры от простых занимательных до сложных с обязательным соблюдением правил. Учитывая особенности состава занимающихся групп ЛФК, основным при подборе игр являются принципы постепенности возрастания нагрузок и постоянного медицинского и педагогического контроля за психическим и физическим состоянием детей.

Эмоциональное же окончание занятия ЛФК создает положительный настрой на любой другой вид терапии. Особой популярностью у детей младшего школьного возраста пользуются сюжетно-ролевые игры.

У детей такие игры формируют способность к абстрактному мышлению, развивают представления ребенка, его активное внимание и память.

езусловно необходимо использовать время занятий в группах ЛФК для передачи знаний учащимся о закаливании, снятии эмоционального и физического напряжения, преодолении стрессов и регулировании нагрузки во время самостоятельных занятий дома. С этой целью проводятся консультации с родителями детей, входящих в группу ЛФК.

Необходимым также является увязывание содержания занятий с курсом лечения ребенка в медицинских учреждениях и регулярные встречи с врачом школы по вопросу состояния здоровья школьников.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учеб. пособие. М.: Высш. шк., 2005. 255 с.
2. Пушкарева М. Т. Методика занятий оздоровительной физической культурой при профилактике остеохондроза позвоночника у учащихся 11-12 лет общеобразовательной школы: автореф. дис. ... канд. пед. наук., М.: ВНИИФК, 1995. 32 с.
3. Гориневская В. С. Двигательный режим и здоровье школьников // Начальная подготовка юного спортсмена. М., 1986. С. 97-105.
4. Потапчук А. А. Осанка и физическое развитие детей. СПб., 2001. 166 с.
5. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека. М.: ГЦОЛИФК, 2009. 120 с.
6. Гросс Н. А. Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата. М., 2000. 224 с.

PROCEDURE WORK WITH STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP

Kotelnikov Sergey A.,

*Russian Professional Pedagogical University,
Yekaterinburg city*

УДК 796.701.2.68: 811.111

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА С УЧАЩИМИСЯ 5-Х КЛАССОВ

Мисюра Алина Александровна, магистр педагогических наук, учитель, Государственное учреждение образования «Гимназия №56 г. Гомеля»,

Гусинец Евгений Владимирович, магистр педагогических наук, старший преподаватель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, г. Гомель, Беларусь

Аннотация. Выявлены особенности влияния малых форм физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня школьников на показатели умственной работоспособности учащихся. Представлены количественные и качественные показатели умственной работоспособности школьников на уроках английского языка в течение учебного года, а также влияние физкультминуток на показатели умственной работоспособности учащихся 5-х классов.

Ключевые слова: здоровье сберегающие технологии, физкультминутки, физкультпаузы, умственная работоспособность, физическая культура, здоровый образ жизни.

Abstract. Current influence of small forms of recreational actions on indicators of intellectual efficiency of pupils in the mode of school day are revealed. Quantitative and quality indicators of intellectual efficiency of school students at the English lessons within academic year, and also the influence of sports minutes on indicators of intellectual efficiency of pupils of the 5th classes are presented.

Index terms: health preserving technologies, sports minutes, physical cultural pauses, intellectual working capacity, physical culture, healthy lifestyle.

Важным показателем благополучия общества и государства в целом является состояние здоровья школьников, которое показывает не только реальную ситуацию, но и дает возможность прогнозировать будущее.

Современные дети испытывают большую нагрузку, обучаясь в школе. Они мало двигаются и им сложно усидеть на одном месте. Кроме того, зрительный аппарат тоже испытывает большое напряжение во время занятий. Все это несомненно сказывается на состоянии здоровья детей [1].

Чтобы школа могла способствовать улучшению состояния здоровья учащихся, необходимо включение небольшой двигательной нагрузки и двигательных пауз во время занятий [2].

Внедрение в учебный процесс здоровье сберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья учащихся. Английский язык является серьезным и одним из сложных предметов в школе.

На уроках учащимся приходится много запоминать, говорить, работать над грамматическим материалом, анализировать информацию, поэтому учитель должен уделять особое внимание здоровью сберегающим технологиям [3].

Актуальность исследования. Недостаточная двигательная активность школьников является наиболее серьезной проблемой, оказывающей влияние на

их уровень здоровья. Авторами отмечается снижение умственной работоспособности учащихся как в течение дня, так и учебного года в целом.

Анализ научно-методической литературы, электронных научных статей и журналов, а также авторефератов диссертаций за последние 7 лет показал, что современные научные исследования не отражают характера влияния малых форм физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня учащихся.

Научная новизна исследования. В работе определены количественные и качественные показатели умственной работоспособности школьников на уроках английского языка в течение учебного года, а также влияние физкультминуток на показатели умственной работоспособности учащихся 5-х классов.

Экспериментально доказана эффективность использования физических упражнений на уроках английского языка.

Цель исследования – изучение влияния средств физической культуры используемых на уроках английского языка с учащимися 5-х классов на уровень их умственной работоспособности.

Задачи исследования:

1. Изучить малые формы физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня школьников.

2. Изучить умственную работоспособность школьников как показатель возможности овладения учащимися учебными предметами.

3. Экспериментально обосновать эффективность разработанных методических подходов использования физических упражнений на уроках английского языка с учащимися 5-х классов.

3. На третьем этапе был проведен педагогический эксперимент с целью определения влияния физкультминуток и физкультпауз на уровень умственной работоспособности школьников 5-х классов ГУО «Гимназия №56 г. Гомеля».

Исследования проводились с января по май 2016 года. В них принимали участие 22 учащихся 5-х классов гимназии № 56 города Гомеля.

Полученные данные обрабатывались с использованием автоматизированной методики оценки умственной работоспособности школьников «MWC», разработанной Е.В. Осипенко [4].

Экспериментальная методика включала в себя проведение физкультминуток с учащимися 5-го «А» и 5-го «Б» классов в период с января по май 2016 года и с сентября по ноябрь 2016 года. Всего было проведено 399 измерений показателей умственной работоспособностей.

С детьми 5-го «В» класса физкультминутки не проводились, однако дети участвовали в общем исследовании умственной работоспособности.

Регулярно, в течение всего учебного года, исследовались показатели умственной работоспособности учащихся с помощью корректурных таблиц В.Я. Анфимова.

Исследования умственной работоспособности проводились в начале и в конце урока, а также после физкультминутки в середине урока.

Результаты проведенных исследований представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Статистическая таблица результатов корректурного тестирования умственной работоспособности учащихся 5-х классов на начало и конец урока

Показатели объема и качества умственной работоспособности	Мальчики		Девочки		t - критерий Стьюдента; p - уровень значимости	
	Начало урока	Конец урока	Начало урока	Конец урока	Мальчики	Девочки
Кол-во работ (n)	25	25	19	19		
Сумма просмотренных букв	6653	7022	5219	5733		
Среднее кол-во просмотренных букв ($M \pm m$)	266,12 ± 14,36	280,88 ± 16,81	274,68 ± 14,98	301,74 ± 18,56	t=0,68; p>0,05	t=1,17; ; p>0,05
Среднеквадратическое отклонение (σ)	70,37	82,36	63,57	78,76		
Кол-во работ без ошибок	12	11	9	7		
Сумма абсолютных ошибок	21	30	15	31		
Среднее кол-во абсолютных ошибок ($M \pm m$)	0,84 ± 0,19	1,20 ± 0,29	0,79 ± 0,22	1,63 ± 0,39	t=1,06; p>0,05	t=1,92; ; p>0,05
Среднеквадратическое отклонение (σ)	0,94	1,41	0,92	1,67		
Среднее кол-во ошибок на 500 букв	1,58	2,14	1,44	2,70		
Продуктивность корректурной работы (Q)	3,17	2,34	3,48	1,85		

Следует отметить, что объём умственной работоспособности как у мальчиков, так и у девочек 5-х классов ГУО «Гимназия №56 г. Гомеля» в течение 2015-2016 учебного года в начале и в конце урока английского языка имели незначительное отличие в сторону увеличения таких показателей, как «Сумма просмотренных букв» и «Среднее количество просмотренных букв» (таблица 3.1). Однако, как видно из таблицы 1 данное увеличение, характеризующееся процессом вработывания и не имеет достоверной значимости по t-критерию Стьюдента ($P>0,05$). Этот результат исследования указывает на адекватность учебной нагрузки школьников 5-х классов ГУО «Гимназия №56 г. Гомеля».

Необходимо отметить, что качество умственной работоспособности после уроков заметно снизилось – около 50% по всем исследуемым показателям (см. показатели: «Сумма абсолютных ошибок», «Среднее количество абсолютных ошибок» Среднее кол-во ошибок на 500 букв и «Продуктивность корректурной работы (Q)»), что указывает на снижение продуктивности корректурной работы после уроков.

Таблица 2

Статистическая таблица результатов корректурного тестирования умственной работоспособности учащихся 5-х классов после проведенной физкультминутки

Показатели объема и качества умственной работоспособности	Мальчики		Девочки		t - критерий Стьюдента; p - уровень значимости	
	Конец урока	После ФКМ	Конец урока	После ФКМ	Мальчики	Девочки
Кол-во работ (n)	22	22	18	18		
Сумма просмотренных букв	6006	7740	5178	6653		
Среднее кол-во просмотренных букв ($M \pm m$)	273,0 $0 \pm 20,03$	351,8 $2 \pm 29,77$	287,6 $7 \pm 19,04$	369,6 $1 \pm 18,02$	t=2,25; p<0,05	t=3,22; p<0,05
Среднеквадратическое отклонение (σ)	91,78	136,43	78,49	74,32		
Кол-во работ без ошибок	9	17	10	16		
Сумма абсолютных ошибок	23	11	12	2		
Среднее кол-во абсолютных ошибок ($M \pm m$)	1,05 $\pm 0,25$	0,50 $\pm 0,24$	0,67 $\pm 0,22$	0,11 $\pm 0,08$	t=1,62; p>0,05	t=2,45; p<0,05
Среднеквадратическое отклонение (σ)	1,13	1,10	0,91	0,32		
Среднее кол-во ошибок на 500 букв	1,91	0,71	1,16	0,15		
Продуктивность корректурной работы (Q)	2,61	7,04	4,32	13,27		

Совершенно противоположная картина наблюдается в таблице 2, где представлены результаты корректурного тестирования умственной работоспособности учащихся 5-х классов непосредственно после проведения физкультминутки на уроках английского языка.

По всем исследуемым показателям, характеризующим как объём, так и качество умственной работоспособности отмечается значительный и достоверно значимый прирост (по t-критерию Стьюдента ($P < 0,05$)).

Особенно здесь нас впечатляет значительный прирост показателей, характеризующих качество умственной работоспособности. Так, в показателе «Сумма абсолютных ошибок» прирост составил 52% – у мальчиков и 83% у девочек. Показатель «Продуктивность корректурной работы (Q)» показал себя в таблице 2 со стороны прироста в 62,9% у мальчиков и более 100% у девочек.

В результате проведенного исследования была экспериментально обоснована эффективность разработанных методических подходов использования физических упражнений на уроках английского языка со школьниками 5-х классов. Исследованы показатели объема и качества умственной работоспособности школьников 5-х классов ГУО «Гимназия №56 г. Гомеля». Была установлена статистическая достоверность положительных сдвигов по всем исследуемым показателям умственной работоспособности школьников.

Таким образом, предлагаемые нами методические подходы использования физических упражнений на уроках английского языка благотворно влияют на умственную работоспособность учащихся, активизируют их учебную деятельность, повышают интерес к урокам английского языка, позволяют в интересной и доступной форме усваивать новую лексику, что позволяет расширить теоретические знания школьников о средствах и методах физической культуры, сформировать новые двигательные действия, повысить интерес учащихся к урокам физической культуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кондрашкина, С.В. Применение здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка [Текст] / С.В.Кондрашкина // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2014. – Т. 9. – № 1. – С. 268 – 269.
2. Мальцева, А.В. Физкультминутка как компонент здоровьесбережения на уроке английского языка [Текст] / А.В.Мальцева, Е.А.Соболева // Наука сегодня: проблемы и пути решения: материалы международной научно-практической конференции: в 2 частях. – Вологда, 2016. – С. 46 – 47.
3. Кондрашкина, С.В. Применение здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка [Текст] / С.В.Кондрашкина // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2014. – Т. 9. – № 1. – С. 268 – 269.
4. Осипенко, Е. В. Умственная работоспособность школьников, проживающих в условиях Гомельского региона [Текст] / Е. В. Осипенко; М-во образования РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2012. – 388 с.

ESPECIALLY THE USE OF PHYSICAL EXERCISES ON ENGLISH LESSONS TO STUDENTS IN GRADES 5,

Alina A. Misura, Master of Education, Master, State Educational Establishment "Gymnasium №56 Gomel"

Gusinets Evgeny, master of pedagogical sciences, senior lecturer, Gomel State University named after F. Skaryna Gomel, Belarus

Научное издание

**ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
В НОВОМ ТЫСЯЧЕЛЕТИИ**

Материалы VI-ой международной научно-практической конференции
28 февраля 2017 г. Екатеринбург

Материалы публикуются в авторской редакции

Компьютерная верстка С.В. Гурьев

Подписано в печать 1.03.2017 г. Формат 60×84/16. Бумага для множ. аппаратов. Усл печ. 42,7 л. Уч.-изд. 9,0 л. Тираж 300 экз. Заказ № 3542.

ФГАОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет». Екатеринбург, ул.Машиностроителей, 11486