

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ ХМАО-ЮГРЫ
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ХМАО-ЮГРЫ
БУ ВО ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ГУМАНИТАРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И СПОРТА
ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ НАУКИ

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ТУРИЗМА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ

*Сборник материалов
XVI Всероссийской
научно-практической конференции
с международным участием*

Сургут
СурГУ
2017

УДК 796 (063)
ББК 75
С 56

Печатается по решению
редакционно-издательского совета СурГУ

Редакционная коллегия:
С.И. Логинов (отв. редактор)
Ж.И. Бушева (тех. ред.)

С 56 Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения : сб. мат-лов XVI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. / Под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. – Сургут: СурГУ, 2017. – 617 с.
ISBN 978-5-89545-488-6

В сборнике материалов ежегодной научной конференции рассматриваются социальные, педагогические, психологические и медико-биологические аспекты физической активности и здорового образа (стиля) жизни, спортивной тренировки и оздоровительного туризма, современные технологии управления здоровьем в различных образовательных учреждениях, а также вопросы оптимизации учебно-воспитательного и тренировочного процессов в различных спортивных учреждениях. Предлагаются пути совершенствования системы подготовки специалистов в области физической культуры, оздоровительной работы и туризма в современных условиях. Анализируется содержание, методика и организация тренировочного и учебно-воспитательного процессов по физической культуре, спорту и туризму.

Сборник адресован научно-педагогическим работникам сферы образования, науки, культуры и социального управления, тренерам, а также всем, кого интересует здоровый образ жизни.

УДК 796 (063)
ББК 75

ISBN 978-5-89545-488-6

© БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский
государственный университет», 2017



УДК 796.06

**ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
ШКОЛЬНОГО СПОРТА НА ОСНОВЕ
МЕЖВЕДОМСТВЕННОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ**

Абрамов Э.Н.

*ФГБОУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»,
г. Москва-г. Курган, Россия*

Аннотация. Анализ состояния системы физического воспитания учащихся общеобразовательных организаций указывает на то, что основной проблемой в этой сфере является недостаточно эффективное межведомственное взаимодействие органов власти в сфере образования и спорта на региональном и муниципальном уровнях. При этом наиболее слабым представляется взаимодействие в вопросах организационно-методического обеспечения физического воспитания и школьного спорта. В материале рассматриваются актуальные вопросы межведомственного взаимодействия в рамках осуществления организационно-методического обеспечения школьного спорта на основе опыта Курганской области.

Ключевые слова: физическое воспитание учащихся, школьный спорт, организационно-методическое обеспечение, межведомственное взаимодействие.

**EXPERIENCE OF THE ORGANIZATIONAL-METHODICAL SUPPORT
OF SCHOOL SPORT BASED ON INTERDEPARTMENTAL INTERACTION**

Abramov E.N.

Federal State Budgetary Institution

Federal Center of the Sports Reserve Training, Moscow-Kurgan, Russia

Abstract. Analysis of the physical education system of students of educational institutions indicates the main problem as the lack of effective interaction of authorities in the field of education and sport at the regional and municipal levels. Insufficient interaction is seen in the issues concerning organizational and methodical support of physical education and school sport. This paper discusses current issues of interdepartmental interaction in the implementation of organizational and methodological support of school sport based on the experience of Kurgan region.

Keywords: physical education, school sport, organizational and methodological support, the interdepartmental cooperation.

Введение. В материалах, представленных к тексту Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в Российской Федерации (далее – Концепция), указывается на существенные проблемы в методическом обеспечении физического воспитания учащихся общеобразовательных организаций [1].

По-видимому, ответом на данный посыл стало включение в число основных направлений реализации Концепции обновления учебно-методического обеспечения предмета «Физическая культура».

В целях дальнейшего рассмотрения данного вопроса полагаем целесообразным применить понятие «Методическое обеспечение школьного спорта».

Результаты исследования. Согласно Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [2], к компетенции образовательной организации в установленной сфере деятельности относится создание условий для занятия обучающимися физической культурой и спортом.



Понятие «Школьный спорт» было введено в федеральное законодательство (Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [3]) в 2011 году, инициировав реформирование взглядов на функционирование и развитие системы физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций.

Под школьным спортом понимается часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в общеобразовательных организациях, их подготовку к участию и участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях.

Школьный спорт интегрирует систему и процесс физического воспитания в общеобразовательной организации, стимулирует межведомственное взаимодействие двух наиболее заинтересованных отраслей: образования и физической культуры, и спорта.

Вместе с тем, практическое воплощение потенциальных преимуществ межведомственного взаимодействия при осуществлении организационно-методического обеспечения школьного спорта сталкивается с рядом проблем:

- разобщенность методических служб отрасли образования и отрасли физической культуры и спорта;
- различия в подходах организации и осуществления методического обеспечения в отраслях образования и спорта;
- недостаточное внимание органов управления физической культурой и спортом вопросам развития школьного спорта, несмотря на законодательно закрепленное право оказывать содействие развитию школьного спорта.

Тем не менее, по нашему мнению, именно в межведомственном взаимодействии кроются резервы развития организационно-методического обеспечения школьного спорта.

С пониманием этого в Курганской области была разработана модель и создана система организационно-методического обеспечения школьного спорта, основанная на межведомственном взаимодействии Департамента образования и науки и Управления по физической культуре, спорту и туризму.

В частности, вопросы развития школьного спорта рассматриваются в рамках заседаний Совета по развитию физической культуры и спорта при Губернаторе Курганской области, на заседаниях Методического совета и коллегии при Управлении по физической культуре, спорту и туризму Курганской области.

В мае 2017 года заключено соглашение между Управлением по физической культуре, спорту и туризму Курганской области и Департаментом образования и науки Курганской области о взаимодействии по вопросам развития школьного спорта.

С июня 2017 года создана и регулярно работает межведомственная рабочая группа по развитию школьного спорта, в которую вошли ведущие эксперты по вопросам физического воспитания, депутаты Курганской областной Думы, представители Курганского регионального отделения Всероссийской политической партии «Единая Россия», авторитетные учителя физической культуры.

Вопросы развития массового и школьного спорта находятся в центре обсуждения традиционной августовской конференции работников физической культуры и спорта Курганской области.

В практику проведения ежемесячных семинаров-совещаний в режиме видеоконференции, проводимых Управлением по физической культуре, спорту и туризму Курганской области по вопросам взаимодействия с органами местного самоуправления



муниципальных районов и городских округов с 2017 года включается обсуждение актуальных вопросов развития школьного спорта.

Можно с уверенностью заключить, что несмотря на все формальные признаки принадлежности учителя физической культуры к сфере образования, его потенциал в значительной степени раскрывается и реализуется в отрасли физической культуры и спорта.

Таким образом, учитель физической культуры может по праву считаться субъектом отрасли физической культуры и спорта, а в сельских муниципальных образованиях он, по сути, является основным кадровым ресурсом массового спорта.

В этой связи к ведущим учителям физической культуры общеобразовательных организаций Курганской области применяются меры поощрения не только в отрасли образования, но и в отрасли физической культуры и спорта.

В частности, учителей физической культуры, наиболее активно работающих в составе школьных физкультурно-спортивных клубов, а также продвигающих и внедряющих в школах комплекс ГТО, начиная с 2017 года предлагается отмечать и чествовать в рамках ежегодного торжественного приема Губернатором Курганской области ведущих спортсменов и тренеров.

Резервами межведомственного взаимодействия при организации и осуществлении методического обеспечения школьного спорта на региональном уровне, по нашему мнению, являются:

- объединение ресурсов отраслевых методических служб отрасли образования и отрасли физической культуры и спорта;

- ежегодно формирование на межведомственной основе приоритетов и задач развития школьного спорта в субъекте Российской Федерации на учебный год, а также ключевых задач и целевых индикаторов развития школьного спорта;

- совместное утверждение органами управления образованием и органами управления спортом критериев эффективности деятельности по организации школьного спорта, а также методических рекомендаций по вопросам развития школьного спорта (школьных спортивных клубов, подготовки обучающихся к прохождению испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и т.д.);

- совместное проведение органами управления образованием и органами управления спортом методических (и научно-методических) мероприятий, конкурсов профессионального мастерства с участием физкультурно-педагогических работников образовательных организаций;

- включение показателей развития школьного спорта в отраслевые мониторинги, рейтинги в отрасли образования и отрасли физической культуры и спорта.

Весьма перспективным представляется патронаж методических формирований учителей физической культуры со стороны органов управления физической культурой и спортом и обсуждение вопросов развития школьного спорта в рамках совместных заседаний коллегий органов управления образованием и органов управления физической культурой и спортом.

С 2017 года в Курганской области вводится практика формирования рейтингов органов местного самоуправления муниципальных районов и городских округов по эффективности организации школьного спорта, а также подготовка ежегодного публичного межведомственного доклада «О состоянии и развитии школьного спорта в Курганской области».

Заключение. Таким образом, резервом дальнейшего развития организационно-методического обеспечения школьного спорта по нашему глубокому убеждению явля-



ется совершенствование межведомственного взаимодействия отрасли образования и отрасли физической культуры и спорта.

Литература

1. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» (проект) [Электронный ресурс]. URL: https://edu.crowdexpert.ru/concept_fizra.
2. Об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс]: Федер. закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ: текст с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01. 2017 г. – Ст. 28 // Справочная правовая система «Консультант Плюс». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/a9a28ae49b86df0327132598d1e9b42bffda4ab6/.
3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс]: Федер. закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ: текст с изм. и доп., вступ. в силу с 17.04.2017 г. Ст. 2 // Справочная правовая система «Консультант Плюс». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/.

УДК 796/799

ВЛИЯНИЕ КОФЕЙНЫХ НАПИТКОВ СТАРБАКС НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ РЭУ ИМ. Г.В. ПЛЕХАНОВА

*Александров Д.С., Ахматова Д.Р., Елисеева Д.В., Карамьянская Х.Г., Мустафина Э.Х.
Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, г. Москва, Россия*

Аннотация. Актуальность исследования обусловлена двумя факторами: ростом количества приверженцев рационального питания и высоким уровнем популярности заведений Старбакс. Основная причина вреда напитков данной сети – большое количество сахара. Авторы намерены выяснить, имеют ли напитки компании Старбакс какую-либо пользу и оказывают ли положительный эффект на организм.

Ключевые слова: студенты, кофе, кофейные напитки, вкусовые добавки, сахар.

INFLUENCE OF STARBUCKS COFFEE BEVERAGES FOR HEALTH OF STUDENTS OF PLEKHANOV RUSSIAN UNIVERSITY OF ECONOMICS

*Aleksandrov D., Akhmatova D., Eliseeva D., Karamyanskaya H., Mustafina E.
Plekhanov Russian university of economics, Moscow, Russia*

Abstract. The relevance of the study is due to two factors: an increasing number of adherents of rational nutrition and a high level of popularity of Starbucks establishments. The main reason for the harm of the Starbucks drinks is a large amount of sugar. The authors intend to find out whether Starbucks drinks have any benefit and whether they have a positive effect on the organism.

Keywords: students, coffee, coffee drinks, flavoring, sugar.

Введение. Изучению состояния здоровья студентов РЭУ им. Г.В. Плеханова посвящены работы многих авторов [1, 2, 3, 4, 5, 7]. Одной из тем исследования является изучение пищевого поведения и применение принципов рационального режима питания в повседневной жизнедеятельности студентов данного вуза.

Сегодня Старбакс является самой масштабной сетью кофеен и крупнейшим производителем кофе, общее количество кофеен уже превышает 22,5 тысяч [6]. Это



значит, что миллионы людей в разных странах выбирают продукты именно этой компании для своих перекусов в течение дня. Среди студентов РЭУ им. Г.В. Плеханова кофейня пользуется спросом ещё и по причине удобного географического положения: одна из кофеен находится буквально в 30 метрах от вуза.

Проведенный в университете опрос среди 80 студентов, покупающих продукцию Старбакс, показал, что 75 процентов респондентов употребляют напитки компании не часто, около раза-двух в месяц. При этом, чуть больше половины употребляют с кофейным напитком различные добавки, такие как сиропы, взбитые сливки, сахар.

По мнению студентов, напитки сети Старбакс отличаются от конкурентов в первую очередь – вкусовыми качествами (56,3%), во-вторых - оформлением продуктов (42,5%), и в-третьих – разнообразием предлагаемых напитков.

Авторами была поставлена задача изучить влияние напитков Старбакс на интеллектуальное и физическое состояние студентов РЭУ им. Г.В. Плеханова.

Методы и организация исследования. С целью выявления воздействия кофейных напитков Старбакс на способность человека использовать свой интеллектуальный потенциал, среди трех испытуемых было проведено исследование (Методика исследования активности мышления (МИАМ)), состоявшее из четырех субтестов. Каждый субтест отображал одну из характеристик активности мышления.

Результаты исследования и их обсуждение. Точечный анализ результатов каждого участника (рис. 1, 2) позволяет оценить разницу первоначальных показателей и последующих. Все испытуемые на момент проведения первого этапа эксперимента не прошли нормальный – иначе говоря, минимальный порог уровня активности по каждой из характеристик. Однако после выпитых напитков, содержащих колоссальное количество сахара и кофеин, большинство показателей не только вошли в норму, но и превысили ее.

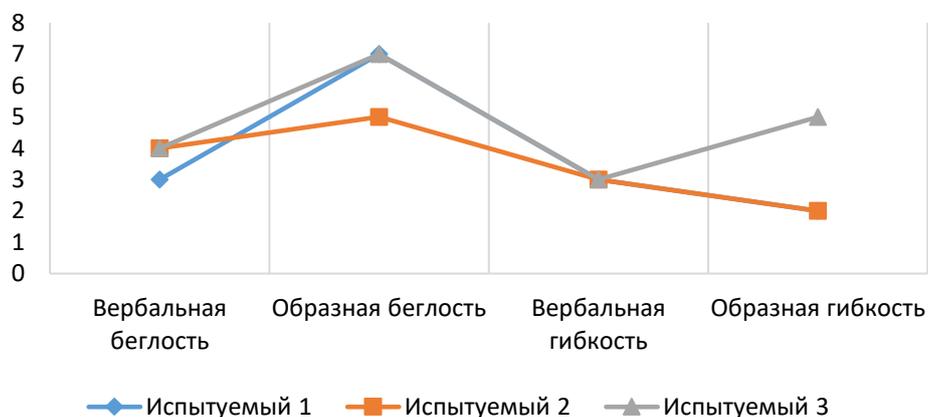


Рис. 1. Показатели умственной активности студентов до проведения эксперимента

В качестве эксперимента по исследованию влияния кофейных напитков Старбакс на показатели физической активности организма была проведена функциональная проба Мартине-Кушелевского на восстановление после физической нагрузки.

Перед началом пробы измерялось артериальное давление (АД) и частота сердечных сокращений (ЧСС). Далее исследуемому было необходимо сделать 20 приседаний в течение 30 секунд, после чего через 10 секунд были снова измерены АД и ЧСС. Также данные показатели измерялись через 1,5 и далее через 3 минуты после физической нагрузки.

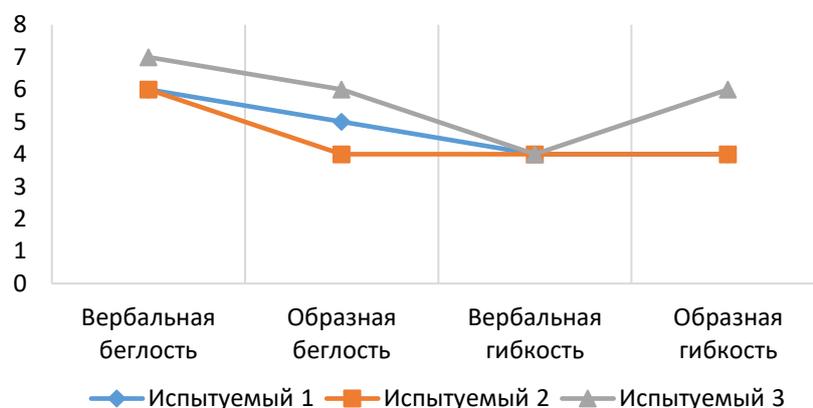


Рис. 2. Показатели умственной активности студентов после проведения эксперимента

Данная проба была проведена 4 раза: до употребления кофейного напитка, через 15 минут после употребления, а также спустя 1,5 и 3 часа.

В качестве употребляемого напитка был выбран один из самых сладких и калорийных – Шоколадная Ява Фраппучино объемом 354 мл.

Полученные экспериментом числовые данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели функциональной пробы на восстановление

Показатели	Данные функциональной пробы			
	До физической нагрузки	Через 10 сек после физической нагрузки	Через 1,5 мин после физической нагрузки	Через 3 мин после физической нагрузки
Исходные данные до употребления напитка				
ЧСС	89	139	95	90
АД	106/60	123/76	110/67	110/63
Данные через 15 мин после употребления				
ЧСС	85	141	93	84
АД	108/79	109/81	125/83	123/83
Данные через 1,5 часа после употребления				
ЧСС	90	140	96	90
АД	110/70	121/75	115/73	111/72
Данные через 3 часа после употребления				
ЧСС	87	139	99	92
АД	105/60	124/76	112/68	110/64

На основе полученных данных, можно сделать вывод, что сладкие кофейные напитки по большей мере производят на организм тонизирующий эффект: восстанавливаемость ЧСС после физической нагрузки становится выше; тем не менее, АД повышается только на 2-ой минуте и плохо восстанавливается. Стоит отметить, что такое действие не долговечно: через 1,5 часа восстанавливаемость ЧСС возвращается к первоначальному уровню, а через 3 часа даже становится немного хуже изначальной.

Также был проведен эксперимент по определению степени физической нагрузки, необходимой для сжигания определенного количества килокалорий, содержащихся в напитках сети Старбакс. Результаты представлены в таблице 2.



Таблица 2

Необходимая физическая нагрузка для сжигания калорий

Напиток (объем 591 мл)	Энергетическая ценность (ккал)	Ходьба ¹		Бег ²	
		шаги	км	км	Время, мин
Мокка	364,3	11639	8,015	6,4	48
Горячий шоколад	756,3	24163	16,640	13,3	100
МоккаФраппучино	515,5	16470	11,342	9,07	68
Шоколадная Ява Фраппучино	612,7	19575	13,480	10,67	80

Примечание: ¹При скорости ходьбы 5 км/ч; ²При скорости бега 8 км/ч

Таким образом, становится очевидным тот факт, что сжечь килокалории, потребленные со сладкими кофейными напитками, довольно непросто. Необходимо проходить пешком такие дистанции, которые большинство людей не проходят ежедневно. С помощью бега такое количество килокалорий можно сжечь, только бегая на постоянной скорости в течение часа и более, что под силу лишь натренированному человеку.

Заключение. Резюмируя проведенное исследование, следует отметить, что разрушительный эффект для организма от частого употребления напитков Старбакс, хоть и не продемонстрирован в исследовании на конкретном примере, легко доказуем всеми приведенными выше данными. В связи с этим наиболее верным решением, позволяющим сохранить здоровье организма, является употребление различных напитков-субститутов, которые не только не уступают по вкусовым качествам продукции Старбакс, но и оказывают положительное воздействие как на физическое, так и на умственное состояние человека. Самые полезные аналоги – маття-латте и цикорий, доступные для приобретения, тонизирующие и не оказывающие негативное воздействие при ежедневном употреблении, а также самостоятельно приготовленный натуральный кофе.

Литература

1. Александров Д.С., Степыко Д.Г. Применение принципов рационального режима питания в повседневной жизнедеятельности студента (на примере ФГБОУ ВПО РЭУ ИМ. Г.В. Плеханова) // Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: мат-лы VII межвуз. науч.-практ. конф. (26 ноября 2015 г.). Саратов, 2015. Вып. 7. С. 3-6.
2. Александров Д.С., Кущева Д.В. Экспериментальные средства проведения занятий по физической культуре со студентами образовательных организаций высшего образования // Гуманитарное образование в экономическом вузе: сб. мат-лов V Международ. науч.-практ. заочной интернет-конф. в 2 томах. 20-30 ноября 2016 г. Москва, 2017. С. 163-167.
3. Виханский О.С. Стратегическое управление: учебник. М.: Гардарики, 1998. 296 с.
4. Вострикова Д.Д., Медникова Д.В., Кущева Д.В. Учебный процесс как основной фактор постоянного стресса студентов // Гуманитарное образование в экономическом вузе: сб. мат-лов V Международ. науч.-практ. заочной интернет-конф. в 2 томах. 20-30 ноября 2016 г. Москва, 2017. С. 189-194.
5. Кущева Д.В., Степыко Д.Г. Взаимосвязь хронотипа и режима дня студента как неотъемлемая часть здорового образа жизни // Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: мат-лы VII межвуз. науч.-практ. конф. (26 ноября 2015 г.). Саратов, 2015. Вып. 7. С. 39-42.



6. Официальный сайт компании Starbucks [Электронный ресурс]. URL: <http://www.starbucks.com>. (Дата обращения: 27.12.2017).

7. Фарзалиев Д.А., Степыко Д.Г. Организация пищевого поведения до и после тренировки на каждый соматотип // Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: мат-лы VII межвуз. науч.-практ. конф. (26 ноября 2015 г.). Саратов, 2015. Вып. 7. С. 59-63.

УДК 796/799

УСИЛИТЕЛИ ВКУСА: ВЛИЯНИЯ И ПОСЛЕДСТВИЯ

*Александров Д.С., Брылева М.С., Вострикова Д.Д., Карлова П.В.,
Медникова Д.В., Столбецова Н.В.*

Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, г. Москва, Россия

Аннотация. Целью работы является изучение определённых видов усилителей вкуса: сахара, соли, глутамата натрия, и их влияния на организм человека. Исследование проводилось среди студентов РЭУ им Г.В. Плеханова, результаты исследования показали прямую зависимость физического и морального здоровья студента от количества потребляемых усилителей вкуса и качества потребляемой пищи в целом.

Ключевые слова: усилители вкуса, рациональное питание, физическое воспитание.

TASTE MODIFIERS: EFFECTS AND CONSEQUENCES

*Aleksandrov D., Bryleva M., Vostrikova D., Karlova P., Mednikova D., Stolbetsova N.
Plekhanov Russian University of economics, Moscow, Russia*

Abstract. The aim of the work is to study certain types of taste modifiers: sugar, salt, sodium glutamate, and their effect on the human body. The study was conducted among students of the Plekhanov Russian University of economics, the results of the study showed a direct dependence of the student's physical and moral health on the amount of taste modifiers consumed and the quality of food consumed in general.

Keywords: taste modifiers, rational nutrition, physical education.

Введение. Питание является жизненной необходимостью человека, что накладывает определенные обязательства на качество потребляемой пищи [4, 6, 7]. Изучению состояния здоровья, связанного с пищевым поведением, посвящены работы многих авторов. Одним из направлений исследования в РЭУ им. Г.В. Плеханова является изучение пищевого поведения студенческой молодежи и применение принципов рационального режима питания в повседневной жизнедеятельности [1, 2, 3, 5, 8].

В настоящее время характер, состав продуктов питания очень варьируются: заметно повысилась роль усилителей вкуса, привлекающих внимание потребителей.

Возникает вопрос, чем же опасны вкусовые добавки и почему стоит ограничивать их потребление?

Научно доказано, что чрезмерное употребление вкусовых добавок оказывает сильное негативное воздействие на наш организм. Речь идет не о моментальном ухудшении самочувствия, хотя передозировка в колоссальных количествах приводит к летальному исходу. Регулярное злоупотребление вкусовыми добавками носит накопительный характер. В зоне риска все системы нашего организма: сердечно-сосудистая система, центральная нервная система, почки, печень, и даже зубная система.



Целью работы является изучение определённых видов усилителей вкуса: сахара, соли, глутамата натрия, и их влияния на организм человека.

Организация исследования. Исследование проводилось среди студентов РЭУ им Г.В. Плеханова.

Результаты исследования и их обсуждение. В работе были исследованы три наиболее распространённые добавки: сахар, соль и глутамат натрия. Одной из задач было выявить как положительные, так и отрицательные стороны данных усилителей вкуса.

Пожалуй, самой известной и самой коварной вкусовой добавкой является сахар. Известно, что сахар – это весьма калорийный продукт (калорийность 100 г – около 400 ккал). Сахароза, содержащаяся в сахаре, в организме человека расщепляется на глюкозу и фруктозу, усвоение которых происходит в течение нескольких минут, поэтому сахар является отличным источником энергии, но этот эффект имеет краткосрочный характер.

В 2013 году ВОЗ призвала людей ограничить потребление сахара, до 5% суточной нормы (30 г). Сахар стал рассматриваться как независимый фактор риска, способный вызывать целый ряд сердечно-сосудистых заболеваний и хронические болезни, в том числе цирроз печени и деменцию.

Настораживает растущее число доказательств наличия зависимости от сахара. Его потребление действительно вызывает привыкание, стимулируя области мозга, отвечающие за удовольствие.

Также сахар деактивизирует гормон, ответственный за чувство насыщения. Поэтому, начав свой прием пищи именно с десерта, вы рискуете переест. Добавленный сахар может содержаться в любых продуктах: йогурт, сосиски, соусы, суши. Количество сахара в этих, казалось бы, несладких продуктах превышает все разумные нормы, и не на всех этикетках мы можем увидеть реальное количество сахара. Очень часто производители скрывают это, используя не сахар в чистом виде, а его производные: нектар агавы, декстроза, инвертный сироп, лактоза, мальтоза и другие, которые несут более серьезную опасность для организма.

Более того, следует учитывать совокупное количество потребляемого сахара в течение дня, особенно, уделяя внимание продуктам, наличие сахара в которых неочевидно: подслащенная вода, фрукты, продукты быстрого питания. Количество употребленного сахара не должно превышать 30 грамм в день.

Большое количество сахара провоцирует усталость, апатию, снижение иммунитета, более быстрое старение кожи, перепады настроения и другие заболевания, как диабет и рак.

Еще одна пищевая добавка, имеющая широкое применение как в быту, так и в промышленности - поваренная соль. В организме взрослого человека содержится примерно 250 г соли. Если человек по каким-то причинам теряет соль, ее надо восполнять, потому что сам организм не может ее вырабатывать. Соль двояко действует на организм человека, и поэтому вопрос её употребления становится вопросом дозировки. Важна «золотая середина». Среднесуточная потребность взрослого человека в соли составляет от 4 до 6 граммов соли в день. Однако, установлено, что среднестатистический человек, любитель соленого (маринованных огурчиков, соленой рыбки, сухариков и чипсов), превышает эту норму в 15 - 30 раз.

Хлористый натрий является важной составляющей дневного рациона человека, и его недостаток может привести к нарушениям пищеварения, развитию гипотонии, нарушению работы почек, мышечной слабости. Однако избыток хлористого натрия не менее опасен, чем его недостаток, так как может вызвать гипертонию, снижение функ-



ции почек, развитие отеков, вымывание кальция из организма и недостаток калия. А дефицит калия, в свою очередь, негативно сказывается на работе сердца.

Еще одной из наиболее известных пищевых добавок за последние годы стал глутамат натрия (Е621) – это моновалентная соль глутаминовой кислоты, являющаяся по своей сути природным компонентом, который содержится в томатах, сыре, мясе, молоке, рыбе, томатах, капусте и других продуктах.

Однако глутамат натрия также создают химическим путем, и он представляет собой белый порошок, хорошо растворимый в воде. Стоит сделать акцент на том, что сам по себе глутамат натрия не несет никакого вреда. Однако синтетически выведенный глутамат натрия может вызывать проблемы для здоровья.

Во-первых, его всегда добавляют именно в сильно процессированные продукты: чипсы, лапша быстрого приготовления, приправы.

Во-вторых, многие медики утверждают, что Е621 может стать причиной плохого самочувствия, вызывать сильные головные боли и боли в конечностях. Он отрицательно влияет на центральную нервную систему, рекомендуют исключить данную добавку из рациона детей, т.к. она может стать причиной развития проблем ЦНС. При частом употреблении возможна постепенная утрата вкусовых ощущений из-за возрастающего атрофирования вкусовых рецепторов.

В ходе исследования, проведенного с помощью опроса среди студентов РЭУ им Г.В. Плеханова, было выявлено, что большинство респондентов в возрасте от 18 до 22 лет чувствуют легкую зависимость от «вкусных» продуктов питания. К таковым относятся: сахаросодержащие, консервированные, подсолненные продукты, продукты, обильно приправленные, а также продукты, в составе которых содержатся усилители вкуса, наименование которых начинается с Е. Также выяснилось, что многие студенты не следят за качеством потребляемой пищи. Всё это напрямую сказывается на самочувствии студентов. Так, студенты, ограничивающие употребление усилителей вкуса, чувствуют себя бодрее на протяжении большего времени, нежели те, которые не следят за качеством потребляемой пищи. Также выяснилось, что студенты, занимающиеся спортом, более тщательно следят за своим рационом.

Заключение. Результаты исследования показали прямую зависимость физического и морального здоровья студента от количества потребляемых усилителей вкуса и качества потребляемой пищи в целом.

Для снижения рисков, связанных с употреблением вредных добавок, предлагаем следующие рекомендации:

– следует строго следить за всеми приобретаемыми продуктами, особенно с длительным сроком хранения, поскольку именно такие продукты содержат наибольшее количество Е-добавок;

– внимательно изучайте состав продукта. Помните, что производители не всегда должным образом маркируют продукты, часто «стесняясь» добавлять к названиям пищевых добавок их «Е»-коды, что является прямым нарушением действующих в стране стандартов;

– не стоит злоупотреблять продуктами, содержащими консерванты и Е-добавки, лучше вообще отказаться от них, заменив на аналогичные, не содержащие вредных компонентов. Яркие и привлекательные продукты питания – признак наличия огромного количества красителей в их составе, которые особенно опасны для детей. Прежде всего, это касается сладких напитков, а также дешевых кондитерских изделий;



– отдавайте предпочтение продуктам, изготовленным собственноручно. Это позволит свести к минимуму использование пищевых добавок, а, следовательно, уменьшит риски, связанные с их потреблением.

Только полноценное, сбалансированное и здоровое питание является настоящим залогом здоровья и хорошего самочувствия, а значит, стоит уделять особое внимание режиму питания и характеру потребляемой пищи.

Литература

1. Александров Д.С., Степыко Д.Г. Применение принципов рационального режима питания в повседневной жизнедеятельности студента (на примере ФГБОУ ВПО РЭУ ИМ. Г.В. Плеханова) // Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: мат-лы VII межвуз. науч.-практ. конф. (26 ноября 2015 г.). Саратов, 2015. Вып. 7. С. 3-6.
2. Александров Д.С., Кущева Д.В. Экспериментальные средства проведения занятий по физической культуре со студентами образовательных организаций высшего образования // Гуманитарное образование в экономическом вузе: сб. мат-лов V Междунар. науч.-практ. заочной интернет-конф. в 2 томах. 20-30 ноября 2016 г. Москва, 2017. С. 163-167.
3. Вострикова Д.Д., Медникова Д.В., Кущева Д.В. Учебный процесс как основной фактор постоянного стресса студентов // Гуманитарное образование в экономическом вузе: сб. мат-лов V Междунар. науч.-практ. заочной интернет-конф. в 2 томах. 20-30 ноября 2016 г. Москва, 2017. С. 189-194.
4. Габриелян О.С., Крупина Т.С. Пищевые добавки: учебное пособие. М.: Издательский Дом "Дрофа", 2013. 150 с.
5. Кущева Д.В., Степыко Д.Г. Взаимосвязь хронотипа и режима дня студента как неотъемлемая часть здорового образа жизни // Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: мат-лы VII межвуз. науч.-практ. конф. (26 ноября 2015 г.). Саратов, 2015. Вып. 7. С. 39-42.
6. Макарова А.А., Бабошин Д.С. Исследование пищевых добавок в продуктах питания и их влияние на здоровье человека // Образование. Карьера. Общество. 2013. № 4-1. С. 40.
7. Мосс М. Соль, сахар и жир: как пищевые гиганты посадили нас на иглу: пер. с англ. А. Вахненко, А. Коробейникова. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. 336 с.
8. Фарзалиев Д.А., Степыко Д.Г. Организация пищевого поведения до и после тренировки на каждый соматотип // Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: мат-лы VII межвуз. науч.-практ. конф. (26 ноября 2015 г.). Саратов, 2015. Вып. 7. С. 59-63.

УДК 796(571.122)

ИССЛЕДОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ СТАНОВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

¹Алькова С.Ю., ¹Яковлев Е., ²Талалаева Л.Ю.

¹Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

²Гимназия «Лаборатория Салахова», г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования педагогических условий, обеспечивающих формирование физической культуры личности старших школьников. Независимой переменной в ходе эксперимента выступали педагогические



условия, вводимые в образовательный процесс, а именно, организацию и проведение внеклассной работы с учениками (включение занятий по спортивному туризму в вариативную часть Программы по физической культуре).

Ключевые слова: физическое воспитание старших школьников, педагогические условия, компоненты физической культуры личности: физический, когнитивный, мотивационный, вариативная часть Программы по физической культуре.

STUDY OF PEDAGOGICAL CONDITIONS PROMOTING THE FORMATION OF PHYSICAL CULTURE OF HIGH SCHOOL STUDENTS

¹ Alkova S., ¹Yakovlev E., ²Talalaeva L.

¹Surgut State University, Surgut, Russia

²Gymnasium Laboratory of Salakhov, Surgut, Russia

Abstract. The article presents the results of the research of pedagogical conditions that ensure the formation of physical culture of high school students. The pedagogical conditions were the essential variable of the experiment. They were introduced into the educational process, namely, into the organization and conducting of the out-of-school activities with students (sports tourism classes were included in the elective part of physical education study program).

Keywords: physical education of high school students, the pedagogical conditions, the components of physical culture of a personality: physical, cognitive, motivational; elective part of physical education study program.

Введение. Проблема формирования физической культуры старшего школьника на сегодняшний день является актуальной. Это связано с тем, что наблюдается снижение уровня здоровья и физической подготовленности подрастающего поколения, а также снижение интереса к традиционным формам и системам физического воспитания. Недостаточная образованность в сфере физической культуры ограничивает возможность учащихся перейти к организации самостоятельных форм занятий физкультурно-спортивной деятельностью, активно и целенаправленно использовать их в укреплении своего здоровья, организации здорового образа жизни и культурно-ориентированного досуга [3].

В отечественной педагогике и психологии разработаны проблемы, связанные с процессом формирования физической культуры личности в различных структурных элементах системы непрерывного образования: здоровье школьников и учителей; физическая подготовка школьника; здоровье ученика в образовательном процессе: личностный аспект [1]. Однако, существуют проблемы, которые ещё недостаточно отражены в специальных исследованиях. К ним следует отнести формирование основ физической культуры личности старшего школьника в общеобразовательной школе.

Цель исследования – провести исследование педагогических условий, обеспечивающих становление физической культуры личности старших школьников.

Объектом исследования является физическое воспитание старших школьников в Гимназии «Лаборатория Салахова».

Предметом исследования – педагогические условия, способствующие комплексному формированию компонентов физической культуры личности старших школьников.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Гимназия «Лаборатория Салахова». В исследовании принимали участие 44 школьника старших классов в период с 2014 по 2017 года.



Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведённого теоретического исследования было выявлено, что формирование физической культуры личности старших школьников обеспечивают педагогические условия: организационно-педагогические (выбор оптимальных путей и средств педагогической деятельности, направленной на формирование ценностного отношения к физической культуре и здоровью), психолого-педагогические (учёт специфики возрастного психофизического развития учеников, поддержание атмосферы эмоционального комфорта, учёт изменений, происходящих в содержании деятельности учащихся) и личностно-деятельностей условия (активное участие самих учащихся в формировании физической культуры личности) [2].

С учётом педагогических условий Гимназии «Лаборатория Салахова», методом случайной выборки, были определены контрольная и экспериментальная группы.

Независимой переменной в ходе эксперимента выступали педагогические условия, вводимые в образовательный процесс. Суть педагогических условий – организация и проведение внеклассной работы с учениками.

Так, 10 «А» класс был определён в качестве контрольной группы, занимается физической культурой так же, как и раньше.

10 «Б» класс – был определён в качестве экспериментальной группы. С целью обеспечения эффективного комплексного формирования компонентов физической культуры личности старших школьников, было предложено ввести в вариативную часть Программы по физической культуре для учащихся 10 «Б» класса занятия по спортивному туризму.

Программа по туризму (основные моменты)

Занятия в секции туризма проводились 3 раза в неделю по 80 минут (два академических часа). Занятия включали следующие направления:

- основы туристской подготовки (инструктаж по технике безопасности на занятиях; личное и групповое снаряжение; особенности организации туристического быта и подготовка к походу, причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения);

- топография и ориентирование (обучение работе с топографическими и спортивными картами, работе с компасом и способам ориентирования);

- краеведение (анализ туристских возможностей родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев);

- основы медицинских знаний (профилактика травматизма и заболеваний, средства оказания первой медицинской помощи);

- тактика и техника в туризме (тактика планирования нитки маршрута; изучение, разведка сложных участков маршрута и т.д.). Составляющей тактики и техники туризма также является общая физическая подготовка (элементы акробатики, подвижные игры и эстафеты, лёгкая атлетика, лыжный спорт, гимнастические упражнения, спортивные игры и плавание) и специальная физическая подготовка (упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости и прыгучести, элементы скалолазания и т.д.);

- однодневные походы;

- контрольные нормативы. Участие в соревнованиях по туризму.

Следует отметить, что спортивный туризм пользуется популярностью. Занятия в секции туризма в рамках педагогического эксперимента выступили одним из педагогических условий формирования физической культуры личности, поскольку способствовали формированию ценностного отношения к физической культуре и здоровью, поддержанию атмосферы эмоционального комфорта и активному участию самих учащихся в формировании собственной физической культуры.



В процессе проведения педагогического эксперимента проводилось тестирование компонентов физической культуры личности старших школьников. Показатели динамики физического компонента представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели динамики физического компонента физической культуры личности у старших школьников Гимназии «Лаборатория Салахова»

	Бег – 100 метров (сек.)	Пресс – 1 мин (кол-во раз)	Подтягивания - девочки Отжимания - мальчики (кол-во раз)	Прыжок в длину (см)
10 «А» класс				
Средние показатели до эксперимента	14,55	49,1	10,59	213,64
Средние показатели после эксперимента	15,1	50,95	11,18	215,27
10 «Б» класс				
Средние показатели до эксперимента	15,74	45,1	14,86	193,18
Средние показатели после эксперимента	15,55	47,36	17,3	196,45

Из табл. 1 видно, что к концу учебного года результаты контрольной группы по всем тестам физического состояния несколько улучшились. Исключение – тест «бег на 100 метров», где средний результат к концу года снизился с 14,55 до 15,1 секунд.

Однако определение достоверности различий с использованием методики Т-критерия Стьюдента не показало статистически значимой разницы между результатами контрольной группы в начале и в конце эксперимента. Следовательно, существующая разница между оценками не является существенной.

При анализе динамики результатов экспериментальной группы видно, что наблюдаются улучшения результатов по всем тестам. Определение достоверности различий с помощью методики Т-критерия Стьюдента показало, что существуют достоверные различия в результатах экспериментальной группы по следующим тестам:

- отжимания для мальчиков и подтягивания для девочек ($t=3,49$ при $p \leq 0,01$);
- упражнение на пресс ($t=1,47$ при $p \leq 0,05$);
- прыжок в длину с места ($t=1,28$ при $p \leq 0,05$).

В тесте «бег на 100 метров» улучшение результатов статистически не значимо.

На рис. 1 и 2 представлены результаты динамики когнитивного компонента физической культуры личности у контрольной и экспериментальной группы.

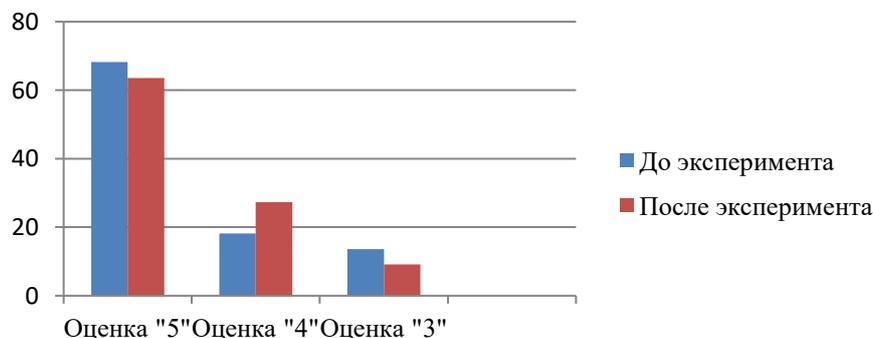


Рис. 1. Показатели динамики когнитивного компонента физической культуры личности у старших школьников 10 «А» класса (контрольная группа)

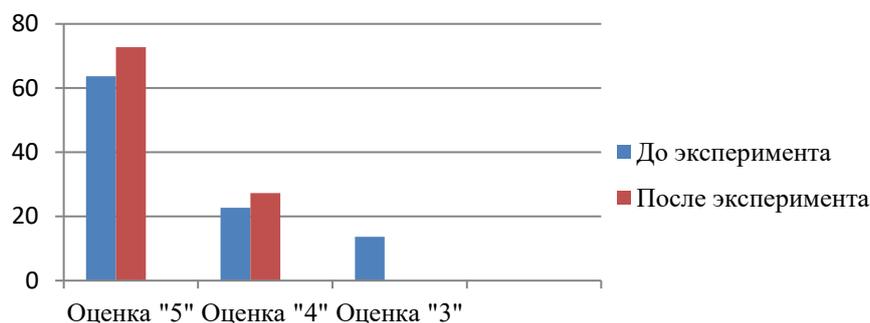


Рис. 2. Показатели динамики когнитивного компонента физической культуры личности у старших школьников 10 «Б» класса (экспериментальная группа)

На рис. 1 видно, что 63,6% учеников контрольной группы после эксперимента показали отличный уровень знаний в области физической культуры. 27,3% показали хороший уровень знаний, и 9,1% – удовлетворительный. Сравнивая результаты до и после эксперимента, видно, что в конце исследования несколько возросла группа учащихся, имеющих хороший уровень знаний, и уменьшились группы, показавшие ранее результаты «отлично» (с 68,2% до 63,6%) и «удовлетворительно» (с 13,6% до 9,1%). Однако наиболее численной остаётся группа, отлично владеющая теоретическими знаниями в области физической культуры.

Ученики экспериментальной группы (рис. 2) к концу исследования показали следующие результаты: 72,7% продемонстрировали отличные теоретические знания в области физической культуры. 27,3% обладают хорошими теоретическими знаниями. Сравнивая показатели до и после эксперимента, видно, что количество результатов «отлично» увеличилось с 63,7% до 72,7%. Показатель «хорошо» также имеет тенденцию к возрастанию с 22,7% до 27,3%. Также следует отметить, что после эксперимента ни один представитель экспериментальной группы не получил оценку «удовлетворительно», в то время, как до эксперимента количество таких учеников составляло 13,6%.

Далее представлена динамика *мотивационного компонента* физической культуры личности (табл.2).

Таблица 2

Показатели динамики мотивационного компонента физической культуры личности у старших школьников Гимназии «Лаборатория Салахова»

Критерий	Характеристика	Ответы учеников, в %			
		10 «А» класс		10 «Б» класс	
		до	после	до	после
Внешкольная физическая активность	Занимаются в ДЮСШ / имеют спортивный разряд	23	23	9	9
	Занимаются физической культурой самостоятельно, для поддержания здоровья	31	31	-	-
	Занимаются в спортивной секции в школе	46	46	91	91
Удовлетворённость уроками по ФК	Вполне удовлетворён	82	77,5	86	95,5
	Не совсем удовлетворён	18	18	14	4,5
	Не удовлетворён	0	4,5	-	-
Посещаемость уроков по ФК в школе	Регулярно	86	86	91	91
	Посещаю не регулярно, так как часто болею	14	14	9	9
Удовлетворён-	Да, вполне удовлетворён	68	68	77	86,5



ность своим физическим состоянием	Не совсем удовлетворён	18	18	14	9
	Не удовлетворён	14	9	4,5	-
	Затрудняюсь ответить	-	4,5	4,5	4,5
Место физической культуры в жизни человека	Человек должен следить за своим здоровьем и поддерживать на уровне свои физические способности	86	81,5	91	91
	Физической культурой человек должен заниматься, когда здоровье «пошатнётся» и надо буде повысить свою работоспособность	9	14	4,5	9
	Пока человек полон сил и здоровья, он не должен специально тратить время на физическую культуру, он должен заниматься делом, а не собой	5	-	4,5	-
	Затрудняюсь ответить	-	4,5	-	-

Анализ динамики мотивационного компонента контрольной группы показывает, что 77,5% респондентов контрольной группы удовлетворены занятиями по физической культуре в школе, а 18% – не совсем удовлетворены. Абсолютно не удовлетворены занятиями 4,5% учеников.

На вопрос о степени удовлетворённости своим физическим состоянием 68% учеников ответили утвердительно, а частично удовлетворены – 18,5%. 9% учеников отметили неудовлетворённость своим физическим состоянием. Следует отметить, что в начале эксперимента данный показатель составлял 18%. Таким образом, некоторые ученики от неудовлетворённости своим состоянием перешли к частичной удовлетворённости. Ещё 4,5% не смогли дать однозначный ответ.

На вопрос о месте физической культуры в жизни современных людей 81,5% опрошенных контрольной группы считают, что современный человек должен следить за своим здоровьем и поддерживать на уровне свои физические способности (ранее данная группа составляла 86%). 14% учеников ответили, что физической культурой человек должен заниматься, когда здоровье «пошатнётся» и надо будет повысить свою работоспособность. 4,5% затруднились с ответом.

Анализ динамики мотивационного компонента экспериментальной группы показывает, что после эксперимента 91% опрошенных продолжили заниматься в спортивной секции в школе, 9% по-прежнему занимаются в ДЮСШ и имеют спортивный разряд.

95,5% учеников 10 «Б» полностью удовлетворены занятиями по физической культуре в школе, а 4,5% – частично удовлетворены. Ранее количество удовлетворённых занятиями учеников составляло 86%, что свидетельствует о возрастании степени удовлетворённости после эксперимента. 91% учеников регулярно посещают уроки по ФК, а 9% часто болеют, поэтому имеют место пропуски. Данный показатель не изменился.

О степени удовлетворённости своим физическим состоянием 86,6% учеников ответили утвердительно, не совсем удовлетворёнными оказались – 9%. Не смогли однозначно ответить 4,5% опрошенных. Следует отметить, что до эксперимента удовлетворены своим состоянием были 77% учеников, частично удовлетворены – 14%, а 4,5% – не удовлетворены. Таким образом, имеет место возрастание удовлетворённости своим физическим состоянием.

91% опрошенных экспериментальной группы считает, что современный человек должен следить за своим здоровьем и поддерживать на уровне свои физические спо-



собности. 9% учеников считают, что физической культурой человек должен заниматься, когда здоровье пошатнется и надо буде повысить свою работоспособность.

Таким образом, наблюдается возрастание мотивационного компонента у экспериментальной группы, так как возрастает степень удовлетворённости школьными занятиями и своим физическим состоянием и занятиями по физической культуре в школе.

Проведённое исследование показывает, что после педагогического эксперимента уровень развития компонентов физической культуры у старших школьников экспериментальной группы оказался выше, чем у контрольной.

Выводы. Проведение педагогического эксперимента с внедрением занятий по спортивному туризму в вариативную часть Программы по физической культуре показало, что можно добиться существенных сдвигов в формировании компонентов физической культуры. К концу эксперимента в экспериментальной группе улучшились результаты сформированности *физического компонента* по всем тестам (бег, пресс, отжимания, прыжок в длину) и, в отличие от контрольной группы, разница является статистически значимой. Сформированность *когнитивного компонента* физической культуры личности у экспериментальной группы также значительно улучшилась, а у контрольной группы – выросло количество учащихся «хорошо» и уменьшилось – «отлично» и «удовлетворительно». *Мотивационный компонент* у контрольной группы после эксперимента снизился (некоторые учащиеся перестали заниматься физической культурой во внеурочное время, а также снизилась степень удовлетворённостью уроками по ФК) и вырос у экспериментальной группы (возросла степень удовлетворённости школьными занятиями, своим физическим состоянием и занятиями по физической культуре в школе).

Таким образом, экспериментально обоснована целесообразность применения занятий по спортивному туризму в вариативной части программы по физической культуре.

Литература

1. Ермайшвили И.В., Жукова О.Л. Педагогическая практика по физической культуре в школе: учеб.-метод. пособие. Екатеринбург, 2004. 88 с.
2. Ипполитова Н. Анализ понятия «педагогические условия»: сущность, классификация // General and Professional Education. 2012. №1. С. 8-14.
3. Морозова Е.В. Физическая культура как составная часть общей культуры личности // Вестник Удмуртского университета. 2003. №10. С. 161.

УДК 796/799

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ПОВЫШЕНИЕ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ

Антохин А. С.

ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве РФ», г. Москва, Россия

Аннотация. В данной работе рассматривается проблема адаптации иностранных студентов, её специфика и процесс. Проанализированы часто встречающиеся трудности адаптационного процесса, изучено влияние физической активности и работоспособности на течение адаптационного процесса. Обоснована и рассмотрена необходимость двигательной активности, повышение адаптационных возможностей иностранных студентов.

Ключевые слова: адаптация, адаптационные возможности, двигательная активность.



PHYSICAL ACTIVITY AND INCREASING THE ADAPTIVE CAPACITY OF FOREIGN STUDENTS

Antokhin A. S.

Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russia

Abstract. This paper considers the issue of foreign students' adaptation, its specificity and process. The common challenges of the adaptation process have been analyzed, the influence of physical activity and working capacity during the adaptation process have been studied. The author considerably substantiates the reasonable and necessity of physical activity increasing the adaptive capacity of foreign students.

Keywords: adaptation, adaptive capacity, motor activity.

Введение. Адаптация отвечает за приспособление организма, личности к изменившимся, непривычным условиям, характеристикам окружающей среды. Данный процесс используется для компенсации недостатков свойственного поведения в новых условиях. У иностранных студентов в связи с резкой сменой обстановки, климатической зоны, изменения физического и психологического здоровья, а также проблемы учебного характера возникают чаще, чем у студентов, длительно проживающих в данном регионе. Занятия физической культурой, проведение физического воспитания в учебном заведении служат средством приобщения к спорту. Помогают формированию, улучшению адаптационного процесса. Физическое воспитание на начальных курсах обучения способствует уменьшению языкового барьера и культурной разобщенности, стабилизации адаптационного процесса организма.

Актуальность проблемы адаптационных возможностей студентов порождается высоким темпом жизни, социальными изменениями в обществе, иммиграцией населения. Возможность получения высшего образования в другой стране требует детального подхода к вопросу физической, психологической подготовки личности в новых условиях. Изменения возникают во всех аспектах жизни: культурных, учебных, климатических.

Целью данной работы служит выявление специфики адаптации иностранных студентов, возможности сокращения этого периода, определение наиболее эффективных видов, методов проведения занятий по физическому воспитанию.

Задачи исследования: выявить основные проблемы, возникающие у иностранных студентов, при начале обучения в высших учебных заведениях; определить самые часто встречающиеся трудности в процессе обучения; изучить возможные пути улучшения организации и проведения занятий физического воспитания.

Результаты исследования и их обсуждение. Активный двигательный режим служит эффективным средством для устранения неблагоприятного воздействия нервно-эмоционального напряжения. Его оптимизация способствует укреплению здоровья, обеспечению высокого уровня умственной работоспособности. Акцентируется внимание на уровне физической подготовки учащегося, так как это одна из причин, влияющих на здоровье и работоспособность студентов. Процесс адаптации многоуровневый и многофакторный, включает в себя показатели физиологические, психологические. Обучение сопряжено с высоким уровнем напряжения адаптационных механизмов организма. Этому способствует интенсивность и быстрый темп обучения, вынужденное нарушение распорядка дня, что впоследствии может послужить причиной срыва адаптационного периода, ухудшению состояния здоровья, развитию заболеваний из-за большего числа стрессовых факторов.

Преобладающее большинство иностранных студентов имеет низкий уровень осведомленности о социальной, этнической, бытовой сферах жизни и образовательной



системе в России. Средний возраст иностранных студентов превышает возраст российских, соответственно сформированной и зрелой личности тяжелее перестроиться под новые условия жизни. Переход из привычной среды в новую социально-политическую, культурно-образовательную среду подвергается высокому риску возникновения стресса. Изменение климатических условий служит дополнительным источником дискомфорта. В совокупности данные факторы образуют условия для снижения мотивации к обучению, уменьшения степени подготовки будущего специалиста. После прибытия в Россию иностранным студентам было сложнее привыкнуть к погодным условиям (37% опрошенных), непривычному образу жизни (37% опрошенных), условиям проживания в общежитии (45%), к необходимости общения на русском языке (42%), отсутствию родственников (47%). Различные сложности в процессе обучения были выявлены у 49% респондентов [2].

Большинство иностранных студентов имеют сложности с адаптацией. Важно включение занятий по физической культуре в учебный процесс, происходит повышение уровня физической подготовленности. На практике с нормативами по физической подготовленности справляется меньше половины иностранных учащихся [1]. Для устранения данной проблемы рекомендовано применение адаптивной физической активности, ее основой является благоприятное влияние неспецифической физической активности, приводящее к устойчивости при воздействии неблагоприятных факторов.

Наилучшими адаптогенными качествами обладает коллективная, групповая двигательная активность в виде повторяющихся упражнений с умеренной нагрузкой в форме спортивных, подвижных игр [3]. Следует формировать студентов по группам с наибольшим сходством по национальным, языковым, культурным особенностям, учитывать исходное состояние здоровья студента. Посредством физической культуры формируется осознание необходимости оздоровительных мероприятий, улучшается адаптация учащегося в новом коллективе. Это способствует развитию устойчивости как физической, так и психоэмоциональной.

Использование оптимального количества двигательной активности является важным условием здорового образа жизни. Физическая активность способствует стимуляции обменных процессов в тканях, выбросу гормонов в кровь. Повышает выносливость, она является общим интегративным показателем организма, характеризует работоспособность, устойчивость к стрессовым факторам, заболеваниям. Систематическое занятие спортом за счет своего положительного воздействия на организм имеет общий оздоравливающий эффект, улучшает адаптационный процесс [5]. Также важны самостоятельные занятия и обеспечение оптимального режима физической нагрузки. Двигательная активность благоприятно сказывается на процессе адаптации.

Выводы. Основными сложностями в адаптации иностранных студентов являются климатические условия, наличие языкового барьера, непривычный образ жизни и условия проживания. Для минимизации данных сложностей иностранным студентам следует провести знакомство с городом, выбранным учебным заведением, системой обучения [4]. При формировании групп для занятий, в том числе и физическим воспитанием, набирать студентов с минимальным различием в этнических, социальных, языковых группах. Для улучшения адаптации, мотивации студентов рекомендуются умеренные виды нагрузки, доступные для выполнения большой группе студентов.

Оптимальны по оздоровительной нагрузке, адаптационному эффекту бег, аэробика, плавание, гимнастика. Возможно использование футбола, баскетбола, для максимального взаимодействия учебного коллектива. В большинстве случаев у студентов наблюдается рост уровня физической подготовленности по сравнению с показателями



на начало учебного года. Двигательная активность улучшает адаптивность иностранных студентов, помогает быстрее освоиться в новых условиях, необходима как профилактика заболеваний, связанных с ее недостатком [6]. В результате регулярных занятий физической культурой у студентов улучшаются показатели двигательных, функциональных, физических возможностей. Занятия двигательной активностью необходимы для повышения адаптивных возможностей, борьбы со стрессовыми факторами, для более быстрого освоения в новой обстановке.

Литература

1. Артеменков А.А. Оценка физического развития студентов // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2012. № 3. С. 19–21.
2. Витковская М.И., Троцук И.В. Адаптация иностранных студентов к условиям жизни и учебы в России // Вестник РУДН. Серия Социология. 2004. № 6-7. С. 267-268.
3. Еркомайшвили И.В. Основы теории физической культуры: курс лекций. Екатеринбург, 2004. 192 с.
4. Крупец Я.Н. Социальное самочувствие как интегральный показатель адаптированности // Социс. 2003. №4. С. 49-53.
5. Николаев А.А. Двигательная активность и здоровье современного человека. Смоленск: СГИФК, СГУ. 2005. 93 с.
6. Ушакова И.А. Системообразующие факторы в обеспечении адаптации иностранных студентов к обучению в Российских вузах. Волгоград: Изд-во ВолГМУ, 2010. 308 с.

УДК 796/799

ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННО-ДИАГНОСТИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Антохин А.С.

ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве РФ», г. Москва, Россия

Аннотация. Адаптивная физическая культура – это область физической культуры, которая предназначена для подготовки людей с отклонениями в состоянии здоровья и с ограниченными возможностями к нормальной жизни в обществе. Для улучшения этой области постоянно разрабатывают различные технологии, которые внедряют в дисциплину, предварительно предлагая повысить квалификацию преподавателей, работающих в этой сфере.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, инновационные технологии.

IMPLEMENTING OF INNOVATIVE DIAGNOSTIC TECHNOLOGIES IN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

Antokhin A.S.

Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russia

Abstract. Adaptive physical education is the area of physical education, which is designed to prepare individuals with deviations in health status and disability to the normal life in society. For improvements in this area various technologies are constantly developing previously offering to improve the skills of teachers working in this field.

Keywords: adaptive physical culture, innovative technologies.



Введение. Адаптивная физическая культура – это область физической культуры, которая предназначена для подготовки людей с отклонениями в состоянии здоровья и с ограниченными возможностями к нормальной жизни в обществе. Для улучшений этой области постоянно разрабатывают различные технологии, которые внедряют в дисциплину, предварительно предлагая повысить квалификацию преподавателей, работающих в этой сфере.

Целью данной работы является подробное раскрытие темы адаптивной физической культуры, а также освещение важности применения инновационных технологий в этой сфере, которая позволяет улучшить жизнь людей, не по своей воле имеющих какие-либо отклонения в состоянии здоровья.

Задачи:

- изучить понятие «Адаптивная физическая культура», её функции, цели и особенности;
- отметить необходимость повышения квалификации преподавателей физической культуры, работающих в этой области;
- осветить некоторые инновационно-диагностические технологии, которые применяются в адаптивной физической культуре.

Результаты исследования и их обсуждение. Адаптивная физическая культура как вид физической культуры занимается адаптацией жизни человека с различными физическими, интеллектуальными, эстетическими отклонениями к жизни нормального социально-развитого человека в социальном обществе. Как уже становится понятно, в её деятельность входит оптимизация состояния человека и его развития в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции. Результат в этой области достигается с помощью физических упражнений и других различных факторов, в том числе гигиенических.

Целью же адаптивной физической культуры является быстрое и максимальное возможное развитие жизнеспособности человека, который имеет различные серьезные проблемы со здоровьем и (или) инвалидность. Это достигается с помощью разработки оптимального режима функционирования телесно-двигательных характеристик и духовных сил человека. Данная область помогает человеку максимально самоутвердиться в качестве социального и индивидуально значимого субъекта.

Существует множество функций адаптивной физической культуры, но принято их разделить на два вида: педагогические и социальные. Педагогические функции больше направлены на физическое развитие человека, когда социальные на комфортное нахождение в обществе. В педагогические функции входят профилактическая, образовательная, развивающая, воспитательная, ценностно-ориентационная, лечебно-восстановительная, профессионально-подготовительная, творческая, рекреативно-оздоровительная, гедонистическая, спортивная и соревновательная. В социальную же – гуманистическая, социализирующая, интегративная, коммуникативная, зрелищная, эстетическая.

Помимо этого существуют и принципы адаптивной физической культуры, которые разделяются на три вида: общеметодические, социальные и социально-методические. Причем в последний вид входит принцип диагностирования, который как раз и необходим для создания лучшего режима функционирования человека [2].

Существует необходимость повышения квалификации преподавателей физической культуры. Нельзя не затронуть данную тему, говоря об адаптивной физической культуре, ведь не каждый преподаватель сможет грамотно найти подход к человеку, имеющему некоторые отклонения. Именно поэтому в 2012 году по приказу Министер-



ства спорта были созданы курсы, которые состояли из 72 академических часов, нацеленные на повышение квалификации среди преподавателей, работающих с инвалидами и другими маломобильными группами населения. Данная программа состояла из 6 блоков, которые освещали все аспекты адаптивной физической культуры:

- организация системы комплексной реабилитации, этика общения с инвалидами;
- теоретико-методологические основы адаптивной физической культуры;
- адаптивное физическое воспитание для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (нарушением слуха, зрения, психического и интеллектуального развития, нарушение в опорно-двигательной системе, лица с соматическими заболеваниями);
- адаптивный спорт;
- туризм для лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- нормативно-правовое обеспечение адаптивной физической культуры;
- инновационные и диагностические технологии в адаптивной физической культуре.

Инновационные технологии в физической культуре – это своего рода программа, по которой работают с людьми с различными отклонениями в состоянии здоровья. Считается, что каждая технология, применяемая в «АФК», имеет диагностический характер, так как спустя какое-то время использования данной программы можно увидеть способности человека. Все технологии физкультурно-спортивной деятельности в зависимости от направленности стратегии подбора упражнений, методов и организационных форм занятий можно разделить на две группы:

- технологии, ориентированные на улучшение функционального состояния занимающихся, независимо от профиля их заболеваний;
- технологии, предусматривающие коррекцию конкретных проблемных зон организма.

Технологии первой группы включают оздоровление занимающихся, обучение их навыкам психосоматической саморегуляции. Вторая же группа занимается коррекцией, компенсацией и профилактикой заболеваний: зрения, осанки, дыхания, слуха, опорно-двигательной системы и других [1].

Принято классифицировать три подхода физкультурно-спортивных технологий в адаптивной физической культуре.

Первый подход предусматривает классификацию технологий физкультурно-спортивной деятельности, опираясь на акцентирование конкретных проблемных зон организма.

Второй подход предполагает классификацию в зависимости от вида АФК, в котором они реализуются. Чтобы было более понятно, уточним, что существует несколько видов адаптивной физической культуры: адаптивное физическое воспитание (АВФ), адаптивная физическая реабилитация (АФР), адаптивный спорт (АС), адаптивная двигательная рекреация (АДР), креативные, экстремальные виды двигательной активности [4].

Поскольку адаптивная физическая культура направлена на все сферы жизни человека – физические и социальные – различаются технологии, направленные как на физическое развитие, так и на социальное, а может быть и одновременно на оба. Например, технология преподавания танцев для инвалидов помимо физического развития помогает выплеснуть свои эмоции, что позволяет быть более спокойным. Применение инновационных технологий позволяет наиболее эффективно приспособить человека к жизни с ограниченными возможностями, а также диагностировать его способности и возможности, что позволит и самому человеку понять, на что он способен и к чему можно стремиться. Существует множество видов технологий: гимнастика для лиц с от-



клонениями в состоянии здоровья (оздоровительная аэробика, ритмическая гимнастика, базовая аэробика, стэп-аэробика, шейпинг, пилатес, стретчинг, система специальных упражнений на растягивание Е.И. Зуева), плавание лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья (технологии начального обучения плаванию ребенка-инвалида в домашних условиях, плавание после ампутации нижних конечностей, аквафитнес в адаптивной физической культуре), нетрадиционные оздоровительные технологии (дыхательная гимнастика, самомассаж, гимнастика для глаз, антистрессовая пластическая гимнастика, двигательная пластика по методу Сладневой, танцевально-экспрессивный тренинг, сказкотерапия, йога).

Все эти технологии уже давно используются, но при этом всегда улучшаются, подстраиваются под каждого, в зависимости от способностей человека. Именно поэтому каждая технология является диагностической, так как всего несколько занятий позволяют преподавателю понять, на что нужно сделать акцент.

Поскольку мы говорим об инновационных технологиях, стоит сказать и о такой технологии, как «Тренировочная квартира». Это новый и эффективный метод социальной реабилитации, который включает в себя инновационную систему, направленную на подготовку детей-инвалидов к самостоятельной независимой жизни в социуме. Данная система охватывает весь процесс интеграции и строится в соответствии потребностей социума [3].

Главной и конечной целью инновационного подхода является погружение ребенка-инвалида в различные социальные ситуации, формирования у них навыков самостоятельного проживания в быту.

Реализация мероприятий технологии осуществляется в рамках разработанной инновационной программы «Равные возможности» по формированию навыков самостоятельного проживания детей-инвалидов на базе тренировочной квартиры через инновационные подходы:

- технология социальной диагностики (включает в себя совокупность методов и приёмов, которые позволяют распознать личностные ресурсы и способности ребенка.);
- технология социального консультирования (представляет собой организованное конструктивное взаимодействие социального педагога и ребенка по вопросам понимания особенностей жизненной ситуации, поиску резервных ресурсов ребенка, оказанию содействия в адаптации к социуму, реализации их законных прав и интересов);
- технология социально-бытовой реабилитации (включает в себя методы и приемы, которые позволяют человеку самостоятельно пользоваться предметами в быту);
- технология вспомогательных и технических средств реабилитации (позволяет ребенку самому использовать различные технические средства, позволяющие улучшить свою жизнь);
- технология социальной интеграции (помогает детям приобретать жизненно важные навыки общения в различных обществах);
- технология социальной терапии (способствует решению проблемы социальной изолированности детей).

Помимо этого, проводят и физические занятия, которые так же входят в диагностику ребенка. Таким образом, такая технология охватывает все сферы деятельности человека.

Заключение. Нужно сказать, что технологии адаптивной физической культуры несомненно будут в будущем развиваться, ведь инновационный процесс не стоит на месте, а желание и возможности улучшить жизнь людей с ограниченными возможностями растёт каждый год. Такие программы действительно необходимы для людей с



отклонениями в состоянии здоровья, чтобы они могли развить в себе все качества, чтобы смогли почувствовать себя наравне с теми, кто имеет полноценную жизнь.

Литература

1. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учебн. пособие. М.: Советский спорт, 2000. 240 с.
2. Зольникова И.Ю., Кушнарева Т.С. Использование инновационной технологии «тренировочная квартира» в социальной реабилитации детей-инвалидов // Теория и практика образования в современном мире: мат-лы VII Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, июль 2015 г.). СПб.: Свое издательство, 2015. С. 93-97.
3. Основные понятия теории адаптивной физической культуры / сост. О.Н. Ловыгина, 2009.
4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / авторы-сост.: О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев; под ред. С.П. Евсеева. М.: Советский спорт, 2013. 388 с.

УДК 796.01:612

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У СПОРТСМЕНОВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ СРЕДНЕГО ПРИОБЬЯ ПРИ ШИРОТНОМ ПЕРЕМЕЩЕНИИ

Апокин В.В.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. На основе анализа, расчётных показателей и индексов, оценено влияние смещения поясного времени на состояние адаптационных и функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы у команды юношей легкоатлетов, постоянно проживающих и тренирующихся в условиях Ханты-Мансийского автономного округа после перелёта через несколько часовых поясов. Измерения физиологических показателей проводились у 15-ти спортсменов в возрасте 16-18 лет, специализирующихся в спринтерских видах легкой атлетики. Одновременно, все они вылетали из г. Сургута в район г. Кисловодска для проведения учебно-тренировочных сборов и находились там 21 день.

Ключевые слова: функциональные возможности, сердечно-сосудистая система, адаптационные возможности, физические нагрузки, перелёт

LATITUDINAL RELOCATION EFFECT ON THE FUNCTIONAL STATE OF CARDIOVASCULAR SYSTEM OF THE MIDDLE OB REGION ATHLETES

Apokin V.V.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. Based on analysis of the calculated parameters and indices the researchers estimated the effect of time zone shift on the state of adaptive and functional capacities of the cardiovascular system of male youth members of the track team, residing and practicing in the conditions of the Khanty-Mansi Autonomous District, after the flight through several time zones. Physiological parameters were measured in 15 athletes aged 16-18 years, specializing in sprint types of athletics. All of them departed from Surgut to training camps in Kislovodsk area at the same time and spent there 21 days.



Keywords: functional capacity, cardiovascular system, adaptive capabilities, physical loads, exercise

Введение. Наличие проблем с функциональным состоянием организма при длительных перелётах, ситуация, встречающаяся практически всегда. Особенно актуальна она для спортсменов вынужденных совершать длительные перелёты и испытывающих при этом ещё и интенсивные физические нагрузки [1]. Тем более для спортсменов неблагоприятных климатических регионов, где помимо всего прочего, организм испытывает на себе влияние неблагоприятных экологических и климатических факторов [2]. Понимание изменений, происходящих с организмом спортсмена является важной задачей для тренера, организующего график переездов, режим тренировок и распределение физических нагрузок. Особое беспокойство вызывают эти проблемы в отношении спортсменов юниоров, так как растущий организм наиболее чувствителен к повреждающим воздействиям среды и, в первую очередь, реагирует изменениями ритмостаза [5, 8].

Оценивая последствия такого перелёта с точки зрения биоритмологического подхода [9], мы пришли к выводу, что критических нарушений ритма нет, и для гемодинамических, а тем более центральных перестроек, которые определяются как смена ведущего параметра порядка LF, отражающего активность симпатических центров продолговатого мозга оснований тоже никаких. Анализ центрального восприятия времени и оценка неспецифической адаптоспособности юных спортсменов так же не выявили никаких критических нарушений адаптационных возможностей организма [3, 4].

Однако, при оценке функционального состояния юношей, нас насторожила неадекватно высокая величина пульсового давления, которая оставалась высокой на протяжении всего времени пребывания спортсменов вне их часового пояса [6]. Конечно, с одной стороны такая ситуация не является критической, поскольку все остальные гемодинамические показатели находятся в пределах физиологической нормы и никаких серьёзных ритмологических нарушений в условиях смещения поясного времени и климатогеографических условий не наблюдается [10]. А смещения поясного времени, как показывают и наши исследования, являются фактором достаточно серьёзным [9], и требует постоянного контроля. С другой стороны, ритмологический анализ характеризует в большей степени адаптационный запас организма, с которым в исследуемой группе всё нормально. А функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, в то же время, могут быть ослаблены, о чём и свидетельствует, по некоторым данным, наблюдаемое нами увеличение пульсового давления.

Цель исследования. Проблема только в том, что в покое, распределение гемодинамической нагрузки определяется местными гетеро- и гомеометрическим типами регуляции сердечного выброса и не затрагивает центральных регуляторных механизмов. А значит у нас есть основания полагать, что сердце юношей работает как минимум с нагрузкой, которая не соответствует функциональным возможностям, но для более детального выяснения причин необходим функциональный анализ состояния сердечно-сосудистой системы юных спортсменов. Этот анализ мы и провели.

Материал и методы исследования. Подробно, организация и методика измерений описаны в работе [10]. Для анализа, были выбраны показатели и индексы, характеризующие уровень как адаптационных так и функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, которые, с одной стороны, не требовали бы для их оценки проведения нагрузочных проб, а с другой, могли бы быть рассчитаны исходя из уже имеющихся у нас данных полученных при анализе ритма [10]. Используя среднесуточные величины этих показателей были рассчитаны: вегетативный индекс Кердо (ВИК = (1-



ДАД/ЧСС)х100), индекс функциональных изменений системы кровообращения (ИФИ = $0,011ЧСС + 0,014АДС + 0,008АДД + 0,014В + 0,009МТ - 0,009Р - 0,27$) где В – возраст, число лет; МТ – масса тела, кг; Р – рост, см., тип саморегуляции кровообращения (ТСК = $АДД/ЧСС \times 100$), коэффициент выносливости кровообращения (КВ = $ЧСС/ПД \times 10$), коэффициент экономичности кровообращения (КЭК = $(АДС - АДД) \times ЧСС$), индекс Робинсона или двойное произведение (ИР = $ЧСС \times САД/100$) [7]. Полученные данные обрабатывали методом вариационной статистики с расчетом среднего значения и его ошибки.

Полученный результат представлен в таблице.

Таблица

Изменение индексов, характеризующих состояние адапционных и функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы

	До вылета	1 день пребывания	2 день пребывания	3 день пребывания
ИК	14 ± 2,4	14 ± 3,1	13 ± 2,8	12 ± 2,4
ИФИ	2,14 ± 0,03	2,14 ± 0,04	2,15 ± 0,06	2,17 ± 0,05
ТСК	86,3 ± 2,61	85,6 ± 2,84	86,5 ± 2,77	88,1 ± 2,21
КВ	13,6 ± 1,13	13,8 ± 1,16	13,1 ± 1,18	13,8 ± 1,21
КЭК	4715 ± 126	4724 ± 138	4813 ± 131	4689 ± 124
ИР	100,1 ± 2,93	101,2 ± 3,66	101,3 ± 4,63	101,9 ± 3,51
	7 день пребывания	Перед вылетом	1 день дома	3 дня дома
ИК	12 ± 2,1	13 ± 2,7	12 ± 2,8	14 ± 2,8
ИФИ	2,15 ± 0,05	2,16 ± 0,07	2,14 ± 0,06	2,12 ± 0,04
ТСК	88,5 ± 2,34	87,0 ± 2,46	87,6 ± 3,31	85,9 ± 2,88
КВ	13,7 ± 1,19	13,5 ± 1,23	13,4 ± 1,31	13,1 ± 1,27
КЭК	4609 ± 137	4733 ± 141	4674 ± 144	4738 ± 128
ИР	100,1 ± 3,42	101,5 ± 3,58	100,2 ± 4,22	99,2 ± 3,64

Представлены только этапные результаты перелёта и недели пребывания, так как остальные данные от представленных существенно никак не отличались.

Результаты исследования и их обсуждение. Прежде всего отметим, что уровень функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы можно рассматривать как ведущий показатель, отражающий равновесие организма со средой, поэтому, системный подход к решению задачи количественного измерения уровня адаптации обеспечивает именно оценка уровня функционирования системы кровообращения. Комплексным показателем, отражающим сложную структуру функциональных взаимосвязей, характеризующих уровень функционирования сердечно-сосудистой системы является индекс функциональных изменений (ИФИ) Поскольку показателем хороших адапционных возможностей является ИФИ величина которого не превышает 2,59, то в исследуемой группе, снижения адапционных возможностей не наблюдается на протяжении всего периода исследования, что совпадает и с результатами анализа ритма в группе [10].

Однако, несмотря на фундаментальную значимость адапционных возможностей, прежде всего, это резервный, стратегический запас организма, а реализация ситуационной потребности определяется скорее функциональными возможностями. Уровень функционирования центрального и периферического контуров кровообращения и ритма сердца зависят от активности отделов вегетативной нервной системы, а реакция на нагрузку в большей степени определяется типом саморегуляции кровообращения



(ТСК). Величина индекса Кердо (ИК), на протяжении всего времени отражает преобладание умеренной симпатической регуляции, что свидетельствует об усилении процессов катаболизма, характерного для напряжённого функционирования и расходования резервов организма. Величина ТСК ниже 90 позволяет говорить о сердечном типе саморегуляции, умеренном напряжении в регуляции и снижении функциональных резервов организма. Один из важнейших показателей этого резерва – индекс работы сердца или индекс Робинсона (ИР), который отражает уровень гемодинамической нагрузки на ССС и характеризует систолическую работу сердечной мышцы. Возможность использования этого показателя в покое, основана на закономерности формирования «экономизации функций» при возрастании максимальной аэробной способности организма. То есть, чем ниже индекс в покое, тем выше максимальные аэробные способности и, следовательно, уровень функциональных возможностей организма. В нашей группе, величина этого индекса не опускается ниже 100, а значит уровень этот существенно снижен. Причину такого снижения объясняет заметный рост коэффициента экономичности кровообращения (КЭК), который характеризует затраты организма на передвижение крови в сосудистом русле. Нормальная величина КЭК = 2600, а увеличение, возникающее при перетренированности, указывает на затруднения в работе сердца и утомление. Об этом же говорит снижение ниже коэффициента выносливости (КВ) который используется для оценки степени тренированности сердечно-сосудистой системы. В норме он равен 16, и его уменьшение чаще всего говорит об утомлении.

Заключение. Таким образом, показания индексов, характеризующих функциональное состояние сердечно-сосудистой системы говорят о том, что, с одной стороны ССС вполне справляется с нагрузками, а с другой, что, организм спортсменов даже в покое находится в состоянии функционального напряжения. Гемодинамическая нагрузка смещена в сторону сердца, максимальные аэробные способности существенно снижены. Поскольку изменения адаптационных возможностей, связанных с перелётом ни при анализе ритма, ни при оценке адаптационного запаса не выявлено, причина такого состояния, скорее всего, в неадекватных физических нагрузках, приводящих к состоянию известному как перетренированность.

Мы полагаем, что смена ведущего параметра и активность центральных эрготропных и гуморально-метаболических механизмов регуляции сердечного ритма спортсменов отражают реакцию не столько на перелет или предполетное состояние, а именно на физическую нагрузку, которую испытывали юные спортсмены в ходе нагрузочных проб, при которых и происходили изменения.

В этой связи следует заметить, что объективная характеристика направления смещения вегетативного статуса может оказаться весьма значимой для понимания биоритмологической оценки адаптационных и функциональных возможностей организма, поскольку даже очень стабильная картина ритма при смещении вегетативного тонуса может быть оценена совершенно по-разному и иметь самые разные физиологические последствия.

Литература

1. Апокин В.В., Повзун А.А., Усаева Н.Р. Изменение структуры биоритмов основных физиологических показателей хорошо и плохо адаптирующихся спортсменов высокой квалификации при перелётах с востока на запад // Теория и практика физической культуры. 2011. № 12. С.83-87.



2. Апокин В.В., Повзун А.А., Васильева Н.В. Изменение адаптационных возможностей организма студентов спортивного и не спортивного факультетов в условиях перехода на зимнее время // Теория и практика физической культуры. 2012. № 2. С. 91-94.
3. Апокин В.В., Повзун А.А., Повзун В.Д., Фынтыне О.А., Сидорова Н.Н. Особенности восприятия времени спортсменами юниорами Среднего Приобья при широтном перемещении // Теория и практика физической культуры. 2015. № 2. С. 83-85.
4. Апокин В.В., Повзун А.А., Повзун В.Д., Булгакова О.В. Неспецифическая адаптоспособность спортсменов-юниоров при широтном перемещении // Теория и практика физической культуры. 2015. № 5. С. 90-93.
5. Апокин В.В., Повзун А.А., Повзун В.Д., Фынтыне О.А. Сезонные изменения адаптационных возможностей организма школьников, активно занимающихся спортом // Теория и практика физической культуры. 2015. № 10. С. 83-85.
6. Апокин В.В., Повзун А.А., Повзун В.Д., Усаева Н.Р. Особенности срочной адаптации сердечно-сосудистой системы у легкоатлетов при широтном перемещении // Теория и практика физической культуры. 2015. № 12. С. 81- 83.
7. Аринчин Н.И. Комплексное изучение сердечно-сосудистой системы. Минск., 1961. 204 с.
8. Павловская В.С., Повзун А.А., Рабченюк Е.П. Хронобиологическая характеристика сезонной адаптации к физическим нагрузкам спортсменов-школьников // Вестник СурГУ. Медицина. 2009. № (2)3. С. 81-89.
9. Повзун А.А., Апокин В.В., Усаева Н.Р. Изменение неспецифической адаптоспособности организма спортсменов пловцов разного пола при длительных перелётах с востока на запад // Теория и практика физической культуры. 2012. № 11. С. 92-94.
10. Повзун А.А., Апокин В.В., Повзун В.Д., Фынтыне О.А., Шимшиева О.Н. Ритмологическая оценка срочной адаптации спортсменов легкоатлетов при широтном перемещении // Теория и практика физической культуры. 2014. № 12. С. 96-99.

УДК 37.378

ВАЖНОСТЬ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Асикянц Д.Г.

Научный руководитель: Н.Г. Ефремова

*ФГБОУ ВО «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»,
г. Москва, Россия*

Аннотация. Соблюдение правил здорового образа жизни – это стремление человека к долгой, активной жизни.

Ключевые слова: здоровье, режим дня, правильное питание, двигательная активность, гигиена.

IMPORTANCE OF LEADING A HEALTHY LIFESTYLE

Asikyants D.G.

Scientific adviser: Efremova N.G.

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

Abstract. Keeping the rules of a healthy lifestyle is a person's desire to live a long and active life.

Key words: health, daily routine, proper nutrition, motor activity, hygiene.



Актуальность исследования. Здоровье учащихся высших образовательных учреждений в настоящее время является социально-значимым показателем медико-демографической характеристики населения России, так как частная заболеваемость приводит к уменьшению эффективности учебной, а впоследствии, и профессиональной деятельности [1]. Мы – люди, живущие во время технологий, интернета и телевидения, ежедневно видим призывы вести здоровый образ жизни (сокр. – ЗОЖ). С обложек журналов на нас смотрят стройные, счастливые девушки с подтянутым телом и яблоком в руке с лозунгом: «ЗОЖ – это стиль жизни». В утренних передачах мы наблюдаем стройных мужчин, показывающих стандартный набор упражнений для зарядки. В социальных сетях появилось множество «сообществ» с рецептами «правильного питания». Всюду советы, как отказаться от вредных привычек и многое другое. С таким количеством информации, кажется, что большинство людей должны понять, что фастфуд – это прямой путь к гастриту, а соль и сахар – белая смерть. Но при этом, XXI век, несмотря на высокие достижения медицины, характеризуется высоким ростом заболеваемости.

Цель исследования – рассмотреть понятие «здоровый образ жизни» и его влияние на жизненные ценности человека.

Основными методами исследования являются синтез и анализ с использованием опроса. В ходе выполнения данной работы за основу бралась информация из разных источников, после чего она анализировалась.

Результаты исследования и их обсуждение. Известно, что одним из самых важных компонентов сохранения здоровья является образ жизни человека. По данным Всемирной организации здравоохранения, модель здоровья обусловлена следующими факторами: образ жизни (50-55%), окружающая среда (20-25%), наследственность (15-20%), влияние структур здравоохранения (10-15%). Однако, многие люди считают, что у них нет времени вести здоровый образ жизни по разным причинам – работа в офисе, занятость домашними делами, учеба в университете и так до бесконечности. Студенту легче сходить на обед в ближайший ресторан быстрого питания, офисный работник лучше посмотрит вечером телепередачу, чем займется спортом.

Для полного понимания общей картины, я решила опросить студентов 2, 3 и 4 курса РЭУ им. Г.В. Плеханова. В опросе принимало участие 67 студентов (35 юношей и 32 девушки). Средний возраст испытуемых составил 20 лет. На вопрос «Ведут ли они здоровый образ жизни» (рис.) утвердительно ответили 43% респондентов, «хотелось бы, но не хватает на это времени» – 49%, не ведут здоровый образ жизни – незначительное количество студентов (8%).

По-нашему мнению, такая тенденция наблюдается из-за неправильного понимания что из себя представляет ЗОЖ. Кто-то считает, что это слишком дорого, другие – что сложно. Поэтому, для того, чтобы количество студентов, которые ведут здоровый образ жизни, увеличилось, необходимо начать с его определения.

Итак, ЗОЖ – это совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма. ЗОЖ обеспечивает гармоничное развитие, сохранение и укрепление здоровья, высокую работоспособность, а также позволяет раскрывать наиболее ценные качества личности, необходимые в условиях динамического развития нашего общества. Чтобы вести здоровый образ жизни, нужно соблюдать основные несложные правила: правильный режим труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, занятия спортом, личная гигиена, полноценный сон и рациональное питание.



Рис. Ответы на вопрос «Ведут ли студенты здоровый образ жизни?»

Начнем с правильного режима труда и отдыха. Сохранить свою работоспособность и крепкое здоровье можно только при грамотном сочетании умственного/физического труда и активного отдыха. Безусловно, любая трудовая деятельность положительно влияет на весь организм – нервную и сердечно-сосудистую системы, сосуды, мышцы и иммунитет. Человек, в жизни которого всегда есть правильно организованный умственный или физический труд, находится в постоянном тонусе и живет дольше. Но также, нельзя забывать об отдыхе и режиме сна, ведь наш организм находится в прямой зависимости от этого. К повышенному переутомлению и перенапряжению приводит неправильная организация труда и режим. Распределенная и равномерная нагрузка позволит выполнить работу продуктивно и на максимум, а также с пользой для здоровья. Если человек занимается умственным трудом, то для него будет полезен активный отдых, наполненный физическими упражнениями и прогулками на свежем воздухе. Что касается людей, которые занимаются физической и тяжелой трудовой деятельностью, то им лучше отдыхать без нагрузок. Например, отлично подойдет неспешная прогулка в парке, медитация, либо интеллектуальное творчество.

Следующий пункт – это отсутствие вредных привычек. Ежедневно мы слышим о том, что курение и алкоголь – это одни из самых пагубных зависимостей, которые вредят нашему здоровью. Безусловно, так оно и есть, ученые давно доказали, что курение разрушает наше здоровье, а именно – легкие, сердце, репродуктивную функцию и так далее. И со временем, каждому придется «расплачиваться» за сигареты, но уже здоровьем. Что касается алкоголя, то он есть практически в жизни каждого человека. Кто-то пьет лишь по праздникам, кто-то любит отдохнуть с порцией алкоголя в выходные, а кто-то злоупотребляет им на постоянной основе. Под действием этанола, который находится в алкогольных напитках рушится все, в первую очередь — нервная и сердечно-сосудистая системы. Если вы уже решили выпить в компании друзей, то лучше пусть это будет сухое вино, но не больше 1 бокала.

Помимо двух основных вредных привычек, описанных выше, многие забывают отмечать не менее пагубные, такие как: переедание, зависимость от кофе и недосыпы. Эти привычки не менее вредны для организма. Например, систематическое переедание может привести к гастриту, нарушению работы ЖКТ, а также ожирению. Кофемания способна обострить гипертоническую болезнь, некоторые желудочно-кишечные заболевания, абсолютно неприемлема при большинстве сердечно-сосудистых болезней и при поражении сетчатки глаз.

Занятия спортом – являются неотъемлемой частью здорового образа жизни. Сколько пользы спорт приносит для организма человека. Начнем с того, что активная физическая деятельность – это один из лучших антидепрессантов. Во время спортивной



тренировки в организме вырабатываются эндорфины – так называемые, гормоны радости, которые улучшают настроение и способствуют продуктивности, а также подавляют выработку кортизола и снижают негативное действие стресса на организм. Спортивные нагрузки благоприятно влияют на сердечно-сосудистую и нервную систему, снижают содержание холестерина в крови и риск заболеть варикозным расширением вен. Помимо лечебных свойств, благодаря спорту человек имеет подтянутое и стройное тело [2].

Для того, чтобы вести здоровый образ жизни, необходимо соблюдать правила личной гигиены. Эти правила обязательны для каждого культурного человека, которые включают в себя: уход за полостью рта и зубами, поддержание чистоты кожного покрова, гигиену обуви и одежды. При загрязнении кожи засоряются выводные протоки потовых желез, и нарушается способность организма к терморегуляции. На грязной коже легко развиваются грибковые заболевания, лечение которых требует много времени. Естественно, что все эти факты убеждают нас в необходимости поддержания чистоты тела.

Вся наша жизнь проходит в двух состояниях – бодрствование и сне. Недостаток сна плохо отражается на здоровье человека. Полноценный сон обеспечивает нормальное самочувствие человека, в процессе сна восстанавливаются энергетические запасы, израсходованные во время работы, нервная ткань освобождается от накопившихся в ней продуктов распада. Взрослому человеку необходимо 8 часов сна в сутки. Для того, чтобы сон был максимально полезен, лучше всего ложиться до 23 часов, именно в это время организмы большинства людей настроены на расслабление. Бывают случаи, когда возникает нарушение сна, например, как у студентов в период экзаменационной сессии. От такого явления можно избавиться при хорошей организации режима дня, регулярными занятиями физическими упражнениями, при аутогенной тренировке [3].

Заключительный и важнейший компонент здорового образа жизни – это рациональное питание. Несомненно, питание выполняет одну из главнейших функций в обеспечении жизнедеятельности человеческого организма. Рациональное питание – это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий жизни. Нерациональное питание заметно повышает риск возникновения серьезных заболеваний, которые даже могут привести к летальному исходу. Например, излишнее накопление холестерина, которое вызывает атеросклероз, сахарный диабет и т.д. Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, включающих в себя белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. Тогда правильное питание обеспечит правильный рост и формирование организма. Для того, чтобы не питаться в соседних закусочных или кафе быстрого питания, продумывайте свой рацион заранее, соберите контейнер с обедом и возьмите его с собой. Таким образом, вы сможете сохранить свое здоровье, полезно пообедать, а также сэкономить, что очень актуально для большинства студентов.

Примерный рацион на день при правильном питании выглядит так:

Завтрак: овсяная каша на воде, либо молоке, заправленная ложкой меда

Перекус: банан

Обед: рис с овощами

Полдник: творог небольшой жирности и яблоки

Ужин: отварная куриная грудка и порция салата из овощей

Стоит ли напоминать о том, что порции должны быть не более 200-250 грамм? Питание должно быть дробным, то есть небольшими порциями, но 5-6 раз в день. Тогда правильное питание обеспечит правильный рост и формирование организма.

Заключение. Формирование здорового образа жизни у людей – является важнейшей задачей государства, здравоохранения и СМИ. Необходимо побуждать людей



сохранять и укреплять здоровье, давать понять, что вести здоровый образ жизни – не трудно. Сложнее справиться с проблемами со здоровьем, которые будут возникать, если пренебрегать элементарным правилам. Опрос показал нам, что больше половины опрошиваемых студентов не ведут здоровый образ жизни. А это значит, что нужно организовать пропаганду медицинских и гигиенических знаний, а также заниматься самовоспитанием личности еще со школьной скамьи. Необходимо создать образовательные программы, которые будут направлены на сохранение и укрепление здоровья людей, формирование активной мотивации заботы о своем здоровье и здоровье других людей. Помните, что защита собственного здоровья – это обязательство каждого из нас. Ведь из-за неправильного образа жизни, многие доводят себя до безнадёжного состояния. Мы должны сохранять здоровую нацию. Ведь «в здоровом теле – здоровый дух!».

Литература

1. Ефремова Н.Г., Солопов П.В. Здоровый образ жизни современного студента – основа здоровой нации в будущем // Тенденции развития психологии и педагогики: материалы междунар. науч.-практ. конф. Йошкар-Ола. 2014. №23. С. 82-86.
2. Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Ефремова Н.Г., Зайцев В.А. Повышение заинтересованности студентов в занятиях физической культурой // Теория и практика физической культуры. 2017. №9. С. 22-24.
3. Физическая культура: учеб. пособие для бакалавров / С.И. Бочкарёва, Т.П. Высоцкая, Н.Е. Копылова, О.П. Кокоулина; под ред. А.Г. Ростеванова. М.: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2017. 236 с.

УДК 797.2.012.2-057.874:37.091.3

РАЗРАБОТКА МОДУЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ НАПРАВЛЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ПО ПЛАВАНИЮ

Аустер Б.В.

Сургутский государственный университет, Сургут, Россия

Аннотация. В статье представлена модульная программа, направленного воздействия на развитие координационных способностей младших школьников на уроках по плаванию. Полученные данные исследования, дают возможность говорить о преимуществе экспериментальной группы над контрольной группой. В экспериментальной группе учащихся виден прирост результатов, в контрольной же группе показатели остались те же или выросли не значительно. Разработанная и апробированная модульная программа позволяет эффективнее развивать координационные способности у детей младшего школьного возраста

Ключевые слова: младшие школьники, координационные способности, модульная программа.

ELABORATION OF MODULAR PROGRAMM AIMING AT THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN PRIMARY SCHOOLCHILDREN AT SWIMMING LESSONS

Auster B.V.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. The article presents the modular program aiming at the development of coordination abilities in primary schoolchildren at swimming lessons. The obtained data of



the study make it possible to consider the advantage of the experimental group over the control group. In the experimental group of students, the increase in the results is visible, while in the control group the indicators remained the same or increased insignificantly. The elaborated and approved modular program allows developing coordination abilities in children of primary school age more effectively.

Keywords: primary schoolchildren, coordination abilities, modular program.

Введение. Школьный возраст является главенствующим периодом жизни учащегося в формировании физического компонента здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его укрепление, сохранение и совершенствование в будущем. По мнению многих авторов, результатом физического воспитания школьников должны стать высокий уровень здоровья и формирование фундамента физической культуры будущего взрослого человека [3, 4].

Развитие физических качеств, способствует целенаправленному воздействию на комплекс естественных свойств организма детей, оказывает огромное значение в укреплении здоровья. Подвижные игры для учащихся младшего школьного возраста не только развивают физические качества в комплексе, но и создают позитивный, эмоциональный фон на уроках физической культуры [1].

Координационные способности имеют важное значение в обогащении двигательного опыта учащихся. Чем большим объемом двигательных навыков владеет учащийся, тем выше уровень его ловкости, тем быстрее он сможет овладеть новыми движениями. Показателями ловкости является координационная сложность движений, точность и время их выполнения, которые главным образом связаны с ориентировкой в пространстве и тонкой моторикой [5].

В настоящее время уровень плавательной подготовленности населения остается низким. Статистика показывает, что к моменту окончания школы, по данным исследователей [2], уровень плавательной подготовленности от 30 до 60 % учащихся оценивается как «не умеющие плавать» или «как слабо плавающие», поэтому формирование устойчивого навыка плавания в процессе занятий физической культурой в школе остается актуальным.

Цель исследования: разработать и апробировать модульную программу развития координационных способностей младших школьников при использовании подвижных игр на занятиях по физической культуре в бассейне.

Организация и методика исследования. Опытно-экспериментальной базой исследования являлось Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение № 31 г. Сургута. В эксперименте принимали участие 2 группы мальчиков по 10 человек. Одна из них контрольная (КГ), другая – экспериментальная группа (ЭГ). В начале и в конце педагогического эксперимента проводилось тестирование. Для определения уровня координационных способностей использовали батарею тестов: челночный бег 4 раза по 9 метров, повороты на гимнастической скамейке, бег к пронумерованным медицинболам (тест Хиртца).

На протяжении четырех месяцев, два раза в неделю, в ЭГ на занятиях по физической культуре в основной части урока проводились подвижные игры на воде. В КГ учебные занятия по физкультуре проводились по стандартной школьной программе в бассейне данного учреждения. Полученные данные в процессе проведения исследования обрабатывались с помощью параметрических и непараметрических методов. Достоверность различий определялась с использованием t-критерия Вилкоксона.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты статистического ана-



лиза тестирования координационных способностей у мальчиков показал что, КГ и ЭГ до начала эксперимента достоверно не различались (при $p < 0,05$). За время эксперимента в КГ произошли незначительные изменения. Так в тесте «Челночный бег 4х9м» результат увеличился на 0,83 сек. (6,88%), 12,05±0,31 сек. - в начале эксперимента, до 11,22±0,26 сек. - в конце. После эксперимента $p > 0,05$ из чего следует, что различия не достоверны, т.е. прирост оказался не значительным.

Прирост показателей в ЭГ, которая занималась по модульной программе, включающей подвижные игры на воде, направленные на развитие координационных способностей, произошли значительные изменения. У мальчиков в тесте «Челночный бег 4х9м», результат увеличился на 3,07 сек. (24,9%), 12,32±0,37 сек. - в начале, до 9,25±0,33 сек. - в конце эксперимента. После эксперимента $p < 0,05$ из чего следует, что различия достоверны (рис. 1).

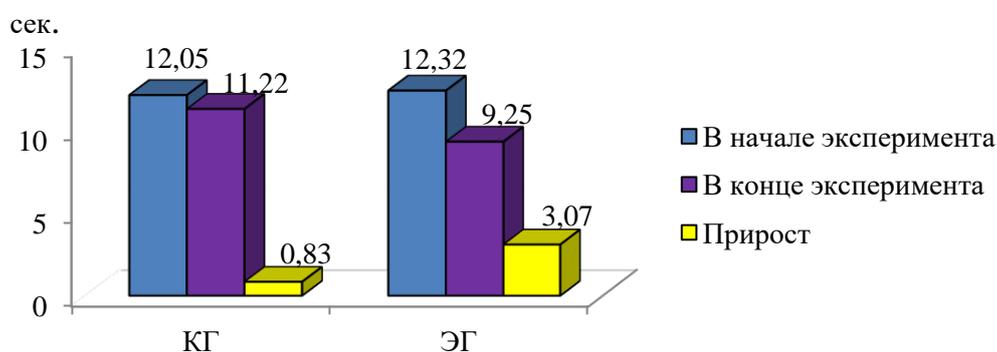


Рис.1. Результаты теста «Челночный бег 4 х 9» в контрольной и экспериментальной группах

В тесте «Повороты на гимнастической скамейке» в контрольной группе, результат увеличился на 0,39 сек., что соответствует 9,04%, 4,31±0,21 сек. - в начале эксперимента, до 3,92±0,22 сек. - в конце. После эксперимента прирост оказался не значительным ($p > 0,05$). В экспериментальной группе произошли достаточно ощутимые изменения показателей. Так, у юношей, в тесте «Повороты на гимнастической скамейке», результат увеличился на 1,58 сек. (35,5%), 4,45±0,15 сек. - в начале эксперимента, до 2,87±0,07 сек. - в конце (рис. 2). Прирост оказался достаточно высоким ($p < 0,05$).

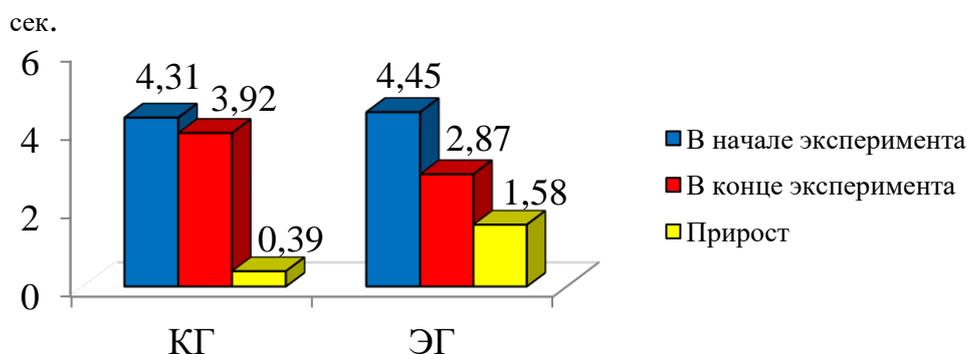


Рис. 2. Результаты теста «Повороты на скамейке» в контрольной и экспериментальной группах

За время эксперимента в контрольной группе, которая занималась по стандартной программе муниципального учреждения, произошли следующие изменения, так у юношей в тесте (Хиртца) «Ориентация в пространстве», прирост составил 0,72 сек., что



соответствует 6,45%, $11,16 \pm 0,27$ сек. - в начале эксперимента, до $10,44 \pm 0,24$ сек. - в конце. Прирост результатов оказался не значительным ($p > 0,05$). В экспериментальной группе, которая занималась по модульной программе, включающей подвижные игры на воде, направленные на развитие координационных способностей, произошли более значительные изменения. У юношей в тесте «Ориентация в пространстве (Хиртца)» результат увеличился на 2,85 сек. (25,79%), $11,05 \pm 0,34$ сек. - в начале эксперимента, до $8,20 \pm 0,23$ сек. - в конце. Произошел ощутимый прирост показателей ($p < 0,05$) и данная экспериментальная программа достаточно хорошо развивает координационные способности (рис.3).

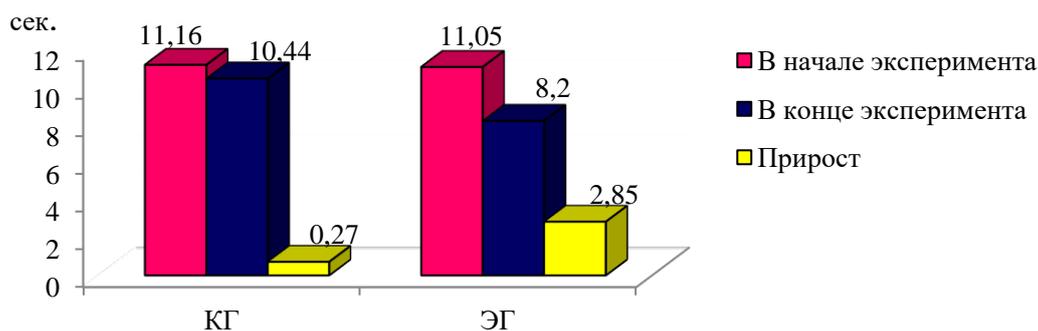


Рис. 3. Результаты теста (Хиртца) «Ориентация в пространстве» в контрольной группе и экспериментальной группе

Таким образом, из вышесказанного можно сделать вывод, что по большинству показателей преимущество осталось за экспериментальной группой. Предложенная модульная программа с использованием подвижных игр на воде, направленного воздействия на развитие координационных способностей младших школьников, дает возможность говорить об эффективности ее применения в экспериментальной группе.

Заключение. Разработанная и апробированная модульная программа, использования подвижных игр на воде, позволяет эффективнее развивать координационные способности у младших школьников. Это видно из полученных результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп.

Литература

1. Аустер Л.В., Коренева М.С., Ольхова Т.Г. Подвижные игры для учащихся младшего школьного возраста: учеб.-метод. пособие. Сургут: Изд-во СурГУ, 2004. 44 с.
2. Баламутова Н.М., Кожух Н.Ф., Шейко Л.В., Олейников И.П. Исследование показателей физического развития и физической подготовленности студенток с исходным уровнем умения плавать // Физическое воспитание студентов. 2011. №1. С. 11.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Советский спорт, 2010. 320 с
4. Лубышева Л.И. Педагогические условия формирования спортивной культуры личности в общеобразовательной школе // Теория и практика физической культуры. 2011. № 5. С. 36-41.
5. Лях В.И. О классификации координационных способностей // Теория и практика физической культуры. 2007. № 7. С. 28-30.



УДК 796.5.015.54-057.87

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОДУЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТУРИЗМА, НАПРАВЛЕННОЙ НА РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ УЧАЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВЗРАСТА

¹Аустер Л.В., ¹Алексеева О.В., ²Осипов С.Ю.

¹Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

²МБОУ лицей имени генерал-майора Хисматулина Василия Ивановича, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье рассматривается вопрос развития выносливости в старшем школьном возрасте с использованием программы направленного воздействия. В качестве средств развития были предложены специальные упражнения из спортивного туризма, которые использовались на уроках физической культуры. Данные исследования, полученные в ходе эксперимента, дают возможность говорить о преимуществе данной методики. По большинству показателей в экспериментальной группе результаты повысились, а в контрольной группе результаты остались на прежнем уровне или произошли незначительные изменения.

Ключевые слова: выносливость, физическое качество, учащиеся старшего школьного возраста, спортивный туризм

USE OF MODULAR PROGRAM WITH TOURISM ELEMENTS AIMING AT THE DEVELOPMENT OF ENDURANCE IN HIGH SCHOOL STUDENTS

¹Auster L.V., ¹Alekseeva O.V., ²Osipov S.U.

¹Surgut State University, Surgut, Russia

²Municipal Budgetary General Education Institution (MBGEI) lyceum named after major general Vasily I. Khismatulin, Surgut, Russia

Abstract. The article deals with the issue of the endurance development in high school students with the use of targeted programme. Special exercises proposed from the sports tourism were used at physical education classes. The study data obtained during the experiment make it possible to consider the advantages of this method. In the experimental group the results were increased for most parameters and in the control group the results remained at the same level or there were minor changes.

Keywords: endurance, physical quality, high school students, sports tourism.

Введение. В системе физического воспитания подростков средства спортивно-оздоровительного туризма в настоящее время используются недостаточно эффективно.

Ряд специалистов по физической культуре и туризму отмечают многообразие активного туризма. Однако, научно-обоснованных предложений по использованию различных средств, спортивно-оздоровительного туризма, в физическом воспитании подростков еще явно недостаточно [1, 3, 5, 6]. С другой стороны, тема общей характеристики и возрастных особенностей выносливости – одна из интереснейших и сложнейших проблем теории и методики физического воспитания. В настоящее время выделяют до восемнадцати видов выносливости человека [3, 6].

В условиях научно-технической революции значимость различных видов выносливости постоянно возрастает. Процесс освоения любых двигательных действий (трудовых, спортивных и т.д.) идёт значительно успешнее, если занимающийся имеет крепкие, выносливые и быстрые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять собой, своим телом. Наконец, высокий уровень развития выносливости – важный компонент состояния здоровья. Особое внимание обращает на себя факт



наиболее перспективного возрастного периода развития выносливости – по оценке многих специалистов, это возраст 15-17 лет [4].

В связи с этим, проблема комплексного использования средств, спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании выносливости подростков старшего школьного возраста приобретает важное значение.

Цель исследования – оценить эффективность применяемых средств, направленных на развитие выносливости учащихся старшего школьного возраста.

Организация и методы исследования

В исследовании принимали участие подростки 10 класса лицея им. генерал-майора В.И. Хисматулина г. Сургута, в количестве 20 человек, из них 10 мальчиков в экспериментальной группе (ЭГ) и 10 мальчиков в контрольной группе (КГ). Все участники относятся по данным медицинского осмотра к основной медицинской группе, одинакового уровня развития и физической подготовки. Исследование проводилось в течении 8 недель.

На первом этапе проводился анализ научно-методической литературы по направлению развития физических качеств в туризме, разрабатывалась гипотеза, задачи исследования.

На втором этапе проводилось исследование уровня развития общей выносливости учащихся старшего школьного возраста.

Использовалась следующая батарея тестов: бег на 1000 метров; ходьба спортивная 1000 метров; прыжки на скакалке (2 минуты); марш-бросок – 3000 метров. Определялся уровень функциональной подготовленности. Для этого измерялась жизненная емкость легких (ЖЕЛ), как в экспериментальной, так и в контрольной группах [2].

На третьем этапе в экспериментальной группе (ЭГ) применялся разработанный комплекс упражнений, направленный на развитие общей выносливости:

1. Бег в равномерном темпе (дозировка: 7-14 минут).
2. Переменный бег 1000 метров. Юноши бегут 200 метров в спокойном темпе, 200 метров с умеренной интенсивностью, 200 метров в спокойном темпе до восстановления, 200 метров с умеренной интенсивностью и заключительные 200 метров в спокойном темпе до полного восстановления.
3. Повторный бег 1000 метров. Дозировка: (2 раза по 1000 метров, темп бега в зоне умеренной интенсивности, отдых между сериями 4 - 5 минут).

Чтобы успешно развивать физические качества у школьников, вызвать у них интерес к этому, мы стремились как можно больше разнообразить средства, методы и формы работы. Часто применяли отягощения – набивные мячи, гантели, гири, штангу, мешочки с песком и др., используя соревновательный метод. Высокий эффект дает такая организационно-методическая форма занятий, как круговая тренировка:

1. Прыжки на скакалке. 3 подхода по 1 минуте с 15-секундным отдыхом.
2. Исходное положение: стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно рукой за рейку. Выполнение: приседание на одной ноге, вынося другую вперед.
3. Исходное положение: упор лежа. Выполнение: сгибание и разгибание рук. Отжимания выполнять от пола, скамьи, шведской стенки (дозировка: 15 раз в упоре от пола, сразу же, не отдыхая, 15 раз от скамьи и, не отдыхая, 15 раз от шведской стенки – 3 серии, отдых 30 с.).
4. Исходное положение: вис на перекладине. Выполнение удержание прямых ног под углом 90 градусов.
5. Вис на перекладине 1 мин., согнув руки.



6. Упор присев, упор лежа 45 сек. Отдых 10 сек. 5 серий.

В экспериментальной группе (ЭГ) на занятиях по физической культуре в основной части урока проводились подвижные игры с использованием элементов туризма, а в контрольной группе (КГ), учебные занятия проводились по стандартной программе гимназии. По истечении 2 месяцев, полученные данные эксперимента обрабатывались методом математической статистики.

На четвертом этапе проводилось итоговое тестирование уровня развития общей выносливости учащихся старшего школьного возраста.

На пятом этапе проводился сравнительный анализ полученных данных в контрольной и экспериментальной группах.

В работе использовались следующие методы исследования: теоретический анализ литературных источников, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Полученные данные обрабатывались с помощью параметрических и непараметрических методов сравнения. Достоверность различий определяли по Т-критерию Вилкоксона [2].

Результаты исследования и их обсуждение. Сравнительный анализ полученных результатов в начале и конце исследования в ЭГ выявил явные изменения показателей тестирования.

Так, в тесте «Бег на 1000 м» (рис. 1) – в начале эксперимента показатель в ЭГ составлял 281 с, в конце результат изменился до 255 с. Разница между показателями до и после эксперимента в ЭГ составила 26 с, что соответствует 9,1% (при $p < 0,05$).

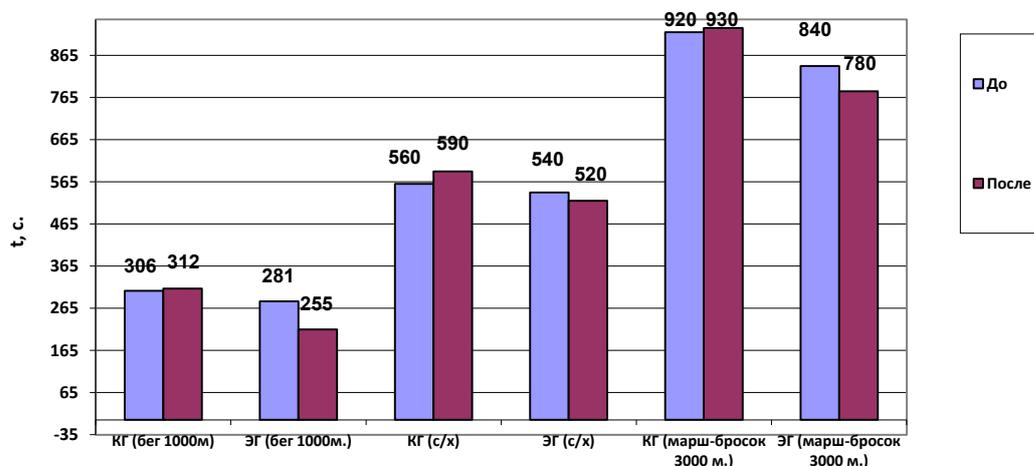


Рис.1. Сравнительный анализ показателей выносливости в экспериментальной группе (ЭГ) и контрольной группе (КГ) до и после эксперимента

В тесте «Спортивная ходьба» (рис. 1) в начале эксперимента результат в ЭГ соответствовал 540 с, в конце эксперимента показатель был улучшен до 520 с. Прирост составил 20 с, что соответствует 3,7% (при $p > 0,05$).

В тесте «Марш-бросок – 3000 м» (рис. 1) – до эксперимента результат тестирования в ЭГ составил 840 с, проведенного эксперимента показатель улучшился и соответствовал 780 с. За время проведения эксперимента показатель улучшился на 60 с, что означает 7,1% (при $p < 0,05$).

В тесте «Прыжки через скакалку» (рис. 2) – в начале эксперимента результат составил в ЭГ 174 раза, в конце – 185 раз. Показатель был улучшен на 11 раз, что составило 6,3% (при $p < 0,05$).

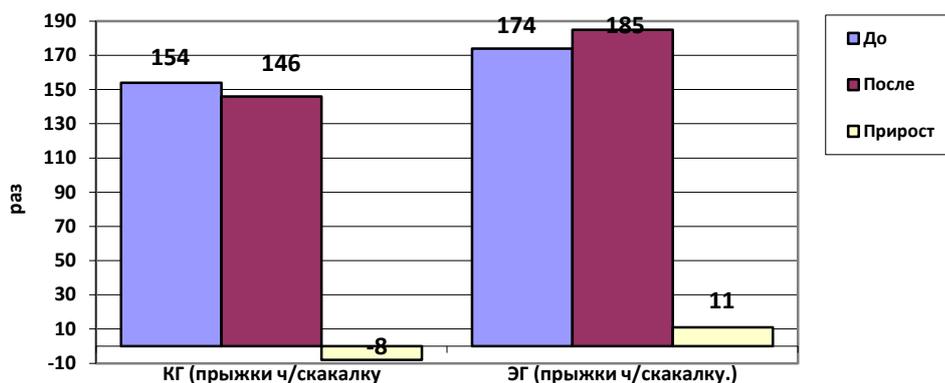


Рис. 2. Сравнительный анализ показателей выносливости в тесте «прыжки через скакалку» в экспериментальной группе (ЭГ) и контрольной группе (КГ) до и после эксперимента

Показатель функциональной подготовленности – жизненная емкость легких (ЖЕЛ) (рис. 3) – до проведения эксперимента в ЭГ соответствовал 3,3 л, после эксперимента показатель вырос на 0,1 л и составил 3,4 л, что соответствует 3% ($P \leq P_{0,05}$). Из полученных данных видно, что результаты выросли, показатели выносливости значительно улучшились.

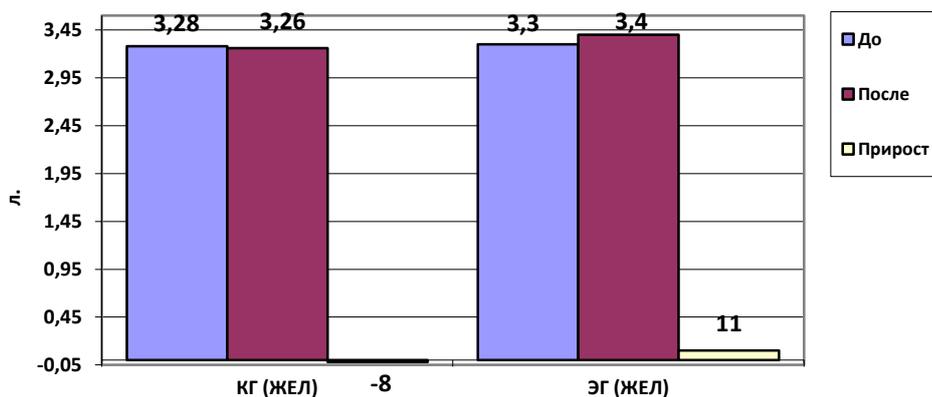


Рис. 3. Сравнительный анализ показателей выносливости в тесте «ЖЕЛ» в экспериментальной группе (ЭГ) и контрольной группе (КГ) до и после эксперимента

Сравнительный анализ результатов тестирования контрольной группы до и после исследования выявил изменения показателей.

Так, уровень в тесте «Бег на 1000 м» (рис. 1) в начале эксперимента результат составил 306 с, в конце 312 с, результат ухудшился на 6 с, т.е. на 2% ($P \leq P_{0,05}$).

В тесте «Прыжки через скакалку» (рис. 2) результат в начале исследования составил 154 раза, в конце исследования – 146 раз. Показатель изменился на 8 раз, что соответствует 5,2% ($P \leq P_{0,05}$).

В тесте «Спортивная ходьба» (рис. 1) в начале эксперимента результат соответствовал 560 с, в конце эксперимента показатель составил 590 с, результат понизился на 30 с, что означает 5,4% ($P \leq P_{0,05}$).

Тест «Марш-бросок на 3000 м» (рис. 1) – до эксперимента результат тестирования составил 920 с, после эксперимента 930 с, из чего следует, что результат понизился на 10 с, что соответствует 1% ($P \leq P_{0,05}$).



Показатель функциональной подготовленности «ЖЕЛ» (рис. 3) – до проведения эксперимента соответствовал – 3,28 л, в конце экспериментальной части – 3,26 л. Результат стал хуже на 0,02 л, что составило 0,6% ($P \leq P_{0,05}$).

Из полученных данных видно, что результаты КГ остались на прежнем уровне, либо изменились в сторону понижения.

Сравнивая средние арифметические показатели результатов эксперимента между контрольной группой (КГ) и экспериментальной группой (ЭГ), можно отметить, что по большинству показателей преимущество осталось за экспериментальной группой. В контрольной группе результаты или понизились, или остались на том же уровне.

Данный факт подтверждает значимость, целесообразность и превосходство экспериментальной методики над традиционной методикой.

Выводы. После проведения исследования полученные данные сравнительной характеристики развития выносливости у детей старшего школьного возраста в экспериментальной и контрольной группах, дают возможность говорить о том, что уровень развития выносливости детей экспериментальной группы к концу второго месяца, по сравнению с контрольной – значительно вырос. В контрольной группе показатели остались относительно прежними, либо ухудшились. Сравнивая средние арифметические показатели результатов эксперимента в контрольной группе и экспериментальной группе можно отметить, что по большинству показателей преимущество осталось за экспериментальной группой.

Данный факт подтверждает значимость, целесообразность и превосходство экспериментальной методики над традиционной методикой.

Литература

1. Аппенянский А.И. Рекреология: тренировочный процесс в активном туризме. М.: Советский спорт, 2006. С. 8-13.
2. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. М.: Академия, 2001. С. 146 -149.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.
4. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: Академия, 2008. 119 с
5. Федотов, Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: Советский спорт, 2009. 364 с.
6. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 480 с.

УДК 612.766(075.8)

БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ МЕТОД ПРОГНОЗИРОВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ДЕФОРМАЦИЯХ ГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Бабчина П.И.

Санкт-Петербургский государственный электротехнический университет «ЛЭТИ» им. В.И. Ульянова (Ленина) СПбГЭТУ «ЛЭТИ», г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье предложен метод прогнозирования состояния деформированного грудного отдела позвоночника при различных нагрузках. Метод основывается



на комбинированном использовании медицинских и инженерных программных пакетов. Метод позволяет персонально подходить к вопросу подбора упражнений адаптивной физической культуры с учетом патологии конкретного пациента.

Ключевые слова: деформация позвоночника, биомеханическая модель, модель позвоночника, биомеханическое исследование.

BIOMECHANICAL METHOD FOR PREDICTING THE RESULTS OF PHYSICAL EXERCISES OF THE ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN THE DEFORMATIONS OF THE THORACIC SPINE

Babchina P.I.

Saint Petersburg Electrotechnical University "LETI", Saint Petersburg, Russia

Abstract. The article proposes a method for predicting the state of the deformed thoracic spine at various loads. The method is based on the combined use of medical and engineering software packages. The method allows considering personal approach in choosing exercises of adaptive physical training taking into account the pathology of a particular patient.

Keywords: spine deformation, biomechanical model, spine model, biomechanical study.

Актуальность. По оценкам Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата во всем мире страдает около 80 % трудоспособного населения в возрасте от 30 до 50 лет. Заболевания, встречающиеся наиболее часто, связаны с деформациями позвоночника. В России, по некоторым оценкам, распространенность проблем позвоночника с конца XX века увеличивается ежегодно примерно на 30% [4, 6]. Кроме того, стремительно возрастает количество людей, страдающих от искривлений позвоночника [5]. В свою очередь, искривление позвоночника влечет за собой изменение организма в целом [7]. При искривлениях грудного отдела позвоночника вводятся ограничения физической активности, которые основываются на профессиональном опыте специалистов и литературных источниках. Для исключения неблагоприятных и низко результативных ограничений физической активности, связанных с деформациями грудного отдела позвоночника, необходимо разработать и внедрить в медицинскую практику метод прогнозирования состояния структур искривленного грудного отдела позвоночника.

Целью данной работы является разработка метода исследования состояния деформированного грудного отдела позвоночника при различных нагрузках для последующей персонализации ограничений физической активности.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи: провести анализ деформированного состояния грудного отдела позвоночника при искривлениях; разработать алгоритм исследования состояния структур грудного отдела позвоночника для определения оптимальных и максимально допустимых нагрузок.

Методы исследования. На основе результатов, полученных с помощью медицинских исследований, построена биомеханическая компьютерная модель, максимально приближенная к реальной структуре по форме. Модель наделена наиболее схожими с реальным позвоночником биомеханическими характеристиками.

Технология построения трехмерной биомеханической модели включает в себя несколько этапов: постановка задачи и выбор сегмента моделирования позвоночника в рамках поставленной задачи; создание содержательной модели; создание трехмерной геометрической модели сегмента в программе «Mimics»; обработка модели в программе AutoCAD путем перевода модели в вид поверхностей NURBS; импорт модели в



программу Solid Works; оценка погрешности результатов измерений; проведение экспериментов нагружения [1, 2].

Использование комплекса программ позволяет создать модель на основе данных медицинских исследований МРТ, максимально сохранить геометрическое сходство модели с реальной структурой и наделить модель биомеханическими свойствами реальной структуры. Кроме того, модель имеет сглаженные формы и чёткие контуры граней, что удобно для проведения экспериментов нагружений. Проведена оценка погрешности измерений. Погрешность измерений не превышает 9,7 %, что в масштабах исследований является незначительным.

Для биомеханической модели деформированного сегмента грудного отдела позвоночника введен ряд допущений. Материал модели принимается однородным, сплошным и изотропным. Межпозвоночные диски и позвонки выполнены из одного материала и являются составляющими модели. Наличие дисков необходимо для учета взаимодействия тел позвонков и межпозвоночных дисков в местах контакта при приложении нагрузки на сегмент позвоночника. Межпозвоночные диски принимаются за недеформированные структуры. Взаимодействия тел позвонков и межпозвоночных дисков определяется с помощью оценки цветовой градации эпюр напряженно-деформированного состояния в местах контактов. На рисунке 1 представлена биомеханическая модель сегмента позвоночника в программе Solid Works.

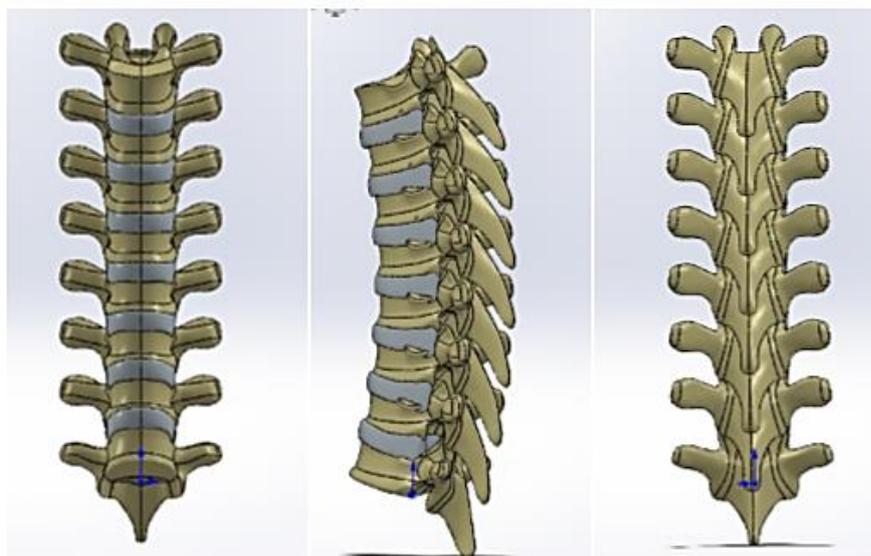


Рис. 1. Биомеханическая модель сегмента позвоночника. Вид спереди, справа, сзади

Для исследования модели при имитации физической активности различного вида использовалась программа Solid Works с приложением Simulation. Исследования были проведены для статических и динамических нагрузок. Оценка результатов проводилась путем анализа эпюр напряжений и деформации модели. Эпюры имеют числовую и цветовую градацию результатов [3].

Результаты исследования. С использованием модели проведены исследования некоторых упражнений адаптивной физической культуры, направленных на улучшение состояния деформированного грудного отдела позвоночника. Упражнения были смоделированы для человека весом от 50 до 80 килограмм. Оценка степени влияния упражнений происходила по эпюрам напряжения, деформации и перемещения с цветовой и чис-



ловой градацией полученных результатов. Проводились динамические и статические эксперименты в зависимости от вида оказываемого воздействия. Для модели введен ряд допущений. Материал модели принимается однородным, сплошным и изотропным. Межпозвоночные диски и позвонки выполнены из одного материала и являются составляющими модели. Наличие дисков необходимо для учета взаимодействия тел позвонков и межпозвоночных дисков в местах контакта при приложении нагрузки на сегмент позвоночника. Межпозвоночные диски принимаются за недеформированные структуры. Взаимодействия тел позвонков и межпозвоночных дисков определяется с помощью оценки цветовой градации эпюр напряженно-деформированного состояния в местах контактов.

Были рассмотрены следующие виды физической активности, относящиеся как к адаптивной физической культуре, так и к повседневной жизни:

- упражнение с валиком для увеличения подвижности и уменьшения искривления грудного отдела позвоночника;
- упражнение «Свеча» в промежуточном положении группировки с перекатом и конечном положении упражнения;
- игры с мячом.

В ходе исследований, проводимых на биомеханической модели, были получены следующие выводы для каждого из упражнений.

Упражнения с валиком являются безопасными при диаметре валика 7 сантиметров в диапазоне веса человека от 50 до 80 килограмм. Однако, при диаметре валика 10 сантиметров упражнение является безопасным только для человека весом от 50 до 70 килограмм. При большем весе валик окажет негативное воздействие на межпозвоночные диски, что может спровоцировать новые патологии.

Упражнение свеча может считаться безопасным только в случае сильного мышечного корсета спины и пресса, а также при весе человека до 60 килограмм. Кроме того, при выполнении упражнения свеча следует свести к минимуму перекатывания на спине и выполнять их минимальное количество раз, необходимое для принятия конечного положения упражнения «Свеча». Эпюра напряжений, полученная при моделировании конечного положения упражнения свеча представлена на рис. 2. Эпюра показывает значения возникающих в результате физической активности напряжений (справа) и их локализацию непосредственно на модели посредством цветовой градации эпюры модели. Таким образом, достаточно точно можно определить где именно будет оказываться воздействия и по шкале определить значение воздействия в области модели.

Так же были рассмотрены последствия попадания футбольного и волейбольного мяча в переднюю и боковую поверхности тела человека. Было выявлено, что при попадании в переднюю поверхность тела человека мяч не оказывает негативного воздействия непосредственно на позвоночник, однако, оно не исключено для внутренних органов. А при попадании мяча в боковую поверхность максимальному воздействию подвергнется наиболее искривленный сегмент грудного отдела позвоночника и несмотря на то, что разрушающего воздействия на тела позвонков оказано не будет, боковое попадание может привести к деформации межпозвоночных дисков.

Безопасность выполнения упражнения зависит не только от точности соблюдения выполнения техники упражнения, но также и от веса человека. Так, при выполнении упражнения с валиком на развитие подвижности грудного отдела позвоночника значительную роль в определении безопасности и допустимости выполнения упражнения играют диаметр валика и вес человека. Несмотря на то, что смысл упражнения свеча – принять конечное положение и удерживаться в нем некоторое время, неблагоприятным положением является промежуточное положение, в результате которого проис-



ходит группировка с перекатом. Здесь оказывается максимальное воздействие на деформированный сегмент позвоночника.

Таким образом, экспериментально подтверждена возможность проведения экспериментов нагружения на полученной биомеханической модели.

Эксперименты нагружения могут носить статический характер, как в случае с упражнением с валиком, или динамический, как при попадании мяча.

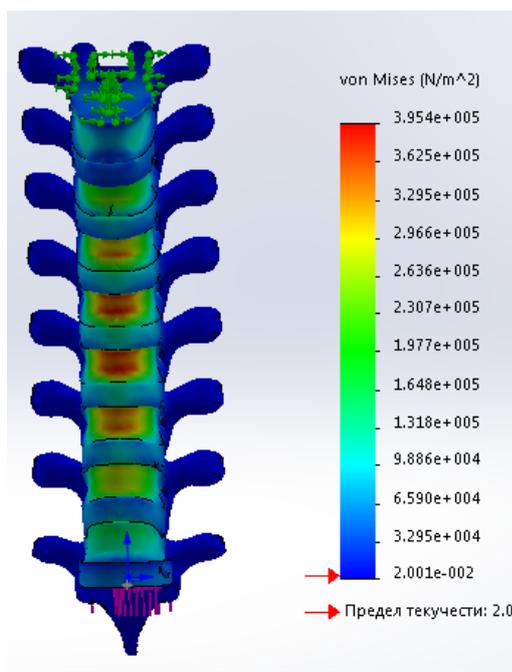


Рис. 2. Эпюра напряжений при выполнении конечного положения упражнения свеча

Возможность имитации различных воздействий предоставляет возможность анализа большого объема различных видов физической активности как в адаптивной физической культуре при поддержании состояния деформированного грудного отдела позвоночника и в период реабилитации, так и в реальной жизни. Анализ полученных результатов происходит по эпюрам напряжения и перемещения модели после воздействия с цветовой и, соответствующей ей, числовой градацией. Разработана технология проведения биомеханического исследования для проведения биомеханического метода определения допустимых нагрузок при деформациях грудного отдела позвоночника.

Разработана технология проведения биомеханического исследования для определения допустимых нагрузок при деформациях грудного отдела позвоночника включает в себя следующие этапы:

1. Постановка задачи исследования.
2. Определение пути решения поставленной задачи.
3. Выбор сегмента моделирования в рамках поставленной задачи.
4. Создание биомеханической модели.
5. Создание содержательной модели.
6. Проведение исследования в рамках поставленной задачи.
7. Анализ результатов исследования.
8. Вывод по результатам исследования.

Выводы. Разработан метод прогнозирования состояния деформированного грудного отдела позвоночника при различных нагрузках. Метод основывается на ком-



бинированном использовании медицинских и инженерных программных пакетов. Кроме того, в основе метода лежит создание биомеханической модели по данным компьютерной томографии пациента, что обеспечивает персональный подход с учетом индивидуальных особенностей. Экспериментально доказано, что на полученной модели можно проводить статические и динамические эксперименты нагружения, что позволяет имитировать различные виды физической активности. Разработана технология проведения биомеханического исследования для определения допустимых нагрузок при деформациях грудного отдела позвоночника и, соответственно, прогнозирования состояния грудного отдела позвоночника при выполнении соответствующей нагрузки.

Литература

1. Бабчина П.И. Алгоритм проведения биомеханического исследования при определении оптимальных нагрузок на искривленный сегмент грудного отдела позвоночника // IV Всерос. науч. мед. форум студентов и молодых ученых с междунар. уч. «Белые цветы»: тезисы докладов 91 Всерос. науч.-практ. конф. студентов и молодых ученых. 11-13 апреля 2017 г. Казань: Казанский государственный медицинский университет, 2017. С. 440.

2. Бабчина П.И. Биомеханическое исследование деформированного грудного отдела позвоночника при нагрузках // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: мат-лы III междунар. науч.-практ. конф. Факультет биологии, химии и экологии ГГТУ. 28-29 апреля 2017 года. Орехово-Зуево: ГОУ ВО МО «Государственный гуманитарно-технологический университет», 2017. С. 21-28.

3. Бабчина П.И. Трехмерное моделирование при разработке биомеханического метода исследования состояния деформированного грудного отдела позвоночника // Инновационные материалы и технологии в дизайне: тезисы докладов III Всерос. науч.-технич. конф. с участием молодых ученых. 23-24 марта 2017 г. СПб.: СПбГИКиТ, 2017. С. 125-127.

4. Исмагилов М.Ф., Галиуллин Н.И., Мингалеев Д.Р. Издержки современной практической неврологии // Неврологический вестник. 2005. Вып. № 1- 2. С.105-107.

5. Казьмин А.И., Кон И.И., Беленький В.Е. Сколиоз. М., 1981.

6. Комплексное ортопедическое лечение пациентов с системными дисплазиями скелета / А.Г. Баиндурашвили, В.М. Кенис, Е.В. Мельченко и др. // Травматология и ортопедия России. 2014. Вып. №1. С. 34–43.

7. Тесаков Д. К. Особенности осанки при развитии деформации позвоночника у больных сколиозом // Журнал Гродненского государственного медицинского университета. 2008. Вып.№2. С.83-87.

УДК 796.011.3

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Берсенёва О.Ю, Смирнова Л.В, Целищева Е.И.

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

Аннотация. Образовательные организации различных уровней ориентируются на личностные качества студентов, которые с учётом их индивидуальных особенностей и способностей определяют не только успешность обучения, но и профессиональный рост в будущей трудовой деятельности. Педагогический процесс – это разновидность технологии, в которой должны быть предусмотрены действия по изменению и дальнейшему определению результатов обучения. В сложившихся обстоятельствах крайне



важно правильно выбрать стратегию и пути развития физического воспитания студенческой молодежи как одного из основных практических и деятельностных компонентов формирования современного высококвалифицированного специалиста.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, личность, вуз.

IMPROVEMENT OF MOTOR ACTIVITY IN STUDENTS

Bersenyova O.U, Smirnova L.V, Tselishcheva E.I.

South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

Abstract. Educational institutions of different levels are guided by the personal qualities of the students based on their individual characteristics and abilities determine not only educational progress but also professional growth in their future career. The pedagogical process is a kind of technology considering the modification and indication of the learning outcomes. In this view, it is urgent to choose the right strategy and ways of development of physical education of students as one of the main practical and pragmatic components in the development of modern highly-qualified specialist.

Keywords: students, physical education, personality, University.

Введение. В настоящее время высшая школа в мировом масштабе испытывает острый период основных структурных инновационных изменений всей образовательно-воспитательной системы. Это обусловлено бурным техническим прогрессом, напряженной глобализацией, гуманизацией и информатизацией многих сфер социума [2]. В этой связи надлежит преопределить значение, предпосылки и направления дальнейшего развития физического совершенствования студенческой молодежи вуза нефизкультурного профиля в связи с переходом на условия европейского стандарта. Исходя из таких условий необходимо конкретизировать функцию физического воспитания в системе образования, в том числе получение студентами систематизированных знаний в области основных положений двигательной активности человека, а также восстановления и сохранения физического здоровья, как главного компонента производительности труда и продуктивности жизни [1].

Традиционно и обоснованно физическое воспитание и спорт признается существенным фактором формирования здоровья и подготовки студенческой молодежи к активной жизнедеятельности и профессиональному труду. Совсем скоро от выпускников любых специальностей потребуются отменное динамическое физическое и психологическое здоровье, высокий уровень работоспособности, общей (разносторонней) и специальной профессионально-прикладной физической подготовленности и мотивационной ориентации на саморазвитие и двигательное самосовершенствование.

Результаты исследования. Для решения определенных задач на кафедре физического воспитания и здоровья ЮУрГУ опробована методика по определению наиболее эффективных средств и методов физической подготовки, способствующей повышению производительности индивидуального и коллективного труда. Это апробированные в многочисленных исследованиях формы анкетирования, интервьюирования, объективные показатели по определению эффективности условий труда, его организации, влияния мотивации на производительность и другие результаты исследований и их обсуждение.

После проведенного исследования на факультете коммерции ЮУрГУ, выяснилось, что на многих созданных в рамках университета Институтах профессионально-прикладная физическая подготовка студентов должна учитывать требования трудовой деятельности и включать в образовательный процесс специальный раздел программы по физическому воспитанию – прикладную профессиональную физическую подготовку, содержание которой предусматривает воспитание функциональных состояний, содей-



ствующих сохранению здоровья и устойчивости систем организма студентов в различных условиях разнообразной трудовой деятельности.

Проведённый опрос профессорско-преподавательского состава также огласил сведения, о том, что физическое воспитание должно являться составной частью профессионального обучения в вузе. При этом подавляющее большинство опрошенных уверены, что в настоящее время и ближайшем будущем физическое воспитание профессионала должно осуществляться не только в учебном заведении, но и продолжаться после его окончания в период непосредственной рабочей деятельности в рамках необходимой производственной физической культуры, в виде профессионально-прикладной физической подготовки, предусматривающей и формы активного отдыха. Ситуация увеличения учебной нагрузки по физическому воспитанию и повышение качества спортивно-массовой работы должна обеспечивать в должной мере физическую готовность студентов к производственной деятельности и поэтому нуждается в серьезной модернизации.

К таким недостаткам следует отнести неудовлетворительную оздоровительно-прикладную направленность, низкую действенность дидактического наполнения, недостаточное внимание к теоретической и методической подготовке, неадекватность студентов современному менталитету, выбор не всегда эффективных форм организации учебного процесса, низкий уровень профессионализма педагогов, отсутствие надлежащих условий, обеспечивающих эффективность процесса обучения.

Исследования, включающие опросы большой группы специалистов и студентов, и обобщение положительного опыта университетской работы, позволили обозначить важнейшие течения и линии системного решения актуальных проблем физического развития и совершенствования студентов, к которым относятся:

1. Разработка и действенная реализация концепции и обязательного государственного стандарта постановки физического воспитания и спортивного совершенствования студентов на этапе вузовского образования.
2. Детальное изучение и использование всего комплекса социальных и психологических предпосылок и методов их реализации, обуславливающих мотивацию и поведение студентов при активных занятиях ради физического совершенствования и обуславливающих качественную постановку физического воспитания и развития спорта в вузах.
3. Первоочередная оздоровительная, профессионально-прикладная и экологическая направленность физического воспитания.
4. Дидактическое наполнение, сочетающее теоретическую, методическую и практическую подготовку с набором разделов, одинаково эффективно решающих задачи оздоровительной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки и пользующихся популярностью у студентов.
5. Использование разнообразных форм организации процесса физического совершенствования (обязательных учебных, факультативных и самостоятельных занятий, дистанционного образования и др.) с учетом образовательной зрелости объектов воспитания.
6. Широкое внедрение в учебный процесс по физическому воспитанию технологий профессионально-прикладной физической подготовки.

В то же время, такие компоненты образа жизни, как рациональный труд, рациональное питание, двигательная активность, закаливание, личная гигиена, психогигиена, отказ от вредных привычек по нашим данным не только способствуют успешности занятий физическими упражнениями, но и сами по себе могут способствовать оздоровлению и повышению физической дееспособности студентов.



Исключительно важное принципиальное значение для повышения оздоровительной и прикладной действенности физического развития совершенствования студентов имеет основание преподавания на принципах сотрудничества, унификации с европейской системой образования, установление тесных связей взаимодействия вузовского физического образования с программами укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни с профессионально ориентированным обучением, порождающие связи с производственной физической культурой, повышающей физическую работоспособность специалистов.

Заключение. Изложенные в статье направления, пути и методы далеко не исчерпывают всех необходимых инновационных дополнений в сложившуюся систему физического воспитания студенческой молодежи для обеспечения физической надежности и готовности к предстоящей жизнедеятельности и высокопроизводительной работе в условиях рыночных отношений. Однако в общих чертах предложенная стратегия развития профессиональных физических и личностных качеств студентов позволит детализировать эти процессы и послужит основой для оптимизации практического внедрения в систему физического совершенствования студенческой молодежи.

Литература

1. Бальсевич В.К. Особенности физического воспитания учащихся спортивно-педагогических классов // Тезисы докладов II науч.-практ. конф. М., 2001. С. 8-9.
2. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. 1997. № 6. С. 10-15.

УДК 796:159

СВЯЗЬ ОБЩЕФИЗИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И ДИНАМИКИ ИХ РАЗВИТИЯ С ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ У СПОРТСМЕНОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Бондаренко А.М., Сальников В.А., Хозей С.П., Боровик Е.В.

Филиал Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулева, г. Омск, Россия

Аннотация. В работе изучались связи между двигательными способностями в их исходном состоянии и темпами прироста с типологическими особенностями проявления основных свойств нервной системы. Более выражены связи скоростных и скоростно-силовых способностей. В отношении индивидуально-психологических особенностей чаще корреляционные связи с проявлением двигательных способностей выявлены со стороны подвижности торможения и возбуждения.

Ключевые слова. Способности, типологические особенности, вид спорта. подвижность возбуждения подвижность торможения.

RELATIONSHIP OF PHYSICAL AND INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL INDICATORS OF VOLLEYBALL

Bondarenko A.M., Salnikov V.A., Hosey S.P., Borovik E.V.

The branch of the Military Academy of logistics the name of the army General A.V. Khrulyov, Omsk, Russia

Abstract. This paper studied the connection between motor abilities in their original condition and growth rate with the typological features of display of basic properties of the nervous system. More pronounced connection speed and speed-strength abilities. In relation



to individual psychological characteristics often correlation with the manifestation of motor abilities is identified from the mobility of inhibition and excitation.

Keywords: abilities, typological features, sport. the mobility of the excitation movement to braking.

Введение. Вопросы индивидуализации тренировочного процесса все больше и больше привлекают внимание тренеров в различных видах спорта. С одной стороны, это положительный процесс, но он содержит и определенные недостатки и связаны они чаще всего с детализацией индивидуального подхода и в меньшей степени изучаются системообразующие фактора. Как замечает В.П. Черкашин [5], имеющееся многообразие создает противоречие между методологией и технологией индивидуализации тренировочного процесса. При этом автор отмечает, что теоретики выделяют около ста и более факторов, подлежащих учету при индивидуальном программировании занятий, в то время как в прикладных исследованиях, как правило, затрагиваться не более двух трех факторов, а остальные произвольно элиминируются. Различия в посылах очевидно связаны с тем, что авторы в основу индивидуализации кладут различные признаки. Однако надо помнить, что принципиально невозможно воздействовать на какое-либо свойство личности, не затрагивая этим всех остальных. Формируя одно из свойств личности, мы неизбежно изменяем и всю их систему в целом, независимо от того, желаем этого или нет.

Но, как показывает практика тренировочного процесса, в нем больше внимания уделяется системе внешних воздействий и в меньшей степени это соотносится с индивидуально-психологическими особенностями занимающихся. В то время как имеющиеся исследования показывают, что индивидуальные различия проявляются практически во всех компонентах спортивной деятельности. С другой стороны, следует отметить многогранность личности, ее неисчерпаемость и непредсказуемость, поэтому сложно учесть абсолютно все свойства и особенности личности, точно прогнозировать динамику ее развития.

Среди системообразующих факторов индивидуальности наиболее существенным являются типологические особенности проявления основных свойств нервной системы. Обуславливается это тем, что последние связаны с другими подструктурами личности и ее деятельности: статусом, мотивами, способностями, стилем деятельности, направленностью и устойчивостью к неблагоприятным факторам и т.п. Отмеченные связи как показано Е.П. Ильиным [3] не разобщены, а образуют систему с прямыми и обратными связями. Следовательно, педагогическое воздействие на обучаемого, принесут ожидаемые результаты только в том случае, если они опираются на реальный уровень психологических возможностей личности [1].

При этом знание закономерностей индивидуального развития предоставляет возможность более обоснованной расстановки акцентов в процессе ориентации, отбора прогнозирования и планирования системы тренировочного процесса.

Цель исследования – изучить взаимосвязи двигательных способностей, до эксперимента и темпов их прироста после эксперимента, с индивидуально-психологическими особенностями занимающихся волейболом.

Организация исследования. В исследовании приняли участие курсанты, занимающиеся волейболом, 18 человек, в возрасте 19–22 года. В процессе педагогического эксперимента тестировали показатели, отражающие проявление скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей, а также показатели сенсомоторики. Основная направленность эксперимента, развитие скоростно-силовых способностей. Темп прироста рассчитывали по формуле О. Brodi. Типологические особенности проявления основных свойств нервной системы изучались с использованием произвольных двигательных методик по Е.П. Ильину [3].



Результаты исследования и их обсуждение. Принимая во внимание, что способности – это многофакторная структура отражающая многообразие различных сфер личности и индивидуальности человека, при выявлении особенностей взаимодействия позволит найти, более оптимальные варианты их развития. В частности, среди показателей двигательных проявлений наибольшие корреляционные связи выявлены в отношении таких двигательных способностей как скорость, скоростно-силовые проявления и сенсомоторика. Так, результат в беге на 30 м. отрицательно коррелирует с проявление скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места и 3-й прыжок в длину с места) и двигательной чувствительностью и положительно с временем простой двигательной реакции и результатом в челночном беге (соответственно $r=-0,45$; $r=-0,47$; $r=-0,44$; $r=0,47$; $r=0,56$, при $P<0,05$). Прыжок в длину с места связан положительно с прыжком вверх с места со взмахом и без взмаха рук, кистевой динамометрией правой руки и отрицательно с результатов в челночном беге ($r=0,45$; $r=0,44$; $r=0,53$; $r=-0,69$, при $P<0,05$). Следует отметить характерную особенность в том, что скоростным показателям сопутствуют высокие скоростно-силовые проявления. Сложная зрительно-моторная реакция коррелирует положительно с со временем центральной задержкой, простой зрительно-моторной реакции, с кистевой динамометрией (правой и левой рук) (соответственно $r=0,73$; $r=0,57$; $r=0,51$; $r=0,59$, при $P<0,05$). Такие показатели как максимальная частота движений, реакция на движущийся объект, скоростная выносливость в меньшей степени связаны с рассматриваемыми двигательными проявлениями. В результате можно отметить, что более связаны показатели быстроты и скоростно-силовых проявлений временем простой реакции, вероятно, объясняется специализацией спортсменов, занимающихся волейболом.

Принимая во внимание то, что выбор вида спорта связан с индивидуально-психологическими особенностями, представляет определенную интерес выявить связи двигательных проявлений и психологическими особенностями. Применительно волейболистов чаще отмечается их большая подвижность нервных процессов. В результате подвижность торможения положительно коррелирует с бегом 30 м., прыжком вверх со взмахом рук и без взмаха рук, временем центральной задержки (соответственно $r=0,48$; $r=0,44$; $r=0,48$; $r=0,47$, при $P<0,05$). Внешний баланс связан с простой реакцией, кистевой динамометрией правой, локальной выносливости и отрицательно с РДО ($r=0,48$; $r=0,45$; $r=0,46$; $r=-0,54$, при $P<0,05$). Внутренний баланс коррелирует с прыжком с места длину, положительно и отрицательно с бегом 39 м. и РДО ($r=0,49$; $r=-0,45$, при $P<0,05$).

Результаты педагогического эксперимента, изучавшие темпы прироста в обозначенных показателях выявили несколько другую структуру связей. Так темп прироста в беге на 30 м. связан с динамикой кистевой динамометрии ($r=-0,51$), последний показатель связан положительно со временем простой двигательной реакции и отрицательно с результатом прыжка в длину с места ($r=0,46$; $r=-0,47$). Динамика результата в беге на 3 км. положительно коррелирует с результатом в 3-м прыжке с места ($r=0,61$). Темп прироста времени простой двигательной реакции положительно коррелирует с прыжком вверх со взмахом рук и кистевой динамометрией ($r=0,52$; $r=0,46$, при $P<0,05$). Результат в челночном беге связан отрицательно со скоростной выносливостью ($r=-0,63$). Именно направленность на развитие скоростно-силовых способностей содействует взаимодействию в развитии быстроты и скоростно-силовых способностей.

Более интегрированы связи в отношении темпов прироста в двигательных проявлениях с индивидуально-психологическими особенностями. Наибольшие связи выявлены в отношении внутреннего баланса, с такими упражнениями как челночный бег и кистевая динамометрия корреляция положительная, а динамика результат в беге на



30 м. отрицательная (соответственно $r=0,53$; $r=0,57$; $r=-0,61$). Подвижность возбуждения отрицательно коррелирует с темпом прироста результата в прыжке в длину с места и сложной реакцией ($r=-0,63$; $r=-0,58$) и положительно с максимальной частотой движению кистью и результатом прыжка вверх без взмаха рук ($r=0,46$; $r=0,47$, при $P<0,05$). У курсантов сильной нервной системой меньше темп прироста в челночном беге и выше в скоростной выносливости ($r=-0,44$; $r=0,45$ $P<0,05$). Темп прироста максимальной частоты движений выше у курсантов с преобладание возбуждения по внешнему балансу ($r=0,62$), а выносливость (бег 3 км.) отрицательно коррелирует с подвижностью торможения ($r=-0,47$, при $P>0,05$). В результате можно отметить, что динамика быстроты и скоростно-силовых способностей выше у спортсменов подвижных по возбуждению. При этом отмечается специфичность, а именно коррелирует результат в упражнении прыжок вверх со взмахом рук, и отсутствие с прыжком в длину с места.

В целом по результатам исследования следует отметить, что корреляционные связи в тестовых показателях в их исходном уровне и между темпами их прироста, в отдельных проявлениях имеют одинаковую направленность, это относится к показателям быстроты и скоростно-силовых проявлений. В то время как корреляции свойств нервной системы с тестовыми показателями их исходного уровня и темпов прироста несколько различаются. Если применительно исходного уровня чаще наблюдаются связи с подвижностью торможения, что относительно темпов прироста, эти показатели выше у спортсменов с подвижностью возбуждения.

Это дает основание отметить, о необходимости более тщательного изучения индивидуально-психологических особенностей, оказывающих существенное влияние на систему подготовки спортсменов, что позволяет более четко ориентироваться на процессуальные стороны тренировочного процесса в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов. При этом отмечается, что индивидуальные различия по способностям, это различия по степени выраженности и по их своеобразию [3]. В результате становится понятным, что динамика развития способностей не определяется каким-то одним признаком, а связана с совокупностью действующих факторов. Следовательно, принципиально невозможно, воздействовать на какое-либо свойство личности, не затрагивая этим всех остальных. Необходимо отметить и другую сторону проблемы, связанную с тем, что разные двигательные способности связаны с различными типологическими особенностями и их комплексами [2, 4]. Следовательно, говоря о природе двигательных способностей, важно иметь в виду то, что типологические особенности проявления свойств нервной системы сами по себе не предопределяют развитие способностей, они являются задатками последних.

Заключение. Динамика связей двигательных способностей в исходном проявлении и темпов их прироста, по отношению ведущих показателей совпадают, вместе с тем имеются и различия. Они более выражены в корреляционных связях тестовых испытаний и свойств нервной системы, если относительно исходного уровня большинство двигательных проявлений замыкается на подвижность возбуждения, то темпы прироста чаще связаны с подвижностью возбуждения. Знание этих особенностей позволит более целесообразно строить тренировочных процесс волейболистов на этапе специализации.

Литература

1. Жуков О.Ф., Левушкин С.П. Технология реализации индивидуально-типологического подхода в физическом воспитании школьников 14-17 лет. Ульяновск: Изд-во Ульяновского гос. ун-та, 2004. 154 с.



2. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. СПб.: Питер, 2001. 464 с.
3. Лейтес Н.С. Проблемы соотношения возрастного и индивидуального в способностях школьников // Вопросы психологии. 1985. № 1. С. 9-18.
4. Сальников В.А. Индивидуальные различия в системе спортивной деятельности: монография. Омск: Изд-во СибАДИ, 2003. 262 с.
5. Черкашин В.П. Теоретические и методические основы, проектирования технологии индивидуализации тренировочного процесса юных спортсменов в скоростно-силовых видах лёгкой атлетики: дис. ... док. пед. наук. Волгоград, 2001. 344 с.

УДК 378.147.34

ОРГАНИЗАЦИЯ КВЕСТ-ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «МЕНЕДЖМЕНТ ТУРИЗМА» В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Борисевич А.Р.

*Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка,
г. Минск, Республика Беларусь*

Аннотация. В статье рассмотрен актуальный вопрос об использовании в учебном процессе квест-занятий, в ходе которых студенты занимаются решением учебных заданий и поиском важных сведений в области менеджмента туризма. Разработаны авторские занятия в форме квеста, результативность которых зависит от мотивированности будущих специалистов.

Ключевые слова: квест-занятия, менеджмент туризма, подготовка будущих специалистов.

CONDUCTING QUEST-CLASSES ON TOURISM MANAGEMENT IN TRAINING OF FUTURE SPECIALISTS IN THE AREA OF PHYSICAL CULTURE, SPORT AND TOURISM

Borisevich A.R.

Belarusian State Pedagogical University of Maxim Tank, Minsk, Republic of Belarus

Abstract. The article addresses the relevant issue of quest-classes implementing in the educational process which engage students in doing tasks and searching of important information in area of tourism management. The authorial quest-type tasks are developed with the effectiveness depending on motivation of the future specialists.

Keywords: quest-classes, tourism management, training of future specialists.

Введение. Для расширения мотивационных факторов, влияющих на необходимость усвоения будущими специалистами изучаемого материала по учебной дисциплине «Менеджмент туризма», нами внедрен и используется целый спектр нестандартных современных форм организации занятий со студенческой молодежью. Так, наряду с традиционными лекционными, семинарскими, практическими и лабораторными занятиями, нами проводятся круглые столы, пресс-конференции с ведущими специалистами в области физической культуры, спорта и туризма, семинары «Открытый микрофон», дискуссии на актуальные темы и проблемы современного туристического рынка. Также нами используются веб-технологии и кейс-технологии. Начиная с 2016/2017 учебного года нами внедрены и так называемые квест-занятия с различными учебными заданиями, которые необходимо выполнить до конца квест-занятия, либо заранее, либо в течение нескольких занятий.



Цель исследования – показать значение и возможности использования квест-занятий в учебном процессе ВУЗа.

Методика и организация исследования. Нами в учебном процессе, организованного на факультете физического воспитания Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка (г. Минск, Республика Беларусь), проведено исследование с группами студентов 4 курса, обучающихся по специальности «Спортивно-туристская деятельность (специализация «Менеджмент в туризме)». Группа 43 – выбрана нами как контрольная, а группа 44 – в качестве экспериментальной для проведения диагностического и формирующего этапов педагогического эксперимента.

Так, в рамках учебной дисциплины «Менеджмент туризма» нами были разработаны такие квест-занятия как «Историческое наследие Беларуси», «Спортивные объекты г. Минска», «Культурное наследие столицы Беларуси», «Архитектурные достопримечательности г. Минска», «Профессиональные и личностные качества менеджера по туризму», «Правовые основы организации туристической деятельности», «Экономические аспекты развития и функционирования туристического предприятия» и другие, в ходе которых студентам предлагается решить ряд учебных задач. При этом, на некоторых квест-занятиях преподаватель находится в одной аудитории со студентами, а для решения задач других квестов – студенты в свободное от учебы время находят ответы на поставленные вопросы непосредственно в городе или возле конкретного объекта исследования (культурной, исторической, архитектурной достопримечательности или др.).

Приведем пример занятия в форме квеста по теме «Архитектурные достопримечательности г. Минска». В данном нашем предвидении занятия, квест представляет собой поиск ответов на вопросы преподавателя, при этом задания раздаются в начале занятия, а поиск ответов предполагает использование и библиотечных фондов, и интернет-ресурсов, и конспектов с контролируемой самостоятельной работой.

На занятиях нами решаются и образовательные, и воспитательные задачи: не только получение новых знаний и их закрепление, но и укрепление эстетических чувств по отношению к своему городу, уважение культурных и архитектурных ценностей на основании исторического подхода. Так, перечень вопросов был предложен следующий:

Найдите самое старое здание в городе Минске. Обоснуйте Ваш ответ.

1. Покажите место на карте, где раньше протекала река Немига. Что сейчас с ней произошло?
2. Почему Троицкое предместье имеет такое название?
3. Какие еще Вам известны исторические названия микрорайонов города? Например, Комаровка, Чижовка и другие. Почему так называются?
4. Сколько в городе Минске католических и православных храмов? Назовите и покажите на карте города.
5. Где находится мечеть в городе Минске? Почему она построена именно на этом месте?
6. Какие современные объекты можно отнести к архитектурным достопримечательностям?
7. Какое здание в городе Минске заслужило приз «Лучшее здание 2000 года в мире»?
8. Какой музей в городе Минске «получил новую прописку»?
9. Назовите главные улицы (проспекты) столицы.
10. Назовите известных белорусских писателей и поэтов, именами которых названы улицы. Приведите примеры.
11. Какие театры Минска Вам известны?



12. Назовите площади нашего города Минска.
13. Сколько музеев в городе Минске?
14. Назовите исторические вехи становления и развития города Минска.

Далее мы обратились к студентам с заданием подготовить эссе на любую из предложенных тем: «Я люблю и уважаю свой город за ...», «Мне очень нравится жить в Минске, потому что ...», «Наш город был бы еще красивее, если бы ...», «Я думаю, что приезжающим в Минск город нравится тем, что ...»

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогическое исследование привело нас к следующим выводам. Во-первых, организованные занятия с экспериментальной группой позволили студентам более глубоко усвоить знания и сформировать умения по поиску информации об архитектурных достопримечательностях (если обращать внимание на данное занятие) и в целом позволяет научиться пользоваться различными дидактическими средствами в ходе обучающего процесса (к ним мы относим библиотечные фонды, интернет-ресурсы и конспекты). Во-вторых, у студентов формируются качества личности, которые необходимы будущим учителям (да и в целом воспитанным и образованным людям): вежливость, уважение, нравственность, чувство прекрасного и другие [1].

При поиске ответов на задания 12% студентов (из 45 студентов экспериментальной группы) испытывали определенные трудности, так как они являлись жителями других городов Беларуси и сразу им было сложно сориентироваться по карте. 69% студентов ответили, что «занятия в такой форме позволили с интересом изучить темы», «появилась дополнительная мотивация к рассмотрению архитектурных объектов». 19% студентов проявили особое желание, которое выразилось в дальнейшей разработке данной темы и поиска научной информации в национальном архиве Республики Беларусь, в национальной библиотеке для подготовки и защиты курсовой работы. Студенты нарабатывают материал и используют его в докладах, сообщениях, рефератах на других практических и семинарских занятиях по дисциплинам, связанных с туризмом.

Студенты контрольной группы изучали учебный материал в традиционной форме, без внедрения на занятиях квестов и дополнительного материала. Из 49 студентов 56% освоили материал на отметки 7 (семь) и 8 (восемь), 11% - на отметку 9 (девять), 3% на 10 (десять)

Свой практический опыт и результат научного исследования мы представили на заседании рабочей группы профессорско-преподавательского состава кафедры теории и методики физической культуры факультета физического воспитания Белорусского государственного педагогического университета им. М. Танка.

Заключение. Использование новых образовательных технологий, в том числе и квест-занятий, позволяет нам достигать следующего, более высокого уровня профессионального развития растущей личности будущего специалиста в области физической культуры, спорта и туризма. Это соответствует реализации принципа опережающего развития образовательного процесса, который нами понимается как использование новейших форм, методов и средств обучения, разработанных учеными и представленными в кандидатских и докторских диссертациях, в процессе обучения и воспитания будущих специалистов.

Мы считаем, что индивидуально выполненные задания способствуют развитию инновационно-педагогической деятельности [2]. Данный вид деятельности предполагает не только репродукцию знаний, а и показывает потенциальные возможности студенческой молодежи в выработке мета-знания, которое получено путем анализа и синтеза имеющей информации. Таким образом, мы одновременно развиваем внутреннюю мо-



тивацию наших будущих специалистов к более глубокому изучению материала, овладению информацией, необходимой для будущей деятельности.

Литература

1. Борисевич А.Р. Система экологического образования: дидактический аспект: монография. Минск: БГПУ, 2010. 244 с.
2. Цыркун И.И. Инновационно-педагогическая деятельность // Белорусская педагогическая энциклопедия. Минск: АиВ, 2015. Т.1. С. 466.

УДК 37.378

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ПАРАШЮТИСТОВ

Борисова А.А.

ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», группа 441, факультет математической экономики, статистики и информатики, г. Москва, Россия

Научный руководитель: С.М. Носов, кафедра физического воспитания ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», г. Москва, Россия

Аннотация. Данная работа посвящена особенностям психологической подготовки спортсменов-парашютистов. Число спортсменов, занимающихся экстремальными видами спорта в России и в мире растет. Психологическая подготовка в парашютном спорте, как и в любом экстремальном виде спорта, имеет огромное значение в обеспечении безопасности спортсмена.

Ключевые слова: подготовка спортсменов-парашютистов, психологическая подготовка спортсменов, психологическая подготовка к экстремальным видам спорта.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL FEATURES OF TRAINING PARACHUTISTS

Borisova A.A.

FSBEI of Higher Education Plekhanov Russian University of Economics, Faculty of Mathematical Economics, Statistics and Informatics, Moscow, Russia

Senior advisor: S. M. Nosov, Department of physical education Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

Abstract. This work is devoted to the psychological preparation of parachutists. The number of athletes engaged in extreme sports is growing in Russia and the world. Psychological training in parachuting, as in any extreme sport, is of great importance in ensuring the safety of the athlete.

Keywords: sports training of parachutists, the psychological preparation of athletes, psychological preparation for extreme sports.

Актуальность. Жизнь современного студента полна неожиданностей, он часто оказывается в экстремальных ситуациях, из которых необходимо в сжатые сроки найти выход. Поэтому высокий уровень психологической подготовки к таким ситуациям помогает не только при занятиях парашютным спортом, но и в реальной жизни.

Цель: выявить и обосновать особенности психологической подготовки спортсменов-парашютистов.

Результаты исследования. Парашютизм (англ. parachuting, skydiving) – один из видов авиационного спорта, целью которого является спуск с высокой точки к Земле, связанный с контролем скорости спуска и высоты с использованием парашюта. Все



разновидности парашютного спорта связаны со свободным падением и планированием (снижением и приземлением) на парашюте.

В целях обеспечения безопасности парашют начал активно использоваться в начале XX века. В связи с развитием авиации появилась необходимость создания специальных парашютов для летчиков, обеспечивающих возможность экстренного покидания воздушного судна в случае возникновения чрезвычайной ситуации. «Парашют так же необходим на аэроплане, как на пароходе спасательный круг», писал Глеб Котельников, создатель первого парашюта ранцевого типа [2].

В послевоенный период в ведущих авиационных странах мира началось активное развитие парашютизма. Парашюты уже не использовались только в целях спасения летчиков. Парашютисты учились управлять своим движением в свободном падении и после раскрытия купола, работать в составе группы. Сформировались спортивные упражнения для оценки подготовки парашютистов – прыжки на точность приземления, задержка раскрытия парашюта с выполнением элементов в свободном падении: вращений в вертикальной плоскости (сальто) и в горизонтальной плоскости (спиралей). Эти упражнения больше 20 лет являлись основой международных и национальных соревнований. Впоследствии это сочетание получило название "классический парашютизм".

Впервые Чемпионат мира по парашютному спорту был проведен в 1951 году. В настоящее время соревнования по парашютному спорту проводятся в следующих категориях: точность приземления, индивидуальная акробатика, групповая акробатика (построение фигур из нескольких участников в свободном падении), купольная акробатика (построение в воздухе формаций из куполов).

Возможности физической культуры и спорта как регуляторов процесса взаимодействия, взаимосвязи и взаимоотношений людей, сохранения их психического здоровья неисчерпаемы. Трудно переоценить то влияние, которое оказывают занятия спортом на воспитание и становление личности [3]. Согласно последним исследованиям количество спортсменов, занимающихся экстремальными видами спорта, за последние 30 лет в США, европейских странах, Австралии утроилось, а в России за последние 20 лет выросло в полтора раза, как растет и количество самих экстремальных видов спорта [4]. Парашютный спорт, в отличие от традиционных видов спорта, связан с повышенным риском травматизма и смертности. Основными причинами парашютных происшествий являются природные, техногенные и социальные факторы. Природные факторы опасности (скорость и направление ветра, температура воздуха, атмосферное давление, осадки и т.д.) могут быть изучены и спрогнозированы. Правильное оборудование места занятия спортом, обеспечение сертифицированным спортивным снаряжением, регулярный контроль безопасности позволяют избежать возникновения техногенного фактора опасности. Сложнее дело обстоит с антропогенными и социальными факторами. Анализ статистики парашютных происшествий показывает, что в 73% случаев их причиной является человеческий фактор. Поэтому психологическая подготовка является важным элементом подготовки спортсменов-парашютистов. У спортсменов, занимающихся экстремальными видами спорта, права на ошибку нет. Целью занятий такими видами спорта является адаптация к экстремальным условиям деятельности. Парашютисту приходится иметь одновременно дело с огромным набором стрессовых факторов, преодолеть страх высоты, вызванный реальной опасностью для жизни и здоровья. Подготовка спортсмена-парашютиста включает в себя постановку задачи предстоящего прыжка, отвечающего навыкам и умениям спортсмена, контроль состояния здоровья и оценка эмоционального состояния спортсмена, нацеленность на активные действия. Спортсмен-парашютист должен быть не только проинструктирован о действиях в осо-



бых случаях (полный или частичный отказ купола, зацепление стабилизирующей системы парашюта за части самолета, сходжение парашютистов в воздухе, раскачивание при снижении, приземление на препятствие и т. д.), но и быть в постоянной готовности к действиям в таких ситуациях и не терять самообладания. Поэтому важным аспектом подготовки спортсменов-парашютистов является формирование психологической готовности. Под психологической готовностью подразумевается система психологических и психофизиологических характеристик спортсмена, обеспечивающих успешность выполнения определенных действий. Парашютизм – сложнокоординационный вид спорта, спортсмен должен уметь быстро подстраиваться под изменяющиеся условия, для этого необходимо развивать скорость восприятия и скорость реакции [1]. Во всех видах спорта важным аспектом подготовки спортсмена к соревнованиям является его психологическая подготовка. Для парашютиста главная задача на соревнованиях выполнить прыжок на максимальном техническом уровне, при этом не пренебрегая безопасностью. Парашютист соревнуется прежде всего не с соперниками, а с самим собой. Чрезмерное стремление превзойти соперника может иметь непоправимые последствия, привести к травмам и даже к летальному исходу, например, потеря контроля высоты при выполнении разворота.

Заключение. Таким образом, психологическая подготовка, наряду с техникой и мастерством спортсмена является неотъемлемой частью подготовки парашютиста. Главным ее элементом является проработка всех возможных экстренных ситуаций, устранение психологических барьеров, формирование постоянной готовности к действиям в таких ситуациях.

Литература

1. Гаращенко А.Д. Подготовка спортсмена к соревнованиям в экстремальных видах спорта (на примере кайтбординга) // Молодежь XXI века: потенциал, тенденции и перспективы: мат-лы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, г. Екатеринбург, 19-20 ноября 2013 г.: в 2-х т. / отв. ред. Л. К. Тропина, Т. Н. Карфидова. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. Т. 1. С. 101-103.
2. Котельников Г.Е. Парашют. М.-Л.: Детгиз, 1943.
3. Носова А.В., Носов С.М. Паралимпийский спорт – яркий пример преодоления // Образование и педагогические науки в XXI: веке: актуальные вопросы, достижения и инновации, 2017. С. 107-109.
4. Пушкина В.Н., Зелянина А.Н., Оляшев Н.В., Размахова С.Ю., Цинис А.В. Индивидуально-психологические характеристики лиц, занимающихся экстремальными видами спорта // Интернет-журнал «Мир науки». 2016. Том 4. номер 3.

УДК 612.816

ВЛИЯНИЕ НОЖНОГО МАССАЖА НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

Бруйков А.А.¹, Бруйков Ю.А.², Гулин А.В.¹, Михайлов В.В.¹, Апокин В.В.³

¹ ФГБОУ ВПО «Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина», Медицинский институт, г. Тамбов, Россия

² ФГБОУ ВО «Рязанский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова», г. Рязань, Россия

³ Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Проведено сравнительное изучение влияния классического массажа и ножного массажа на состояние физической работоспособности организма спортсменов



юношеского возраста. Установлено положительное влияние ножного массажа на состояние физической работоспособности у юных спортсменов после нагрузки. Результаты исследований показали, что при применении ножного массажа после 60-секундной нагрузки работоспособность повышалась до 14,4%, а еще через 30 с до 16,3% у футболистов; после применения классического массажа эти показатели соответствовали 4 и 4,9 %. У боксеров под воздействием ножного массажа физическая работоспособность возрастала на 12,7%, а при использовании классического массажа на 5,4%.

Ключевые слова: ножной массаж, физическая работоспособность.

INFLUENCE OF THE FOOT MASSAGE ON THE PHYSICAL EFFICIENCY OF THE YOUNG ATHLETES' ORGANISM

Bruikov A.A.¹, Bruikov Yu.A.², Gulin A.V.¹, Mikhailov V.V.¹, Apokin V.V.³

¹ *Tambov State University named after G.R. Derzhavin, Medical Institute, Tambov, Russia*

² *Ryazan State Medical University named after academician I.P. Pavlov, Ryazan, Russia*

³ *Surgut State University, Surgut, Russia*

Abstract. The paper is devoted to the comparative study of the effect of classical massage and foot massage on the physical fitness of young athletes' organism. The positive effect of foot massage on the state of physical working capacity in young athletes after physical exercise has been established. The results of the research show that when a foot massage was applied after 60 seconds of exercise load, the working capacity of football players increased to 14.4%, and after 30 seconds – to 16.3%. After the application of classical massage, these indicators amounted to 4 and 4.9%. For boxers, the physical performance increased by 12.7% after foot massage and by 5.4% after classical massage.

Keywords: foot massage, physical working capacity.

Введение. В последние годы в практику спорта внедряются новые, нетрадиционные методы, ускоряющие восстановление [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7]. Наряду с известными средствами восстановления и профилактики ножной массаж, выделившись в 80-х годах из общего понятия «восточный массаж», находит применение прежде всего вследствие своей результативности [1, 2, 6].

Научно обоснованная система ножного массажа по причине участвующих случаев непереносимости большого количества фармакологических средств стоит в первых рядах средств восстановления и повышения работоспособности, выступает как новый способ оздоровительно-профилактического воздействия на организм человека, расширяя арсенал корректирующих средств, положительно влияющих на состояние физиологических систем и функциональных возможностей спортсменов [1, 2].

Однако сведения о влиянии ножного массажа на состояние физической работоспособности юных спортсменов до настоящего времени отсутствуют, что позволяет сделать убедительный вывод об актуальности и целесообразности изучения воздействия этого вида массажа на организм человека.

Цель исследования: изучить влияние ножного массажа в качестве корректирующего и восстановительного средства на основе изучения его воздействия на состояние физической работоспособности организма юных спортсменов.

Материалы и методы. Обследовано 20 юных спортсменов, мальчиков, в возрасте от 14 до 16 лет, имеющих различную спортивную квалификацию, занимающихся футболом (n = 10), боксом (n = 10) в переходный период тренировочного цикла.

Сеанс классического массажа проводился в течение 25 минут, а ножного – 10 минут (определено эмпирически, а также по субъективным ощущениям исследуемых и выборочным регистрациям физиологических параметров). Обработывалась вся область



спины, включая ягодичы при классическом массаже по ходу крово- и лимфотока, при ножном массаже – по специально разработанным линиям спины и ягодич.

Ножной массаж проводился с использованием специального станка (ССНМ) и включал применение сгруппированных приемов трех порядков. Приемы *первого порядка* – поглаживание, растирание, вибрации. Сила давления ног по отношению к весу исследуемого не более 10%. Приемы *второго порядка* – выжимание, растирание, сдвигание, разминание. Давление до 25 % веса исследуемого на первых процедурах, в последующих – до 50 %. По мере адаптации применялись приемы *третьего порядка* – разминание, выжимание, сдвигание, давление, осуществлявшиеся с силой давления, равной весу исследуемого, но не более 60 кг. Используемый станок для ножного массажа (ССНМ) был представлен в виде трубчатой металлической конструкции из двух параллельно отстоящих друг от друга опор диаметром 24-28 мм, неподвижно соединенных спереди и крепящихся на четырех опорных ножках. Во время процедуры массажа выполнял приемы ножного массажа шестью различными поверхностями стопы: всей стопой, сводом (медиальной частью), пяткой, ребром (латеральной частью) стопы, всеми пальцами и ногтевыми фалангами 1-3-го пальцев ног. Массируемый при этом находился в удобном положении – лежа на животе, руки в стороны ладонями к полу или лежа на животе, руки вдоль туловища, ноги слегка разведены. Укладывался исследуемый на одну половину простыни, постеленную на поролоновый коврик, второй половиной, в случае необходимости, накрывался сверху.

Физическая работоспособность является интегральным выражением функциональных возможностей человека и характеризуется рядом объективных факторов, к которым относятся: мощность, емкость и эффективность механизмов энергопродукции аэробным и анаэробным путем; сила и выносливость мышц, нейромышечная координация и т.д.

Физическая работоспособность исследуемых определялась посредством информационного теста – TEST INFORMATION EXERCISE ECG с помощью кардиокомпьютерной системы «Sicard 460 S» в режиме PWC₁₇₀ с мощностью 50-300 WT.

Результаты исследования и их обсуждение. В условиях выполнения спортсменами велоэргометрической нагрузки критерием эффективности работы являлось количество оборотов шатуна велоэргометрии при педалировании за 60 и 90 секунд. Как показали исследования, юные футболисты более высокую работоспособность в первые 60 секунд тестовой нагрузки обнаруживали после использования ножного массажа (табл.1). После 60-секундной нагрузки работоспособность повышалась до 14,4 %, а еще через 30 с до 16,3 %; после применения классического массажа эти показатели соответствовали 4 и 4,9%.

Таблица 1

Влияние массажа на физическую работоспособность футболистов в возрасте 14-16 лет в условиях велоэргометрической нагрузки ($M \pm m$ оборотов, $n = 10$)

Режим работы	Виды отдыха		
	пассивный	активный	
		классический массаж	ножной массаж
60 секунд	119±2,5	124±2,1	139±4,9
90 секунд	175±3,2	184±3,1	209±5,2
Повышение работоспособности по сравнению с пассивным отдыхом			
60 секунд		4%*	14,4%*
90 секунд		4,9%*	16,3%*

* - по сравнению с пассивным видом отдыха



В следующей серии исследований оценивали эффективность работы спортсменов-боксеров при выполнении ими велоэргометрической нагрузки.

Результаты исследований показали, что в первые 60 с тестовой нагрузки физическая работоспособность боксеров под воздействием ножного массажа возрастала на 11,5%, а при использовании классического массажа на 5,7% (табл. 2).

Таблица 2

Влияние массажа на физическую работоспособность боксеров в возрасте 14-16 лет в условиях велоэргометрической нагрузки ($M \pm m$ оборотов, $n = 10$)

Режим работы	Виды отдыха		
	пассивный	активный	
		классический массаж	ножной массаж
60 секунд	116±2,8	123±3,5	131±3,3
90 секунд	174±2,1	184±3,9	198±3,6
Повышение работоспособности по сравнению с пассивным отдыхом			
60 секунд		5,7 %*	11,5 %*
90 секунд		5,4 %*	12,7 %*

* - по сравнению с пассивным видом отдыха

Наиболее высокая работоспособность (на 12,7 %) обнаруживалась у боксеров после 90-секундной нагрузки и применения ножного массажа. Этот же показатель при использовании классического способа массажа составил 5,4 %.

Выявленная в результате исследований более высокая физическая работоспособность у футболистов, по сравнению с боксерами, свидетельствует об их своеобразном характере спортивной деятельности. Футболисты длительное время находятся на игровом поле (90 мин), игра характеризуется неопределенной последовательностью физического и эмоционального напряжения, различной интенсивностью бега, прыжками, остановками, поворотами, ударами по мячу, требующими сил, специфической выносливости, координации и быстроты зрительно-двигательной реакции в сочетании с постоянно непредсказуемыми изменяющимися условиями погоды. Все это отличает футбол от бокса, проходящего в специальных помещениях, при определенных условиях, со значительно меньшим временем проведения поединков.

Исследование состояния физической работоспособности как одного из показателей функционального состояния кардиореспираторной системы позволило выявить следующее. В условиях выполнения спортсменами велоэргометрической тестовой нагрузки более высокую работоспособность обнаруживали после использования ножного массажа. Серией исследований по определению уровня физической работоспособности в количественных выражениях было установлен более высокий показатель её у футболистов, что связано со спецификой спортивной специализации. Анализ эффективности проведенных исследований позволил выявить значимые преимущества ножного массажа над классическим.

Выводы. Установлено положительное влияние ножного массажа на состояние физической работоспособности у юных спортсменов после нагрузки. По показателям после применения приемов ножного массажа более высокая работоспособность, обнаруживалась у футболистов. Лабильность восстановительных процессов и возрастание количественных показателей физической работоспособности у юных футболистов объясняются характером их спортивной деятельности, для которой присуще динамическое равновесие соотношения аэробных и анаэробных биоэнергетических критериев.



Литература

1. Агаджанян Н.А., Труханов А.И., Амерханов Р.Р., Гулин А.В. Влияние ножного массажа на деятельность системы кровообращения у спортсменов высокой квалификации // Вестник восстановительной медицины. 2005. № 2(12). С. 9-11.
2. Агаджанян Н.А., Амерханов Р.Р., Гулин А.В., Левашов Р.В. Функционирование системы внешнего дыхания у спортсменов под воздействием различных видов массажа // Здоровье и образование в XXI веке: мат-лы VI Междунар. науч.-практич. конф. М.: Изд-во РУДН, 2005. С. 38-39.
3. Амерханов Р.Р. Дифференциация в ножном массаже // Вторые Соколовские чтения: мат-лы регион. науч.-практич. конф. Нижневартовск, 1999. С. 181-182.
4. Бирюков А.А. Лечебный массаж. М., 2004. 368 с.
5. Бирюков А.А. Спортивный массаж: учеб. для студентов высших учеб. завед., обучающихся по специальности «Физическая культура». М.: ИЦ «Академия», 2014. 576 с.
6. Погосян М.М. Лечебный массаж. М., 2002. 568 с.
7. Погодина М.В., Полякова Н.Н., Рыжов А.Я. Влияние профилактического массажа на некоторые соматические и вегетативные функции // Валеологические вопросы взаимодействия соматосенсорных и вегетативных функций в процессе трудовой деятельности. Тверь, 1999. С. 70-78.

УДК 796:338.28

ЗНАЧЕНИЯ РЯДА РЕПРОДУКТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В ПОЛОВЫХ СОМАТОТИПАХ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КИКБОКСИНГОМ

Бугаевский К.А.

*Классический приватный университет, Институт здоровья, спорта и туризма,
г. Запорожье, Украина*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, посвященного изучению значений ряда репродуктивных показателей и проявлений половых соматотипов у 15 спортсменок юношеского возраста, занимающихся кикбоксингом.

Ключевые слова: спортсменки, юношеский возраст, кикбоксинг, половые соматотипы, менструальный цикл, гиперандрогения.

VALUES OF A NUMBER OF REPRODUCTIVE INDICATORS IN SEXUAL SOMATOTYPES FOR YOUNG FEMALE ATHLETS IN KICKBOXING

Bugaevsky K.A.

Classic Private University, Institute of health, sports and tourism, Zaporozhye, Ukraine

Abstract. The article presents the results of a research devoted to the study of the values of a number of reproductive indicators and manifestations of sex somatotypes in 15 female athletes of the youth age engaged in kickboxing.

Keywords: young athletes, adolescence, sex somatotypes, kickboxing, menstrual cycle, hyperandrogenia.

Введение. Вопросы, касающиеся различных аспектов женского спорта, в т.ч. и единоборств являются неизменно актуальными. Исследователи постоянно затрагивают проблемы, связанные с интенсивным длительным влиянием на женский организм физических и психо-эмоциональных нагрузок, в особенности у спортсменок пубертатного



и юношеского возрастов, приводящих к изменениям во всех органах и системах организма спортсменов и формированием у них, вследствие адаптационных процессов, новых соматотипов, с видоизменёнными антропометрическими показателями и морфофункциональными значениями.

Это, в полной мере, касается и такого вида единоборств, который с каждым годом всё активнее осваивают спортсменки, в большинстве своём пубертатного и юношеского возраста, как кикбоксинг [4, 6].

Кикбоксинг (от англ. «kick» – бить ногой и «boxing» – бокс), вид спорта на основе восточных единоборств: каратэ, тхэквондо, муай-тай (тайского бокса), ушу и английского бокса [4, 6]. По правилам классического кикбоксинга, бой ведётся в полный контакт на всех уровнях, т.е. удары наносятся в полную силу – в голову и в корпус, как руками, так и ногами [4, 6]. Этот вид единоборств зародился в середине 70-х годов практически одновременно в США и Западной Европе. С 1985 года берёт начало и женский кикбоксинг. В Советском Союзе первая общественная организация кикбоксинга была организована только в сентябре 1989 года в Киеве, и лишь в 1990 году произошло официальное признание Госкомспортом СССР кикбоксинга, как вида спорта [4].

Основные преимущества кикбоксинга от других видов единоборств заключаются в том, что здесь используются разные нагрузки, рассчитанные не только на развитие мышечной массы, но и выносливости, координации движений, скорости, гибкости [4, 6]. В связи с этим, изучение данных изменений и механизмов адаптационных процессов в организмах юных спортсменок, активно занимающихся кикбоксингом, в первую очередь состояния их репродуктивной системы, является насущной и востребованной в данном процессе, и требует более интенсивного развития в изучении этой проблемы.

Публикаций, касающихся вопросов влияния занятий кикбоксингом на организм спортсменок и их морфофункциональные и репродуктивные показатели, в доступных источниках информации, нами обнаружено не было. Актуальность проблемы и её недостаточная освещённость в современной научной и научно-методической литературе, в значительной мере обусловило проведение данного исследования, с последующим анализом полученных результатов.

Целью статьи является представление результатов проведённого исследования, с анализом нарушений ряда репродуктивных показателей у спортсменок юношеского возраста, занимающихся кикбоксингом.

Методика и организация исследования. Данное исследование было проведено в августе-сентябре 2017 года, на базе спортивного клуба «Торнадо», г. Новая Каховка Херсонской области, специализирующегося на занятиях кикбоксингом у юношей и девушек пубертатного и юношеского возрастов, с добровольным привлечением к нему тренерского коллектива и 15 спортсменок. Все девушки были отнесены к юношескому возрасту, их средний возраст составил $20,08 \pm 0,75$ лет. Все спортсменки начали занятия в возрасте после начала месячных, в возрасте от 12,5 до 14 лет. Стаж занятий данным видом спорта – от 3,5 до 8,5 лет. Интенсивность и частота тренировок – от 3-х до 5 раз в неделю, в среднем по 3-4 часа. В предсоревновательный период частота, продолжительность и интенсивность тренировок значительно возрастает.

Результаты исследования. После проведения антропометрических измерений (определение размеров ширины плеч (ШП) и ширины таза (ШТ) [2, 7], нами было проведено соматотипирование в данной группе спортсменок. Данные распределения спортсменок по половым соматотипам индекса полового диморфизма (ИПД), представлены в табл. 1.



Таблица 1

Значения показателей половых соматотипов в группе (n=15)

Наименование показателя	Андроморфный половой соматотип	Мезоморфный половой соматотип	Гинекоморфный половой соматотип
Спортсменки юношеского возраста	6 спортсменок 40,0%	7 спортсменок 46,67%	2 спортсменки 13,33%

Анализ полученных результатов показал следующее: среднее значение ИПД в группе составило $78,37 \pm 0,86$, что соответствует значениям мезоморфного полового соматотипа [2, 7]. Обращает на себя внимание, что количество спортсменок юношеского возраста, отнесённых к нехарактерным для представительниц женского пола, половым соматотипам (мезоморфному и андроморфному), доминирует в исследуемой группе спортсменок. Их количество суммарно составило 13 (86,67%).

Тревожным является тот факт, что к уже имеющимся 6 спортсменкам явными признаками андроморфного соматотипа, в скором времени могут добавиться ещё семь. При этом тренировочные нагрузки, их частота и интенсивность не уменьшаются, а наоборот, с ростом профессионализма спортсменок и их соревновательной активности, неуклонно растут, что не могло не отразиться на их репродуктивной и эндокринной системах, проявившись в многочисленных, зачастую сочетанных нарушениях менструального цикла и проявлениях гиперандрогении, о чём речь пойдёт чуть позже.

При изучении этапности процессов полового созревания у спортсменок в исследуемой группе, были выявлены особенности, представленные в табл. 2.

Таблица 2

Изменения этапности процесса полового созревания в группе (n=15)

Наименование показателя	Нормальная этапность	Раннее менархе	Раннее телархе	Сочетанные изменения
Спортсменки юношеского возраста	4 спортсменки 26,67%	7 спортсменок 46,67%	3 спортсменки 20,00%	10 спортсменок 66,67%

При анализе полученных данных, обращает на себя внимание тот факт, что в группе имеется 10 (66,67%) спортсменок, у которых имеются комбинированные нарушения в этапности процесса полового созревания. Основными видами нарушений явились, выявленными анамнестически, раннее менархе и телархе. У 4 девушек, на момент начала занятий кикбоксингом, была определена нормальная этапность полового созревания.

После проведения анкетирования по особенностям менструального цикла в исследуемой группе, были получены такие данные: наступление менархе – в группе спортсменок юношеского возраста (n=15) – $12,16 \pm 0,35$ лет. Срок установления менструального цикла у спортсменок пубертатного возраста составил $1,24 \pm 0,71$ года. Длительность менструального цикла – у спортсменок юношеского возраста – $38,37 \pm 0,34$ дня [1-3, 9]. Длительность менструального кровотечения в группе спортсменок юношеского возраста – $2,09 \pm 0,24$ дня (олигоменорея). У 5 (33,33%) спортсменок была определена вторичная аменорея, с интервалами между менструациями в отрезке времени от 60 до 120 дней [1-3, 9, 10].

Как видно из приведённых данных, в группе спортсменок, с одной стороны, сроки наступления менархе и установления менструального цикла (МЦ), соответствуют средним украинским показателям наступления [1, 2]. С другой стороны, данной группе спортсменок идёт активное формирование явлений гипоменструального синдрома с формированием олиго-опсоменореи и пройоменореи в группе, при наличии у большинства спортсменок умеренных и скудных менструальных выделений [1-3, 9, 10].



Только у 2 (13,33%) спортсменок данной группы, отнесённых к гинекоморфному половому соматотипу, имел место нормальный менструальный цикл. Кроме того, по данным исследования удалось установить, что у 8 (53,33%) девушек группы имеет место предменструальный синдром (ПМС) и явления альгодисменореи [1-3, 9, 10].

В результате проведённого исследования по определению проявлений гиперандрогении, с использованием значений шкалы Ферримана-Галлвея в 11 зонах, удалось установить, что в группе умеренные проявления (менее 8 баллов) гиперандрогении в виде акне, себореи, умеренных проявлений гирсутизма выявлены у 8 (53,33%) спортсменок. У 4 (26,67%) имели место акне, себорея и оволосение, пограничное между нормальным и избыточным, которое было оценено от 8 до 12 баллов [1, 5, 8, 10]. У 3 (20,00%) спортсменок не было выявлено явлений гиперандрогении.

Выводы:

1. Установлено, что в данной группе спортсменок идёт активное формирование явлений гипоменструального синдрома с формированием олиго-опсоменореи и пройоменореи, у 5 спортсменок была определена вторичная аменорея.
2. В группе имеется 10 спортсменок (66,67%), у которых имеются комбинированные нарушения в этапности полового созревания.
3. У 10 спортсменок (66,67%) выявлены выраженные и средние значения проявления гиперандрогении по шкале Ферримана-Галлвея.

Литература

1. Бугаевский К.А. Нарушения менструального цикла, гиперандрогения и занятия спортом // Медико-физиологические основы адаптации и спортивной деятельности на Севере: сб. тез. Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. Сыктывкар, 6-9 октября 2015 г. С. 13-15.
2. Бугаевский К.А. Особенности менструального цикла и ряда репродуктивных показателей у спортсменок, занимающихся тхэквон-до // Наука-2020. 2017. № 3 (14). С. 32-41.
3. Васин С.Г. Особенности тренировочного процесса женщин с учетом протекания овариально-менструального цикла // Инновационная наука. 2016. № 8-3. С. 114-116.
4. Ишмаков Р.Р., Кувакин А.В. Программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» // МБУДО ДЮСШ «Буревестник». 2017. Челябинск. 71 с.
5. Калинина Н.А. Диагностика и профилактика нарушений репродуктивной системы спортсменок // Теория и практика физической культуры. 2004. № 1. С. 49-51.
6. Коляда А.В. Некоторые перспективы развития женского кикбоксинга с учётом полового диморфизма // Приоритетные научные направления: от теории к практике: сб. мат-лов VIII Междунар. научно-практич. конфер. Новосибирск, 2013. С. 59-62.
7. Олейник Е.А., Дюсенова А.А. Соматипологические и эндокринологические особенности спортсменок, занимающихся борьбой и боксом // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2013. № 2 (96). С. 116-120.
8. Писков С.И., Беляев Н.Г. Нарушения репродуктивной системы у спортсменок, занимающихся вольной борьбой // Проблемы и перспективы современной науки: сб. науч. тр. Т. 2. № 1. Томск, 2009. С. 30-31.
9. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная. М.: Олимпия Пресс, 2005. 528 с.
10. Фазлетдинова И.Р., Фазлетдинов Р.З. Оценка репродуктивного и психического здоровья юных женщин-спортсменок // Материалы Третьего международного конгресса по репродуктивной медицине. Москва, 2009. С. 24-25.



УДК 574:611:612

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ И ИХ СВЯЗЬ СО ЗНАЧЕНИЯМИ ТРОХАНТЕРНОГО ИНДЕКСА У СТУДЕНТОК НИЗКОГО РОСТА

Бугаевский К.А.

*Классический приватный университет, Институт здоровья, спорта и туризма,
г. Запорожье, Украина*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, посвященного изучению значений ряда антропометрических и морфо-функциональных показателей у студенток с низким ростом, при занятиях физической культурой в ВУЗе и их взаимосвязи со значениями трохантерного индекса, как показателя конституционального типа возрастной эволюции человека.

Ключевые слова: студентки, трохантерный индекс, морфологические индексные значения, низкий рост, половой диморфизм.

MORPHO-FUNCTIONAL INDICES AND THEIR RELATIONSHIP WITH TROCHANTER INDEX VALUES IN FEMALE STUDENTS OF LOW STATURE

Bugaevsky K.A.

Classic Private University, Institute of Health, Sports and Tourism, Zaporozhye, Ukraine

Abstract. The article presents the results of the research aiming at the study of anthropometric and morpho-functional indices values in female students of low stature at physical education classes at the university. The relationship with the trochanter index values as an indicator of the constitutional type of age-related human evolution is studied.

Keywords: female students, trochanter index, morphological index values, low stature, sexual dimorphism.

Введение. Изучение вопросов, связанных с медико-биологическими аспектами студенческой молодежи всегда являются актуальными и приоритетными, в особенности, если они касаются рассмотрения антропометрических показателей и морфофункциональных значений девушек-студенток, как будущих матерей [1, 4, 8, 9]. В связи с тем, что большая часть студенток может быть отнесена к таким возрастным периодам как пубертатный, юношеский и первый репродуктивный возраст, представляется достаточно актуальным изучение индивидуальных процессов развития их организма, через преломление полученных у них индивидуальных морфофункциональных значений и их связь с таким важным показателем, как трохантерный индекс (ТрИ) [4, 5, 9, 10]. Этот, неординарный, индекс и его практическое применение, вошёл в практику ряда медицинских направлений (анатомия, антропология, морфология, спортивная и судебная медицина, сексология и пр.), благодаря исследованиям советского учёного В.Г. Штефко (1929, 1933) [4, 5, 9, 10].

При этом следует отметить, что в исследованиях В. Г. Штефко, его больше интересовали вопросы определения конституционального типа возрастной эволюции организма, в т.ч и у молодых людей [4, 5, 9, 10]. Согласно методике, предложенной В. Г. Штефко, трохантерный индекс – это отношение роста (см) к длине ноги (см) – от верхнего края большого вертела бедра до поверхности, на которой стоит стопа) [4, 5, 9, 10]. Результатом его исследования стала классификация значений, согласно которым автор предложил характеризовать типы возрастной эволюции людей [4, 5, 9, 10].

Целью статьи является показать выявленную взаимосвязь между определёнными морфофункциональными значениями и показателями трохантерного индекса, выявленными у студенток низкого роста.



Методика и организация исследования. В своей работе мы использовали данную классификацию В. Г. Штефко при определении значений ТрИ. Также, для получения ряда объективных данных, касающихся формирования и наличия уже имеющихся антропо-морфологических значений, мы, помимо определения массы и длины тела) применили метод индексов, включающий в себя определение индекса массы тела (ИМТ), индекс Пинье (ИП), индекс скелии по Манувриэ (ИСМ), индекс полового диморфизма (ИПД) с определением половых соматотипов, индекс стеничности (ИСт), индекс андроморфии (ИАн). Исследование проводилось в феврале-марте 2017 года, с добровольным привлечением к участию в нём студенток ($n=39$), отнесённых (согласно к значениям шкалы длины тела), к низкому росту, при их занятиях физической культурой в ВУЗе. Средний возраст студенток в исследуемой группе составил $19,09 \pm 0,23$ года ($p < 0,05$), что соответствует юношескому возрасту [2, 3, 7].

У каждой обследуемой определялись габаритные размеры (длина и масса тела), диаметры плеч и таза. Длина тела измерялась ростомером с точностью до 0,5 см, масса тела определялась на медицинских весах с точностью до 0,05 кг. Значения длины тела в исследуемой группе были следующие: низкий рост (150–159 см) был определён у 24 (61,54%), рост ниже среднего (160–162 см) – у 15 (38,46%) студенток. Среднее значение длины тела (роста) студенток в исследуемой группе составило – $158,1 \pm 0,52$ см ($p < 0,05$). Минимальная длина тела в группе составила – 150 см, максимальная – 162 см. При определении массы тела было установлено, что его среднее значение в группе составляет $54,32 \pm 1,45$ кг ($p < 0,05$). При это, масса тела менее 47 кг (что является предиктором нарушений цикличности овариально-менструального цикла (ОМЦ) [3], определена у 7 (17,95%), свыше 60 – у 9 (23,08%). При этом минимальная масса тела в группе составила 41 кг, максимальная – 83 кг. Значения индекса массы тела (Кетле II) в группе были следующие: в среднем по группе – $21,69 \pm 0,60$ кг/см². При этом, недостаток массы тела (16-18,5 кг/м²) был зафиксирован у 5 (12,82%) студенток, от 18,5 до 24,99 (нормальные показатели) [3] – у 31 (79,49%), значения ИМТ были от 25 до 30 кг/см² (избыточная масса тела, предожирение) [3] – у 1 (2,56%), выявлено значение ИМТ более 30 кг/см² (ожирение I степени) [3] – у 2 (5,13%) студенток.

При определении значений индекса Пинье (ИП), который определялся по классической формуле, как разнице между длиной тела и суммой массы тела и окружности грудной клетки, для проведения соматотипирования по М.В. Черноруцкому (астенический тип, нормостенический тип, гиперстенический тип) [1, 2, 7, 8]. Среднее значение ИП в исследуемой группе составило $19,55 \pm 3,68$ ($p < 0,05$), что соответствует нормостеническому типу [1, 2, 7, 8]. При детальном рассмотрении полученных показателей ИП установлено, что количество студенток, имеющих не нормостенический соматотип составило 18 (46,15%), что составляет чуть менее половины всех исследуемых студенток. При более подробном рассмотрении полученных значений можно выделить следующие типы телосложения у исследуемых студенток с низким ростом: ИП менее 10 – крепкое телосложение – 6 (15,39%) студенток; ИП от 10 до 20 – хорошее телосложение – 11 (28,21%) студенток; ИП от 20 до 25 – среднее телосложение – 7 (17,95%) студенток; ИП от 26 до 35 – слабое телосложение – 12 (30,77%); ИП 36 и более – очень слабое телосложение – 3 (7,69%) студенток.

Также, нами определялись значения индекса андроморфии (ИАн), который свидетельствует об определенных половых особенностях обменно-гормонального статуса и позволяет выделить андронидный, ортогиноидный (сбалансированный) и гипергиноидный типы конституции: менее 67,5 – гипергиноидный, от 67,5 до 73,5 – ортогиноидный и свыше 73,5 – андронидный [1, 2, 7, 8]. При проведении антропометрических изме-



рений, их анализе и статистической обработке нами были получены следующие результаты: среднее значение данного индекса в группе составило $60,29 \pm 2,44$ ($p < 0,05$), что соответствует гипергиноидному типу конституции [1, 2, 7, 8]. Детальное изучение полученных значений ИАн, показало, что в группе низкорослых студенток ($n=39$), их подавляющее большинство – 26 (66,67%) соответствует критериям этого индексного значения, 7 студенток были отнесены к ортогиноидному (сбалансированному) типу конституции, и 6 (15,38%) исследованных студенток – к андроидному типу конституции.

При определении значений индекса полового диморфизма по Дж. Таннеру, были получены следующие показатели: среднее значение ширины плеч (ШП) или биакромиальный размер (см) составил во всей группе $30,09 \pm 0,85$ см ($p < 0,05$), а среднее значение показателей ширины таза (ШТ) – биакромиальный размер (dis. cristarum) (см) составил $24,95 \pm 0,39$ см ($p < 0,05$), что меньше средней физиологической нормы девушек данной возрастной группы, которая соответствует 28-29 см и является косвенным критерием анатомически узкого таза [1-3, 6-8]. Данное соотношение размеров ШП по отношению к ШТ, при котором плечи шире чем таз – не соответствует (у большого количества исследуемых студенток) критериям феминной конституции [1-3, 6-8]. Однако, с учётом измерений ШП и ШТ, среднее значение индекса полового диморфизма (ИПД) в группе составило $65,32 \pm 2,61$ ($p < 0,05$). Это соответствует значениям гинекоморфного соматотипа [1-3, 6-8]. Данные о выявленных половых соматотипах у низкорослых студенток следующие: андроморфный половой соматотип был определён у 5 (12,82%) студенток, мезоморфный половой соматотип – у 7 (17,95%) студенток, гинекоморфный половой соматотип – у 27 (69,23%) студенток.

Дополнительно проводилось определение соматотипа исследуемых девушек низкого роста, с использованием такого показателя, как индекс стеничности (ИСт) [1, 2, 7, 8]. Он определяется по формуле (рост/меж(би)плечевой размер), и характеризует соматотип: значения менее 4,8 – гиперстения, от 4,81 до 5,15 – нормостения, свыше 5,15 – астения [1, 2, 7, 8]. Данные, полученные в результате определения ИСт, представлены на рис. 1.

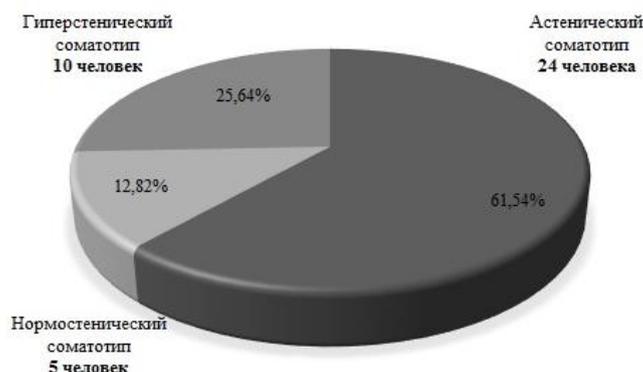


Рис. 1. Распределение соматотипов по значениям индекса стеничности

Среднее значение показателей ИСт в группе студенток с низким ростом ($n=39$), составило $5,40 \pm 0,15$ ($p < 0,05$), что соответствует показателям нормостении [1, 2, 7, 8]. По результатам проведённого анализа полученных результатов, было установлено, что количество студенток-нормостеников, почти в 5 раз меньше, чем астеников, которых в исследуемой группе подавляющее большинство – 61,54% и, в 2 раза меньше, чем гиперстеников, а количество астеников в 1,6 раза больше, чем нормостеников и гиперстеников вместе.



Полученные значения ТрИ во всей исследуемой группе составили $1,84 \pm 0,02$ ($p < 0,05$), что соответствует патологическому типу возрастной эволюции в данной группе студенток низкого роста [4, 5, 9, 10]. Полученные значений показателя ТрИ в группе студенток низкого роста представлены на рис. 2.



Рис. 2. Значения трохантерного индекса в исследуемой группе

Было достоверно установлено ($p < 0,05$), что негативно изменённые типы значений ТрИ (гипозволютивный, дисэволютивный и патологический типы) в исследуемой группе доминируют и выявлены у подавляющего большинства студенток низкого роста, принявших участие в проводимом нами исследовании – у 37 (94,87%) студенток. И лишь у 2 (5,13%) – был зафиксирован нормальный тип возрастной эволюции, характерный для этого возраста.

Также нами определялся индекс скелии по Мануври (ИСМ), который характеризует длину ног у исследуемых и отнесён к одному из индексных значений пропорциональности развития человека [1, 2, 7, 8]. Он определяется путём деления показателя длины нижней конечности (см) на длину тела сидя (см), и умножению результата на 100 [1, 2, 7, 8]. Величина до 84,9 свидетельствует о коротких ногах (брахискелия), 85-89 – о средних (мезоскелия), 90 и выше – о длинных ногах (макроскелия) [1, 2, 7, 8]. Среднее значение длины нижней конечности в группе составило $86,51 \pm 1,01$ см ($p < 0,05$). При этом её минимальный размер составил 71 см, максимальный – 101 см. Показатели этого индексного значения коррелируют со значениями, полученными в результате определения трохантерного индекса (ТрИ) [1, 2, 7, 8].

Полученные нами результаты во всей исследуемой группе ($n=39$), показали, что у подавляющего числа девушек-студенток низкого роста, принявших участие в исследовании значение ИСМ составило $76,53 \pm 2,03$ ($p < 0,05$), что соответствует значениям «коротконогости» во всей исследуемой группе [1, 2, 7, 8]. У 34 (87,18%) студенток с низким ростом, их низкорослость была определена их короткими ногами. Лишь у 5 (12,82%) студенток их ноги, по отношению к размерам тела оказались длинными, что составило явную диспропорцию в их телосложении [1, 2, 7, 8].

При этом, с учётом половых соматотипов по Дж. Таннеру, было установлено, что ИСМ, более 90 (соответствующий макроскелии) – длинные ноги, имели (по отношению ко всей группе студенток) 3 (7,69%) студентки низкого роста, отнесённые к гинекоморфному половому соматотипу и 2 (5,13%) студенток с андроморфным половым соматотипом. Представительницы мезоморфного полового соматотипа, как переходного (дисплазического) типа половой конституции [1, 2, 7, 8], в 100% случаев имели показатель до 84,9 (брахискелию) – короткие ноги. При проведении сравнительного анализа



различных вариантов показателей трохантерного индекса в половых соматотипах по классификации Дж. Таннера, были получены значения, представленные в таблице.

Обращает на себя внимание тот факт, что во всех трёх половых соматотипах (по классификации Дж. Таннера), преобладающим во всей группе (n=39), является наличие не соответствующих нормальным значениям типов возрастной эволюции (патологический и дисэволютивный типы).

Таблица

Варианты значений трохантерного индекса в половых соматотипах

Наименование показателя	Гинекоморфный соматотип (n=27)	Мезоморфный соматотип (n=5)	Андроморфный соматотип (n=7)
Патологический тип	16	2	5
Дисэволютивный тип	7	2	–
Гипоэволютивный тип	3	1	1
Нормоэволютивный тип	1	1	–

Они были определены у подавляющего большинства студенток, принявших участие в проводимом нами исследовании – у 32 (82,05%). Показательным является тот факт, что, казалось бы, физиологическом для девушек низкого роста, гинекоморфном половом соматотипе, определено большее количество возрастных нарушений – 23 (58,97%), чем у студенток с мезоморфным и андроморфным половым соматотипами вместе взятыми – 9 (23,08%). Нормоэволютивный и, условно допустимый, гипоэволютивный типы возрастной эволюции, во всех трёх половых соматотипах по Дж. Таннеру, были выявлены только лишь у 7 (17,95%) студенток.

Выводы.

1. Проведённые нами антропометрические значения показали, что длина тела, масса тела, размеры конечностей, поперечные (широтные) и продольные размеры тела, имеют индивидуально выраженные типологические, морфо-функциональные различия, которые коррелируют со значениями трохантерного индекса у студенток низкого роста.

2. Достоверно установлено, что негативно изменённые типы значений ТРИ в исследуемой группе выявлены у подавляющего большинства студенток низкого роста – у 37 (94,87%) студенток.

3. В гинекоморфном половом соматотипе, определено большее количество возрастных нарушений – 23 (58,97%), чем у студенток с мезоморфным и андроморфным половым соматотипами вместе – 9 (23,08%).

4. Только лишь у 1 (2,56%) девушки студентки из всех 39 исследуемых, отнесённой к физиологическому гинекоморфному соматотипу, был выявлен конституциональный, нормоэволютивный тип половой эволюции.

Литература

1. Абрамова Т.Ф., Жданова А.Г., Никитина А.Г. Соматотип – конституциональные маркеры разного уровня соматического здоровья // Научно-информационный сборник. М., 2009. Вып. 2. С. 94–95.

2. Афанасиевская Ю.С., Калмин О.В., Самотуга А.В. Оценка особенностей антропометрических параметров и распределения соматотипов лиц юношеского возраста г. Краснодара и Краснодарского края // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Медицинские науки. 2010. № 1. С. 3-11.

3. Бугаєвський К.А. Морфологічні значення та антропометричні показники у студенток спеціальної медичної групи за класифікацією Дж. Таннера // Молодий вчений. 2016. № 12.1 (40). С. 117-121.



4. Каверин А.В., Щанкин А.А., Щанкина Г.И. Современные тенденции изменения конституции и структуры тела девушек под воздействием региональных экологических // Проблемы региональной экологии. 2013. № 2. С. 115-119.
5. Кахнович С.В., Щанкин А.А., Извеков К.В. Основы физического воспитания студенток ВУЗа: связь конституции с функциональными показателями дыхательной системы // Международный научно-исследовательский журнал. 2016. № 7 (49). Часть 2. С. 23-29.
6. Лопатина Л.А., Сереженко Н.П., Анохина Ж.А. Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера // Фундаментальные исследования. 2013. № 12–3. С. 504-508.
7. Лумпова О.М., Колокольцев М.М., Лебединский В.Ю. Антропометрическая и индексная оценки показателей физического развития девушек юношеского возраста Прибайкалья // Сибирский медицинский журнал (Иркутск), 2011. Т. 104. № 5. С. 98-101.
8. Никитюк Д.Б., Николаенко В.Н., Клочкова С.В., Миннинбаев Т.Ш. Индекс массы тела и другие антропометрические показатели физического статуса с учетом возраста и индивидуально-типологических особенностей конституции женщин // Вопросы питания. 2015. № 4. С. 47-54.
9. Павлова И.П., Филатова О.В. Морфофункциональные особенности девушек в зависимости от типа эволютивной конституции // Известия АлтГУ. 2014. № 3 (83). С. 66-69.
10. Щанкин А.А., Кошелева О.А. Связь трохантерного индекса с антропометрическими показателями женщин 22 и 30 лет Кошелева // Фундаментальные исследования. 2010. № 11. С. 138-140.

УДК 378.172

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИИ РЕЙТИНГОВОГО КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Бурлыков В.Д., Бурлыкова Э.Б., Эрднеева А.Е.

*Калмыцкий государственный университет имени Б.Б. Городовикова,
г. Элиста, Россия*

Аннотация. Разработана и экспериментально обоснована технология рейтингового контроля физической подготовленности студентов ВУЗа, которая представляет собой адаптированную к студенческому возрасту систему показателей с нормативной шкалой по более широкому диапазону качественных характеристик уровней в отличие от аналогичных характеристик множества существующих образовательных программ. Итоговая оценка состояния физической подготовленности студентов представляет собой сумму либо качественных уровней, полученную испытуемым по каждому из 4-х тестовых заданий, либо количественных, выраженных в баллах. Результатами педагогического эксперимента обоснована эффективность технология рейтингового контроля физической подготовленности студентов ВУЗа.

Ключевые слова: студенты, технология, рейтинговый контроль, уровень физической подготовленности

USING OF PHYSICAL DEVELOPMENT RATING CONTROL TECHNOLOGY IN STUDENTS

Burlykov V.D., Burlykova E.B., Erdneeva A.E.

Kalmyk State University named after B. B. Gorodovikov, Elista, Russian Federation

Abstract. The rating control technology of physical development in University stu-



dents are developed and experimentally proved. It is student-age-adapted scorecard with the target scale over a wider range of qualitative characteristics of the levels in contrast to the similar characteristics of many existing educational programs. The final assessment of physical development in students is valued as an amount of quality levels obtained at each of 4 tests, or quantitative levels estimated in scores. The results of pedagogical experiment proved the efficiency of rating control technology of physical development in University students.

Keywords: students, technology, rating control, the level of physical development.

Актуальность исследования. Многими специалистами отмечается, что состояние здоровья и двигательной подготовленности современной студенческой молодежи характеризуется постоянной тенденцией к ухудшению [5, 6, 8]. Содержание учебных занятий, предусмотренных вузовской программой по физической культуре, в состоянии компенсировать лишь 35-40 % от общего объема суточной двигательной потребности студентов. При этом для подавляющего большинства из них характерно отсутствие необходимой мотивации к занятиям физическими упражнениями, которое только обостряет создавшуюся ситуацию. В то же время, степень проявления ведущих физических способностей студенческой молодежи, которая достигается на учебных занятиях по физической культуре, не соответствует современным требованиям. По мнению ряда исследователей, для действующей вузовской системы физического воспитания необходимо дальнейшее совершенствование и развитие [1, 2, 4]. При этом особо актуальными в настоящее время признаются проблемы, связанные с формированием и совершенствованием ведущих двигательных качеств.

Анализ литературных данных показывает, что существующие рекомендации по развитию и совершенствованию двигательных качеств студентов носят разобщенный и противоречивый характер. При развитии физических качеств приоритет отдается методикам, перенесенным из практики спортивной подготовки, без учета цели и задач вузовского физического воспитания, специфики их учебной деятельности. При этом подбор тренировочных средств, методов, и самое главное, величины физической нагрузки осуществляется, в основном, эмпирическим путем. Все это обуславливает необходимость проведения научных исследований в данном направлении.

Неудовлетворительный уровень физической подготовленности и состояния здоровья студенческой молодежи вызывают необходимость поиска новых форм совершенствования физического воспитания в ВУЗе. Одним из критериев оценки результативности процесса физического воспитания является оценка физической подготовленности.

В этой связи становится актуальной оценка физической подготовленности студентов ВУЗа с использованием рейтинговой технологии.

Объект исследования – процесс развития физических качеств у студентов ВУЗа.

Предмет исследования - технология рейтингового контроля уровня физической подготовленности студентов.

Цель исследования – совершенствование процесса физической подготовки студентов ВУЗа на основе использования технологии рейтинга.

Методика и организация исследования. Педагогическое исследование проводилось на кафедре физической культуры ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет имени Б.Б. Городовикова».

В ходе подготовительного этапа был проведен анализ и обобщение научно-методических данных литературы с целью выявления наиболее эффективных средств и методов, содействующих развитию и коррекции ведущих физических качеств, способ-



ствующих достижению высокого уровня физической подготовленности студентов ВУЗов.

Изучена динамика уровня ведущих физических качеств студенческой молодежи в период вузовского обучения. Исследовано и проанализировано физическое состояние юношей и девушек младших курсов.

На основном этапе исследования был организован педагогический эксперимент, по результатам которого осуществлялась оценка эффективности разработанной методики. В экспериментальной части приняло участие 36 студенток, обучающихся на 1 курсе различных направлений бакалаврской подготовки экономического факультета. Занимающиеся были разделены на две группы: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ), каждая в количестве 18 девушек. По состоянию своего здоровья они входили в основную медицинскую группу и не имели стажа занятий в спортивных секциях.

Предлагаемая нами модель рейтинговой технологии для оценки физической подготовленности студентов разработана на основе Примерной программы дисциплины «Физическая культура» [7] и методики проведения мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ, ССУЗов, ВУЗов [3]. Она представляет собой адаптированную к студенческому возрасту систему показателей с нормативной шкалой с более широким диапазоном качественных характеристик уровней (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего и высокий), которая отличается от аналогичных существующих программ, имеющих всего 3 уровня – низкий, средний и высокий. Данный подход позволяет, по нашему мнению, точнее дифференцировать функциональное состояние той или иной физиологической системы организма обучающегося, а также уровень его физической подготовленности, давая соответствующим показателям ту же качественную характеристику, но уже по более адекватному состоянию здоровья диапазону уровней, и, тем самым, обеспечивая более объективную его оценку.

В начале педагогического эксперимента проводилось исходное тестирование физической подготовленности участниц экспериментальной работы: бег на 100 и 2000 м, прыжок в длину с места и поднимание-опускание туловища лежа.

На основании полученных результатов участницы ЭГ получили методические рекомендации по проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями, ознакомились с особенностями методики развития ведущих физических качеств.

В конце I модуля (8 учебная неделя) осуществляется текущий контроль за уровнем физической подготовленности. По окончании подготовительной части учебного занятия принимаются контрольные нормативы, характеризующие уровень развития ведущих физических качеств: прыжок в длину с места, поднимание-опускание туловища (девочки) и бег на 30 и 1000 м.

В процессе учебных занятий по физической культуре нагрузка носит волнообразный характер, в конце основной части занятия (15-20 мин.) используются разнообразные средства с обязательным включением упражнений с акцентом на отстающие физические качества.

Для оценки скоростных качеств и выносливости были выбраны бег на 30 м и 1000 м, соответственно. Одним из главных условий при их выборе было то, что эти нормативы можно принимать в условиях спортивного зала КалмГУ в осеннее и зимнее время года.

После проведения контроля исходного уровня физической подготовленности полученные результаты заносят в протокол тестирования физической подготовленности студентов. По итогам контрольных испытаний в процесс самостоятельной работы над отстающими физическими качествами вносятся коррективы.



В ходе 23 и 24 занятий (12 учебная неделя (II модуль)) осуществляется текущий контроль уровня физической подготовленности.

По окончании III модуля (34, 35 занятие) осуществляются мероприятия этапного контроля. По окончании подготовительной части учебного занятия принимаются контрольные нормативы по всей батарее тестов.

В ходе 36 занятия (18 учебная неделя) проводятся зачетные мероприятия по определению итоговой рейтинг-оценки.

В ходе 2-го учебного семестра последовательность выполнения технологических операций повторяется в той же последовательности.

В контрольной группе студентов практические занятия проводились на основе распределения учебного материала по основным разделам рабочей программы дисциплины «Физическая культура».

Результаты исследования и их обсуждение. На начало формирующего эксперимента исходный уровень физической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной групп находился примерно на одинаковом уровне (при $p \geq 0,05$).

Динамика показателей уровня физической подготовленности студенток контрольной и экспериментальной групп в ходе экспериментального исследования характеризуется однонаправленными изменениями с лучшими результатами у представительниц экспериментальной группы (табл.).

Таблица

Показатели уровня физической подготовленности студенток экспериментальной и контрольной групп в конце формирующего эксперимента

Показатели	ЭГ	КГ	t	p
	X ± m			
Бег 100 м (сек)	16,0±0,3	16,9±0,13	2,12	≤ 0,05
Бег 2000 м (мин, с)	11.12,0±6,0	11.27,0±8,0	2,20	≤ 0,05
Поднимание туловища (раз)	37,0±0,8	34,0±0,9	2,49	≤ 0,05
Прыжок в длину с места (см)	171,0±2,1	163,0±2,2	2,63	≤ 0,05

Анализ результатов тестирования фиксируемых показателей участниц педагогического эксперимента в конце исследования позволяет констатировать более значительные положительные изменения оцениваемых характеристик у студенток экспериментальной группы. Статистически достоверные изменения произошли с показателями развития быстроты (в беге на 100 м), выносливости (в беге на 2000 м), силы мышц брюшного пресса, мышц ног (в прыжке в длину с места).

В результате применения рейтинговой технологии оценки физической подготовленности студентов отмечается положительная динамика физической подготовленности студенток экспериментальной группы.

Выводы.

1. Разработана и экспериментально обоснована технология рейтингового контроля физической подготовленности студентов ВУЗа, которая:

– вписывается в принципиальную схему методики рейтингового контроля уровня знаний по учебной дисциплине «Физическая культура», разработанной кафедрой физической культуры;

– представляет собой адаптированную к студенческому возрасту систему показателей с нормативной шкалой с более широким диапазоном качественных характеристик уровней в отличие от аналогичных характеристик множества существующих образовательных программ – низкому, среднему и высокому;

– система показателей состоит из 4 тестов, характеризующих уровень



физической подготовленности студентов. При отборе тестовых заданий учитывались два базовых признака: первый – комплексность, то есть упражнения должны охватывать более широкий спектр двигательных способностей; второй – простота технического исполнения и доступность по функциональным возможностям организма обучающегося. Предложенные тестовые испытания отражают уровень развития ведущих физических качеств: быстроты, общей выносливости, силы, а также скоростно-силовых, характеризующихся внутренней биомеханической взаимосвязью на уровне межмышечной координации;

– окончательная оценка уровня физической подготовленности обучающихся выражается в виде суммы либо качественных уровней, полученной испытуемым по каждому из 4-х тестовых упражнений, либо количественных, выраженной в баллах, в зависимости от того, какую оценку необходимо иметь на выходе.

2. В результате педагогического эксперимента аргументированно обоснована эффективность технологии рейтингового контроля физической подготовленности студентов ВУЗа. У девушек экспериментальной группы прирост результатов в беге на 100 метров составил 5,6 %. В тестовом задании «Прыжок в длину с места» результат улучшился на 4,1 %. При определении уровня выносливости прирост составил 3,1 % в беге на 2000 метров. Наибольший прогресс у испытуемых ЭГ произошел в контрольном испытании «Поднимание-опускание туловища» и составил 8,1 %.

Литература

1. Бурлыков В.Д., Бурлыкова Э.Б. Организация процесса физического воспитания студентов вуза на основе результатов мониторинга физической подготовленности // Инновационные процессы преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: науч тр. XVIII Междунар. науч.-практ. конгресс – конф. п. Новомихайловский, 2015 г. Том 1. С. 28-33.
2. Гудыма С.А. Эффективность средств и методов развития выносливости студентов в учебном процессе по физическому воспитанию: автореф. дис. ... канд. пед. наук [13.00.04]. М., 1991. 23 с.
3. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И. Методика проведения общероссийского мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ, ссузов, вузов: учебно-метод. пособие / ВГАФК. Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2004. 92 с.
4. Лубышева Л.И. Теоретико-методические и организационные основы формирования физической культуры студентов: автореф. дис. ... докт. пед. наук. М., 1992. 59 с.
5. Носова Р.М. Индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании студентов I-IV курсов технического вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1987. 21 с.
6. Орлан И.В. Методика физического воспитания студентов основного отделения вузов на основе спортивно ориентированной проблемно-модульной технологии обучения: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2004. 23 с.
7. Примерная программа дисциплины «Физическая культура» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.alppp.ru/law/zdravooohranenie--fizicheskaja-kultura-i-sport--turizm/fizkultura-i-sport/7/prikaz-goskomvuza-rf-ot-26-07-1994--777.html>
8. Рабунский Е.С. Индивидуализация домашних заданий как средство повышения эффективности обучения. (На материалах преподавания основ наук в средних и старших классах школы): автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1962. 22 с.



УДК 796.2:373.3

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СЕВЕРНОГО ГОРОДА

Бушева Ж.И., Бушева Е.Б., Беспалов Ю.Г.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены различные средства и методы оптимизации двигательной активности младших школьников в системе физического воспитания. При всём многообразии организационных форм, средств и методов оптимизации двигательной активности, необходимо обеспечивать соответствие уровня и характера двигательного поведения возрастным, половым, типологическим, индивидуальным особенностям развивающегося организма, его функциональным возможностям и состоянию здоровья.

Ключевые слова: оптимизация двигательной активности, младшие школьники, северный город

MEANS AND METHODS OF OPTIMIZING THE MOTOR ACTIVITY OF THE YOUNGER PUPILS OF THE NORTHERN CITY

Busheva Zh.I., Busheva E.B., Bepalov Yu.G.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. The article discusses various means and methods of optimization of pupils' motor activity in the system of physical education. Despite the variety of organizational forms, means and methods of motor activity optimization, it is necessary to ensure conformity of the level and nature of motor behaviour with age, sex, typological and individual characteristics of the developing organism, its functional capabilities and the state of health.

Keywords: optimization of motor activity, younger pupils, northern city

Введение. В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Одним из перспективных направлений целенаправленного, системного формирования физической культуры личности школьников является использование образовательно-воспитательного потенциала наиболее популярных и востребованных учащимися видов двигательной активности, физической культуры и спорта, как в учебное, так и во внеучебное время. Актуальным вопросом является поиск новых педагогических средств и методов оптимизации двигательной активности детей, проживающих в экстремальных климатогеографических условиях северного города [2, 3, 5].

Методы исследования. Нами применялся анализ научно-методической и специальной литературы по проблеме.

Результаты исследования. Под понятием «педагогические средства» в теории физического воспитания понимаются физические упражнения (ходьба, бег, прыжки, плавание и т.д.), оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода), гигиенические факторы (закаливание, режим дня, сна, бодрствования, питания, гигиена тела, одежды, помещения и т.д.) [4, 7].

В литературных источниках к средствам оптимизации двигательной активности детей и подростков относят самостоятельные занятия физическими упражнениями, тренировочные средства оздоровительного фитнеса, специализированные игры, физкультурно-спортивные мероприятия, подвижные игры, домашние задания, спортивные соревнования, занятия в спортивной секции и т.д. [3, 4].



Культурно-массовая и спортивная работа состоит из следующих разделов: организация тематических праздников, посвященных знаменательным датам Российской Федерации (День знаний, День Учителя, Новый год, День защитника Отечества, Международный женский день, День Победы), организация воспитательных мероприятий, праздников, конкурсов, вечеров и фестивалей, направленных на развитие творческого, интеллектуального и спортивного потенциала школьников (викторины, турниры, Осенний бал, День матери, новогодний утренник, День влюбленных и т.д.), организация культурно-массовой и спортивной работы в школе, участие в городских спортивных и культурных мероприятиях, конкурсах, олимпиадах, викторинах и слетах, проведение совещаний по организации культурно-массовой и спортивной работы в школе, ведение планово-отчетной документации.

Физкультурно-оздоровительная работа направлена на активизацию работы спортивных секций, проведению внутришкольных соревнований, участием школьников в городских спортивных соревнованиях и состоит из следующих разделов: организация работы спортивных и оздоровительных секций (волейбол, баскетбол, футбол, борьба, гимнастика, легкая атлетика, бальные танцы, акробатика, фитнес-аэробика и т.д.), контроль за внеучебной занятостью спортивных залов, организация спортивных праздников школы, организация представительства школы в городских мероприятиях спортивно-массовой направленности (Легкоатлетический кросс, «Веселые старты», «Мама, папа, я – спортивная семья», День Здоровья, День туриста, Первенства школы по видам спорта, эстафеты, спортивные конкурсы, акции и др.); участие с командой и проведение Первенств и Спартакиад, спортивных соревнований среди участников спортивных секций, проведение соревнований среди школьников по игровым видам спорта; содействие в прохождении медицинского осмотра участников спортивных соревнований; создание электронного банка данных о спортивно-оздоровительной деятельности школы (информация о спортивных секциях, командах, школьниках-призерах в индивидуальном и групповом первенствах по отдельным видам спорта; курирование работы школьного спортивного клуба, мероприятий спортивно-туристской и патриотической направленности; проведение разъяснительно-пропагандистской работы среди учащихся о здоровом образе жизни; ведение планово-отчетной документации.

Подвижные игры являются эффективным средством физической рекреации и поддержания высокой работоспособности, успешного роста и развития детей, а также ранней профилактики разных заболеваний, особенно сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной патологии [1].

В педагогической практике и научной литературе встречаются десятки признаков, по которым группируются подвижные игры: сюжетные, бессюжетные, игры-эстафеты, игровые упражнения, игровые композиции, имитационные игры, игры с предметами, игры с преимущественным использованием различных физических упражнений (бег, прыжки, метание и т.п.), специализированные игры, игры-задания, соревновательно-игровые задания и т.д. [1, 6, 7].

Задачи, решаемые средствами подвижных игр, сводятся не только к повышению объема и разнообразия форм двигательной активности, восстановлению гармонии мышечной деятельности младших школьников и нормированию психофизической нагрузки, но и к обретению ими утраченной, но все еще крайне необходимой игровой среды.

Под методами в теории и методике физического воспитания понимаются способы применения физических упражнений [5]. В физическом воспитании различают две группы методов: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания). К



специфическим методам физического воспитания относятся: методы строго регламентированного упражнения; игровой метод (упражнения в игровой форме), соревновательный метод (упражнения в соревновательной форме). Общепедагогические методы включают в себя: словесные методы (описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, команда и т.д.) и методы наглядного воздействия. К ним относятся методы непосредственной наглядности – показ упражнений, а также методы опосредованной наглядности – демонстрация наглядных пособий, видеоматериалов, мультимедийных презентаций и т.д. Средством обеспечения наглядности может быть слово.

Игровой метод – обладает многими признаками, характерными для игр в физическом воспитании. Понятие игрового метода гораздо шире по средствам и формам реализации, чем официальные спортивные игры. Игра как метод реализуется не только через использование общепринятых игр, можно провести весь урок, не применив при этом ни одной подвижной или спортивной игры.

Соревновательный метод имеет более широкую сферу применения и может использоваться при любой форме организации занятий. Предметом соревнования могут стать как физические упражнения, так и специальные знания. Например, можно соревновательным методом провести урок физической культуры, начиная с построения перед уроком и заканчивая выходом из зала.

Использование заданий соревновательно-игрового характера при обучении двигательным действиям различной направленности на различных разделах учебной программы, позволит повысить качество проведения уроков физической культуры, что положительно отразится на отношении учащихся к урокам физической культуры, а также будет способствовать и улучшению физической подготовленности младших школьников [5].

Эстафеты, в которых участвует весь класс, несут в себе большой эмоциональный заряд, способствуют более быстрому и полному переключению детей на другой вид деятельности, а, следовательно, и более полноценному отдыху.

Самостоятельные игры и спортивные развлечения в малых группах или в парах полнее удовлетворяют индивидуальные склонности детей к различным двигательным действиям, выявляют и развивают их социальные способности, тем самым, облегчая процесс адаптации.

Самостоятельность двигательной активности детей в ходе динамических пауз обязательно продумываются и планируются педагогом заранее. Она определяется временем, затраченным непосредственно на выполнение двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания, имитационные упражнения), их активностью, а также общей продолжительностью игры.

Регулярное включение в уроки физической подготовки игр позволяет направленно развивать и совершенствовать двигательные функции младших школьников, в результате чего повышаются физические возможности организма, формируется новый, более высокий уровень развития таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость, осваиваются новые виды движений [5].

В начальных классах подвижные игры желательно включать в каждый урок, в любую его часть (подготовительную, основную, заключительную), учитывая ее интенсивность [4, 5]. В процессе игры важно контролировать и стимулировать действия учеников. Они должны знать, что любая игра (сюжетная, игра-эстафета) требует от участников соблюдения определенных правил. В уроки включается и краткая информация о подвижных играх, рассказ о правах и обязанностях капитанов команд и судей, объяснение способов выбора водящих, правил подведения итогов игры и т.д.



Большое значение придается умению учителя физкультуры правильно распределить игры в течение учебного года и по видам спорта учебной программы.

К современным средствам оптимизации двигательной активности можно отнести фитнес-приложения для смартфона. Фитнес-приложения – это программы, которые функционируют под управлением определенной операционной системы и позволяют пользователю обрабатывать информацию о своем здоровье, физическом состоянии, предоставляя пользователю варианты тренировочных занятий с учетом его индивидуальных особенностей, режима бодрствования и сна, а также двигательной активности. Появляются все больше различных фитнес-приложений, которые помогают заниматься физическими упражнениями дома или на свежем воздухе. Достаточно лишь скачать приложение на свой смартфон. Для молодой аудитории это особенно актуально, ведь молодое поколение большую часть времени проводит в своих гаджетах и социальных сетях. Поэтому создание фитнес-приложений можно назвать хорошей тенденцией к популяризации занятий физической культурой и спортом, ведения здорового образа (стиля) жизни.

Заключение. Таким образом, существующее разнообразие средств и методов оптимизации двигательной активности способствует в значительной степени обогащению и закреплению двигательного опыта детей младшего школьного возраста. При всём многообразии организационных форм, средств и методов оптимизации двигательной активности, необходимо обеспечивать соответствие уровня и характера двигательного поведения возрастным, половым, типологическим, индивидуальным особенностям развивающегося организма, его функциональным возможностям и состоянию здоровья. Разумное использование резервов игровой двигательной активности – подвижных, оздоровительных игр и игровых упражнений, игр спортивного характера, соревновательно-игровых заданий и др. – должно стать инструментом действенного снижения негативных последствий учебной перегрузки, увеличения уровня ежедневной двигательной активности младших школьников, совершенствования их физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышения психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма с тем, чтобы в конечном счете способствовать сохранению и укреплению здоровья и оптимизации двигательной активности.

Литература

1. Алиев М.Н., Гаджимурадова Р.Т. Двигательная активность младших школьников и пути ее оптимизации в начальной школе // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. 2010. №4. С. 80-88.
2. Бушева Ж.И. Оптимизация двигательной активности юных гимнастов младшего школьного возраста, проживающих в условиях северного города // Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология. Сб. статей. Ялта: РИО ГПА, 2016. Вып. 51. Ч. 5. С. 98-104.
3. Бушева Ж.И. Повышение двигательной активности юных волейболистов младшего школьного возраста, проживающих в условиях севера // Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология. Сб. статей. Ялта: РИО ГПА, 2016. Вып. 50. Ч. 4. С. 64-71.
4. Бушева Ж.И. Подвижные игры и игровые задания на уроке физической культуры у младших школьников северного города // Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология. Сб. статей. Ялта: РИО ГПА, 2016. Вып. 51. Ч. 5. С. 105-113.
5. Бушева Ж.И. Соревновательно-игровой метод как условие формирования интереса младших школьников к урокам физической культуры // Проблемы образова-



ния и воспитания в условиях северных городов: сб. тезисов докладов регион. конф. в г. Нягань. Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2004. С. 155-163.

6. Кириченко В.В., Тушина Г.И., Тарасова О.Л., Коваленко Н.В., Зубанов В.П., Казин Э.М. Оптимизация двигательной активности школьников в системе непрерывного физического воспитания: анализ регионального опыта // Вестник КемГУ. 2013. №3 (55). С. 79-83.

7. Носырева Е.В., Хозияхматова З.Р., Яковлева И.А., Ямашева А.А. Использование подвижных игр как средство развития двигательной активности // Обучение и воспитание: методики и практика. 2016. №27. С. 98-102.

УДК 796.2:373.3

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ-СЕВЕРЯН МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

¹Бушева Ж.И., ²Гибадуллина Т.Н., ²Радченко Л.Ю.,

³Никитин Д.Н., ⁴Стрекалова Ю.Б., ⁵Шкотова Л.Т.

¹Сургутский государственный университет, ²МБОУ ДОД СДЮСШОР «Аверс»,

³МБОУ СОШ №26, ⁴МБОУ СОШ №32, ⁵МБОУ гимназия им. Ф.К. Салманова,
г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье авторами предложено методическое обеспечение оптимизации двигательной активности детей младшего школьного возраста, проживающих в условиях северного региона. Исследование проводилось на базе городских школ Сургута и Сургутского района Ханты-Мансийского автономного округа-Югры. В ходе исследования были выявлены наиболее приоритетные организационные формы двигательной активности детей младшего школьного возраста, живущих в условиях северного региона. Методическое обеспечение оптимизации двигательной активности детей младшего школьного возраста позволяет создать необходимый оптимальный объем и контролировать двигательную активность детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: двигательная активность, методическое обеспечение, оптимизация двигательной активности, дети-северяне, северный регион, младший школьный возраст.

METHODICAL SUPPORT FOR MOTOR ACTIVITY OPTIMIZATION OF THE YOUNG SCHOOL AGE CHILDREN OF THE NORTH

¹Busheva Zh.I., ²Gibadullina T.N., ²Radchenko L.Yu.,

³Nikitin D.N., ⁴Strekalova Yu.B., ⁵Shkotova L.T.

¹Surgut State University, ²MBGEI Secondary school SDYUSSHOR «Avers»,

³Municipal budget educational institution Secondary school №26,

⁴Municipal budget educational institution Secondary school №32,

⁵Municipal budget educational institution gymnasium named after F.K. Salmanov,
Surgut, Russia

Abstract. In the article the authors proposed methodical support for the optimization of motor activity of younger school age children living in the conditions of the northern region. The research was conducted on the basis of Surgut city schools and the Surgut region of Khanty-Mansi Autonomous Region-Ugra. During the research the most priority organization forms of motor activity of younger school age children living in conditions of the northern region were revealed. Methodical support of motor activity optimization of younger school



age children allows to create necessary optimum volume and to control of motor activity of children of younger school age.

Keywords: motor activity, methodical support, optimization of motor activity, children of the North, northern region, younger school age.

Введение. Анализ научно-методической литературы показал, что двигательная активность школьников снижается [1, 4, 5]. Одной из главных причин низкой двигательной активности является отсутствие систематической плановой работы в образовательных учреждениях по формированию положительного активного отношения к двигательной активности [2, 4, 5]. Актуальным вопросом является разработка методического обеспечения оптимизации двигательной активности младших школьников в образовательных учреждениях северного города.

Цель исследования – разработка методического обеспечения оптимизации двигательной активности детей-северян младшего школьного возраста в образовательных и спортивных учреждениях г. Сургута.

Результаты исследования. Разработана и внедрена в практику образовательных и спортивных учреждений северного региона Программа оптимизации двигательной активности детей-северян младшего школьного возраста (далее – Программа, автор Бушева Ж.И. – к.п.н., доцент кафедры физической культуры БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет»). Программа реализовывалась в несколько этапов на базах образовательных и спортивных учреждений г. Сургута, г. Нефтеюганска, Сургутского района (п. Барсово, Федоровский и др.). В ходе реализации Программы оптимизации двигательной активности (далее – ДА) учащихся 7-10 лет северного города концентрировались на повышении ДА детей, их физическом развитии и физической подготовленности. Этот процесс протекал одновременно с формированием интереса детей к ДА, информационно-пропагандистской работой с детьми, их родителями, классными руководителями, учителями физической культуры и тренерами.

Разработана и внедрена в практику образовательных и спортивных учреждений северного города модель оптимизации двигательной активности детей-северян младшего школьного возраста (автор Бушева Ж.И. – к.п.н., доцент кафедры физической культуры БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет»). Разработанная модель оптимизации двигательной активности (ДА) детей-северян младшего школьного возраста состоит из следующих блоков: целевой; диагностико-аналитический; содержательный; процессуально-деятельностный; рефлексивно-оценочный; результативный. Разработанная модель оптимизации двигательной активности детей-северян младшего школьного возраста предстает в виде целостной, динамической системы. Модель оптимизации двигательной активности детей младшего школьного возраста может быть использована в педагогической деятельности не только на северных территориях, но и в других регионах, где возникает потребность повышать и/или оптимизировать двигательную активность младших школьников. Разработанная нами модель является открытой для постоянного обновления.

Были разработаны и внедрены в практику программы и проекты: «Оптимизация двигательной активности юных спортсменов северного города», «Забота о будущем», «Оленята», «Юный турист», «Барсова гора», «Оптимизация двигательной активности детей северного города» и др. Разработаны программы оптимизации ДА детей-северян по различным видам спорта (волейбол, гимнастика, мини-футбол, аэробная гимнастика, кудо, греко-римская борьба, дзюдо, туризм и др.) [2, 3].



Разработан программно-методический комплекс (ПМК) «Оптимизация двигательной активности детей-северян в условиях семьи, образовательного учреждения и спортивной школы» (автор Бушева Ж.И. – к.п.н., доцент кафедры физической культуры БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет») с психолого-педагогическим сопровождением и ресурсным обеспечением (личностное, материально-техническое, информационное, кадровое, нормативно-правовое, научное, программно-нормативное, управленческое).

Разработана Программа педагогического воздействия на двигательную активность детей 7-10 лет, проживающих в условиях северного города (автор Бушева Ж.И. – к.п.н., доцент кафедры физической культуры БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет»), состоящую из модулей: проективного, содержательного, процессуального, нормативного и контрольно-учетного. В Программу включены методические подходы к организации оптимальной двигательной активности младших школьников, научно-методические и практические рекомендации по использованию средств и форм двигательной активности в образовательных учреждениях и в семье.

Заключение. В ходе исследования были разработаны и внедрены в практику образовательных учреждений: Программа оптимизации двигательной активности, проекты и программы педагогических воздействий в различных видах спорта, выявлены наиболее приоритетные организационные формы двигательной активности детей младшего школьного возраста, живущих в условиях северного региона. Методическое обеспечение оптимизации двигательной активности детей младшего школьного возраста позволяет создать необходимый оптимальный объем и контролировать двигательную активность детей младшего школьного возраста.

Литература

1. Бушева Ж.И. Исследование мотивов активного и пассивного отношения к двигательной активности гимназистов 7-10 лет северного города // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2015. №12 (56). doi: <http://dx.doi.org/10.12731/2218-7405-2015-12-3>
2. Бушева Ж.И. Оптимизация двигательной активности юных гимнастов младшего школьного возраста, проживающих в условиях северного города // Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология. Сб. статей. Ялта: РИО ГПА, 2016. Вып. 51. Ч. 5. С. 98-104.
3. Бушева Ж.И. Повышение двигательной активности юных волейболистов младшего школьного возраста, проживающих в условиях севера // Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология. Сб. статей. Ялта: РИО ГПА, 2016. Вып. 50. Ч. 4. С. 64-71.
4. Бушева Ж.И. Подвижные игры и игровые задания на уроке физической культуры у младших школьников северного города // Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология. Сб. статей. Ялта: РИО ГПА, 2016. Вып. 51. Ч. 5. С. 105-113.
5. Койносов А.П. Адаптация детей к занятиям спортом на Севере: монография. Шадринск, 2008. 187 с.



УДК 796.011

ПРИМЕНЕНИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗУЧИВАНИЯ НОВОГО МАТЕРИАЛА

¹Быков А.В., ²Чобану Г.Х

¹МБОУ «Основная общеобразовательная школа №3»,

²МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №7»,

г. Губкинский, Ямало-Ненецкий автономный округ, Россия

Аннотация. В статье описываются методические приёмы повышения усвоения нового материала. Актуальность применения принципа наглядности на уроках физической культуры, посредством мультимедийного обучения, с видео и звуковым сопровождением. Преобразование времени для разучивания нового материала, в закрепление и совершенствование разученного материала.

Ключевые слова: мультимедийное обучение, разучивание нового материала, повышение эффективности освоения материала.

USING MULTIMEDIA TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AS A MEANS OF INCREASING UNDERSTANDING OF NEW MATERIAL

¹Bykov A.V., ²Chobanu G.Kh.

¹Municipal Budget Educational Establishment Primary school № 3,

²Municipal Budget Educational Establishment Secondary school № 7,

Gubkinsky, Yamal-Nenets Autonomous District, Russia

Abstract. The article describes the methods of improving the process of explanation and understanding of new material and the importance of using multimedia, such as video and audio materials as the visual aids in physical education classes, which can help to rearrange the lesson schedule providing more time to revise and master the material.

Keywords: multimedia training, learning new material, increasing the efficiency of mastering the material.

Введение. В настоящее время в России идет становление новой системы образования. Этот процесс сопровождается существенными изменениями в педагогической теории и практике учебно-воспитательного процесса.

Традиционные способы передачи информации уступают место использованию информационно-коммуникативным технологиям. В этих условиях учителю необходимо ориентироваться в широком спектре инновационных технологий, идей, школ, направлений [3].

Одним из основных направлений модернизации системы физического воспитания является модернизация физического воспитания в образовательных учреждениях [4, раздел VII, пункт 1, подпункт 1, стр. 11].

Повышение качества образования в общеобразовательных учреждениях является одним из основных направлений реформы общеобразовательной школы. В решении этой задачи важное значение, имеют:

- а) содержание образования;
- б) методы и средства обучения.

В новые учебные программы, определяющие содержание образования, заложены основы качественного обучения и воспитания обучающихся. Реализация которых требует более эффективных методов обучения. Такое требование вызывает необходи-



мость широкого применения современных средств обучения, одним из важных мест, среди которых занимают информационные, компьютерные технологии.

В педагогическом процессе, широкое использование компьютерных технологий обусловлено развитием научно-технического прогресса – значительным ростом объема накопленных знаний человека [5, с. 7].

Современные информационные технологии являются одним из главных инструментов в образовании, позволяющий открывать путь в новый мир [1].

Имеющиеся трудности, связанные с организационными, материально-техническими, научно-методическими особенностями внедрения современных информационных технологий в область физической культуры и спорта, использование информационных технологий не препятствуют вызывать определенный интерес у ряда специалистов. Внедрение в образовательный процесс мультимедийных технологий наравне с традиционными средствами является актуальностью, использование которой позволит значительно эффективнее осуществлять подбор, обработку, сохранение и передачу информации, вести самостоятельную работу, самообразование, на качественном уровне быстро изменять организационные формы, методы и содержание обучения.

Мультимедиа – интерактивная система, обеспечивающая одновременное представление различных видов данных, содержащих текстовую, звуковую и визуальную информацию – графику, видео, анимацию [1].

Мультимедийные обучающие технологии – это совокупность технических обучающих средств и дидактических средств обучения [1]. Технические средства мультимедиа обеспечивают преобразование информации (звука и изображения) в цифровую форму с целью ее хранения и обработки, а также обратное преобразование, чтобы эта информация могла быть адекватно воспринята человеком [1].

Цель исследования – повысить эффективность освоения урока физической культуры посредством применения мультимедийного обучения.

Организация исследования. В эксперименте принимали участие 116 обучающихся 2-х и 3-х классов г. Губкинский ЯНАО: 75 обучающихся 3-х классов (три группы) из МБОУ «СОШ №7» и 41 обучающихся 2-х классов (две группы) из МБОУ «ООШ №3».

В МБОУ «СОШ №7» экспериментальная группа (ЭГ-1) обучающиеся 3-а класса, контрольные группы (КГ-1) обучающиеся 3-б класса, (КГ-2) обучающиеся 3-в класса.

В МБОУ «ООШ №3» экспериментальная группа (ЭГ-2) обучающиеся 2-а класса, контрольная группа (КГ-3) обучающиеся 2-б класса.

Эксперимент продолжительностью семь недель (одну четверть) проходил в 2016- 2017 учебном году при изучении раздела «Гимнастика с основами акробатики».

Методика исследования. В начале каждого урока физической культуры, при ознакомлении и разучивании новых тем, таких как «кувырок в перёд», «кувырок назад», прыжок через козла», «лазание по канату в три приёма» и т.п., обучающиеся ЭГ-1 и ЭГ-2 по 3-4 минуты просматривали видеоролик со звуковым сопровождением, соответствующий изучаемой теме урока [2, альбом: «Видео – ссылки на используемые мультимедиа Интернет-ресурсы»]. Такой наглядный метод обучения использовался на разучиваемом этапе обучения с обучающимися ЭГ-1 и ЭГ-2. Обучающиеся же КГ-1, КГ-2 и КГ-3 получали знания наглядным методом обучения посредством показа преподавателем элементов выполнения упражнений с сопровождением словесными комментариями.

Результаты исследования. Результаты исследования показали, что дети ЭГ-1 и ЭГ-2, быстрее усваивали изучаемый материал, в отличии от обучающихся КГ-1, КГ-2, КГ-3. Это отображалось в качестве выполнения обучающимися разученных гимнасти-



ческих упражнений, что дало им больше времени для закрепления и совершенствование разученного материала.

Применения мультимедиа средств является актуально как на этапе ознакомления, что отобразили показатели освоения материала обучающимися ЭГ-2, так и на этапе разучивания, что отобразили показатели освоения материала обучающимися ЭГ-1.

Заключение. Таким образом, использование мультимедийных средств на уроках физической культуры для детей младшего школьного возраста продолжительностью минимум по 3-4 минуты на занятие облегчают индивидуальный подход к учащимся, способствуют повышению уровня стимуляции интереса к знаниям, ускоряют темпы обучения, повышают прочность их усвоения.

Литература

1. Волков М.С. Мультимедийные технологии в преподавании физической культуры [Электронный ресурс] // VII Международная студенческая электронная научная конференция «Студенческий научный форум – 2015». URL: <https://scienceforum.ru/2015/816/13796>
2. Игнатов О.В. Социальная сеть работников образования. Альбом: «Видео – ссылки на используемые мультимедиа Интернет-ресурсы» [Электронный ресурс]. URL: <http://nsportal.ru/ignatov-oleg-vladimirovich/>.
3. Информационно-образовательный портал: методика, педагогика, образование «В помощь учителю и менеджеру школы» [Электронный ресурс]. URL: http://pedsovet.pro/index.php?option=com_content&view=article&id=2388:ispolzovanie-innovatsionnih-tehnologiy-na-urokah-fizicheskoy-kulturi&catid=73%20:pedagogical-innovation&Itemid=70
4. Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ о стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года от 07.08.2009г. №1101-р). [Электронный ресурс]. URL: <http://garant.ru/products/ipo/prime/doc/96059/>
5. Сусоев А.Г. Социальная сеть работников образования. Использование электронных образовательных ресурсов (ЭОР) на уроках физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://nsportal.ru/susoev-anton-gennadevich/>

УДК 378.147.34

ТУРИСТСКО-ЭКСКУРСИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Василеня А.А.

*Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка,
г. Минск, Республика Беларусь*

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема формирования здорового образа жизни будущих специалистов, учителей физической культуры в преломлении туристско-экскурсионной деятельности.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, формирование, туристско-экскурсионная деятельность, будущий специалист, будущий учитель физической культуры



TOURIST-EXCURSION ACTIVITY AS MEANS OF DEVELOPING HEALTHY LIFESTYLE OF THE FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHER

Vasilenya A.A.

Belarusian State Pedagogical University of Maxim Tank, Minsk, Republic of Belarus

Abstract. The article studies the topical issue of developing healthy lifestyle of the future specialists, physical education teachers in regard to tourist-excursion activity.

Keywords: healthy lifestyle, developing, tourist-excursion activity, a future specialist, a future physical education teacher.

Введение. В современном пространстве мы наблюдаем процесс глобализации и технологического прорыва, когда каждый человек пользуется различными гаджетами и мобильными устройствами, когда чаще видит и собирает информацию из интернета, а познание мира происходит на основании изучения красочных картинок. Все это обуславливает развитие различных заболеваний позвоночника, суставов и мышц. Сидячий образ жизни за компьютером ограничивает не только возможность изучения окружающего мира, а, самое главное, ограничивает подвижность и снижает уровень физической активности, что сказывается на здоровом образе и стиле жизни личности. Также могут возникать и психические расстройства, депрессионные состояния, что в целом ухудшает отношения человека к себе как к личности, к своему здоровью и к своему окружению.

Цель исследования – показать значение туристско-экскурсионной деятельности как средства формирования здорового образа жизни будущего учителя физической культуры.

Методика и организация исследования. Педагогическое исследование проведено нами на базе факультета физического воспитания Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка (г. Минск, Республика Беларусь) со студентами, обучающимися по специальности «Спортивно-туристская деятельность (специализация «Менеджмент в туризме)». Количество студентов, участвующих в эксперименте, 48 человек. Количество студентов контрольной группы – 46 человек.

Констатирующий этап эксперимента был проведен в первую учебную неделю после каникул. Так, в ходе кураторских часов, проводимых со студентами на факультете, мы провели первичное анкетирование и социологический опрос на тему: «Туристско-экскурсионная деятельность и здоровый образ жизни будущего учителя физической культуры». В своих анкетах студенты предложили ряд ответов, показывающих неполное и неточное понимание того, какую роль играет туристско-экскурсионная деятельность на развитие личности и какое значение она имеет для формирования здорового образа жизни. Так, 89% студентов высказали такую точку зрения: «теперь всё можно увидеть, узнать и услышать с помощью всемирной паутины»; 11% студентов сказали, что «знакомы с туристско-экскурсионной деятельностью в качестве туристов и знают как сложно долго ходить по экскурсионным объектам и тяжело сидеть в транспортном средстве из-за долгой неподвижности». По качественному анализу мы свидетельствуем о том, что студенты находятся на низком и среднем уровне сформированности здорового образа жизни. Таким образом, мы констатируем факт о необходимости проведения данного эксперимента.

Следующим нашим шагом в деятельности по актуализации данной проблемы явился моделирующий этап педагогического эксперимента, в ходе которого мы, в первую очередь, применяли методы воспитательной работы по формированию сознания личности. Организован целый цикл воспитательных бесед, которые были специ-



ально нами разработаны для достижения цели данного эксперимента. Приведем примеры некоторых из них:

1. Сущность здорового образа жизни.
2. Компоненты здорового образа жизни.
3. Значение здорового образа жизни для становления личности.
4. Сущность туристско-экскурсионной деятельности.
5. Влияние туристско-экскурсионной деятельности на развитие личности.
6. Туристско-экскурсионная деятельность как средство формирования здорового образа и стиля жизни будущего учителя физической культуры.

Приведем фрагмент беседы «Сущность здорового образа жизни». Беседа была организована в форме «устного журнала». Для обозрения мы представили несколько определений данного понятия, каждое из которых – на отдельно взятой «странице устного журнала».

В ходе каждой из перечисленных бесед мы использовали различные педагогические приемы и тактику; рассказы учителей физической культуры, которые принимают активное участие в экскурсионной работе в качестве туристов и сопровождающих детских и студенческих групп; цитаты известных спортсменов, путешественников и менеджеров туристических предприятий, способствующих пониманию значения туристско-экскурсионной деятельности для формирования здорового образа жизни.

Продолжением нашего моделирующего этапа педагогического эксперимента стало участие студентов и преподавателей нашего университета в туристско-экскурсионном маршруте по направлению «Минск-Стокгольм-Минск», организованного нами совместно с туристической фирмой. В данной экскурсии приняли участие все студенты экспериментальной группы.

Студентам и преподавателям, пожелавшим также принять участие в эксперименте, необходимо было выполнить разработанные нами следующие задания:

1. Провести хронометраж времени (в часах и минутах), сколько человек (организм человека) может сидеть (находиться) в неподвижном состоянии в транспортном средстве при движении по маршруту.
2. После 3-3.5 часов во время первой санитарной остановки по маршруту продолжать оставаться в малоподвижном состоянии, не использовать физические упражнения на растяжку и расслабление.
3. Кратко охарактеризовать свое физическое состояние с учетом малоподвижности организма (состояние №1).
4. Во время второй (следующей) остановки по маршруту сделать комплекс физических и дыхательных упражнений, разработанный нами и выполнить их под руководством сопровождающего группы.
5. Кратко охарактеризовать свое физическое состояние после выполненных упражнений (состояние №2).
6. Провести сравнительный анализ собственного физического состояния (№1 и №2).
7. Сделать обоснованные выводы о собственном здоровом образе жизни.

В ходе эксперимента преподаватели принимали участие с учетом личных позиций и соображений, их результаты не учитывались, однако, выводы, сделанные ими, способствовали формированию культуры здорового образа жизни у студентов.

Далее, после завершения туристско-экскурсионного маршрута, нами для экспериментальной группы были проведены кураторские беседы о необходимости поддержания здорового образа жизни, о значении туристско-экскурсионной деятельности для развития личности.



Результаты исследования и их обсуждение. Педагогическое исследование, проведенное нами в рамках учебно-воспитательной работы со студентами факультета физического воспитания позволило нам сделать следующие выводы. Студенты, участвующие в эксперименте, значительно повысили свой уровень сформированности культуры здорового образа жизни, что было отражено в результатах повторного анкетирования, где 79% студентов высказали мнение «о необходимости ведения активного здорового образа жизни, в том числе и в ходе туристско-экскурсионной деятельности»; 17% студентов «заинтересовались комплексом упражнений», 4% будущих учителей физической культуры сказали, что «спортивная форма позволяет мне не делать дополнительных упражнений, не вижу смысла».

Экспериментальная группа также проявила интерес к туристско-экскурсионной деятельности, однако комплекс упражнений и цикл бесед не проводился со студентами данной группы.

Результаты исследования были обсуждены на заседании рабочей группы преподавателей кафедры теории и методики физической культуры факультета физического воспитания БГПУ.

Заключение. Педагогическое исследование показывает хорошие результаты, так как в результате студентами будущими специалистами в области физической культуры, спорта и туризма были даны интересные современные определения понятия здорового образа жизни. Здоровый образ жизни – это решение, которое принимает каждый человек самостоятельно, независимо от решений других людей (участников процесса), иначе никакой пользы такой образ жизни не принесет. Далее студенты определили, что здоровый образ жизни – это такое понятие, которое формируется в сознании человека и заставляет его совершенствовать свое тело и дух в зависимости от разных факторов и компонентов. Также мы совместно пришли к выводу, что здоровый образ жизни – это право человека на физическую активность, своевременную диагностику, здоровое питание; это время, выделяемое самим собой на поддержку здоровой жизнедеятельности собственного организма. Поэтому туристско-экскурсионная деятельность выступает как своеобразное средство формирования здорового образа жизни будущего учителя физической культуры [1].

Литература

1. Дружилов С.А. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека // Современные научные исследования и инновации. 2016. № 4. С. 654-648.

УДК 378.147.34

ОРГАНИЗАЦИЯ ВЕБИНАРА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «АНАТОМИЯ» В ПОДГОТОВКЕ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Вербицкий О.В., Бродяк О.П.

*Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка,
г. Минск, Республика Беларусь*

Аннотация. В данной статье рассмотрен актуальный вопрос о внедрении в учебно-воспитательный процесс высшей школы новых образовательных технологий с использованием современных Web-возможностей. Представлена серия вебинаров в ходе изучения учебной дисциплины «Анатомия».

Ключевые слова: вебинар, учебный процесс, учителя физической культуры, подготовка специалистов.



ORGANIZATION WEBINAR ON DISCIPLINE «ANATOMY» IN TRAINING OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Verbitskiy O.V., Brodyak O.P.

Belarusian State Pedagogical University of Maxim Tank, Minsk, Republic of Belarus

Abstract. This article considers a relevant issue of introducing new educational Web-technologies to the educational process in higher school. The webinar series of the discipline «Anatomy» is presented.

Keywords: webinar, educational process, physical education teachers, training of specialists.

Введение. В образовательном процессе университета важно использовать не только традиционные формы обучения и преподавания, а и показывать обучающимся, что современный мир развивается быстрыми темпами и у преподавателей появляются новые возможности для изучения материала, его закрепления и повторения.

Цель исследования: показать необходимость и возможность внедрения в учебные занятия по анатомии вебинаров и веб-конференций.

Методика и организация исследования. Нами организовано педагогическое исследование на базе учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (г. Минск, Республика Беларусь) на факультете физического воспитания с будущими специалистами в области физической культуры, спорта и туризма. Занятия проводились по учебной дисциплине «Анатомия» в компьютерном классе. Участие принимали студенты 2 курса (42 человека) специальности «Физическая культура. Туристско-рекреационная и физкультурно-оздоровительная деятельность».

Для организации исследования нам понадобились следующие технические средства и возможности, которыми располагает университет: открытый доступ к сети Интернет, компьютеры, веб-камеры. Также преподаватель выступает в качестве модератора в каждом организованном вебинаре.

Вебинары или онлайн-семинары позволяют студентам познакомиться с ведущими учеными, теоретиками и школьными практиками, узнать их точки зрения, размышлять над заданной темой, быть согласными или отстаивать свою позицию, что, в свою очередь, развивает коммуникативные возможности будущих специалистов в области физической культуры и спорта. Связь между участниками поддерживается через Интернет.

Существует ряд преимуществ, которые позволяют нам внедрять вебинары как новый формат в учебный процесс. Например, есть возможность участвовать в вебинаре, находясь при этом в другом помещении (аудитории, учебном корпусе, учреждении и т.п.). Во-вторых, не требуется никакой специальной программы для организации вебинара. Для участия в вебинаре требуется только регистрация. До начала вебинара необходимо зайти в электронную почту и перейти по определенной ссылке на тот сайт, на котором будет организован вебинар. Этот сайт называется вебинарная учебная площадка.

При организации вебинаров нами учитываются общепедагогические и дидактические принципы обучения. Принцип научности подразумевает, что информация, полученная нами в ходе и результате занятия является научной, используется при подготовке и организации уроков по физической культуре. Принцип связи теории с практикой предполагает, что теоретический материал преломляется в практической деятельности в области физической культуры, спорта и туризма. Принцип использования современных информационных технологий позволяет студентам получать знания с помощью современных средств обучения.



Так, приведем пример организации и проведения вебинара по учебной дисциплине «Анатомия» на общую проблематику «Использование анатомических знаний на уроках физической культуры» (фрагмент). Вопросы, которые рассматриваются на вебинаре:

1. Цель и задачи физической культуры.
2. Формирование осанки.
3. Анатомическая терминология в практике учителя физической культуры
4. Возрастные анатомические особенности организма учащихся и их учет в организации и проведении занятий по физической культуре.

Так, например, при изучении темы, были представлены слайдовые презентации по данному направлению «Цель, задачи физической культуры» «Правильная осанка и ее критерии», «Нарушения осанки при неграмотном дозировании физической нагрузки на организм учащегося», «классификация движений» и другие презентации, которые показали значение и необходимость детального изучения анатомии, что особенно актуально для учителей физической культуры: учет индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего, среднего и старшего школьного возраста позволяет строго регламентировать физические нагрузки в соответствии с возрастом [2].

В ходе вебинара, в вопросе «Формирование осанки» изучаются нами следующие аспекты: определение понятия «осанка»; критерии правильной осанки; причины, вызывающие нарушения осанки и средства и методы формирования и коррекции осанки.

В вопросе «Анатомическая терминология в практике учителя физической культуры» нами рассматриваются мышцы, суставы, их повреждения; оси и плоскости тела человека; движения и их классификация. Изучение этих терминов используются учителем при выполнении учащимися определенных упражнений, их комплексов. Использование названий терминов на латинском языке повышает авторитет учителя в глазах учащихся.

Также в ходе вебинара был показан фрагмент учебного урока по предмету «Физическая культура и здоровье», который проводила учитель средней школы №11 г. Служка Елена Леонидовна Сосновская. С помощью правильно подобранных упражнений было ясно видно, что учитель применяет знания об анатомии человека в ходе своей работы. А так как фрагмент урока, записанный на видео и представленный в ходе вебинара, был учебным, видеозапись специально используется для обучения студентов. Одним из заданий для студентов в ходе просмотра фрагмента урока было зафиксировать в конспекте использование учителем анатомической терминологии, какие конкретно термины и насколько эффективно. Далее, необходимо определить по поведению и по степени грамотности выполнения упражнения учащихся, насколько осознанно учащиеся воспринимают данную терминологию [3].

Наблюдая за деятельностью учителя на уроке, студенты также имеют возможность обратить внимание и на воспитательные аспекты проведения урока: развитие коммуникативных качеств способствует развитию системы обратной связи «учитель - ученик», помогает более глубокому усвоению учебного материала.

После изучения каждого структурного элемента вебинара преподавателем были сделаны обобщающие выводы.

Участие в вебинаре, активное обсуждение его вопросов значительно повышает мотивацию студентов к изучению анатомии.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты нашего педагогического исследования позволяют сделать следующие выводы.

В нашем исследовании принимали участие студенты факультета физического воспитания (2 курс, 42 человека), в ходе социологического опроса нами было выявлено, что ответы на поставленные вопросы распределились следующим образом: «внедрение



такой новой формы обучения помогает нам изучить проблему более детально» - ответили 79% студентов; «такая форма позволяет задавать вопросы известным людям, теоретикам и учителям практикам» - так ответили 14 % студентов; 7 % студентов сказали, что «такая форма обучения вызывает у них определенные трудности, связанные с личностными качествами (не в полной мере развиты коммуникативные качества)». Результаты свидетельствуют о том, что использование вебинаров помогает не только усвоить учебный материал, но и также помогает развивать личностные и профессиональные качества специалиста.

Контрольная группа студентов (38 человек) не принимала участие в эксперименте, и нами были получены следующие ответы на поставленные вопросы: 92 % студентов «заинтересовались возможным внедрением в учебный процесс такой формы обучения как вебинары», 5% студентов «не представляют, как проходит вебинар», 3% студентов «нет необходимости использовать, обучение и так хорошее». Таким образом, мы видим, что студенты не включены в учебный процесс с использованием новых форм организации, таких как онлайн-семинаров или вебинаров.

Результаты исследования нами были апробированы в ходе заседания рабочей группы преподавателей, осуществляющих подготовку специалистов в данном направлении, в ходе выступления с докладами на заседаниях учебно-методического объединения факультета физического воспитания.

Заключение. Внедрение и использование таких современных форм обучения как вебинар позволяет студентам быть не «сторонним наблюдателем в ходе обучения», а быть «интерактивным участником», что позволяет в максимальной мере вникнуть в проблему, проанализировать и синтезировать полученную информацию и увидеть в реальном времени, каким образом данный учебный материал используется в ходе процесса обучения в средних учебных заведениях [1].

С помощью вебинаров развиваются коммуникативные и лидерские качества личности будущего специалиста, что позволяет каждому из них проявить свои способности общения в ходе групповой или микрогрупповой подготовки к занятию, а также в ходе организованных педагогических и других видов производственных практик в рамках учебного плана подготовки в ВУЗе.

Литература

1. Технологии облачных вычислений [Электронный ресурс]. URL: www.sap.com/cis/solution/cloud.html [дата доступа: 29.09.2017].
2. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов. Мн.: Тесей, 2003. 328 с.
3. Щекина Н.Б., Шварп Н.В. Приемы активизации познавательной деятельности студентов // Наука вчера, сегодня, завтра: сб. ст. по матер. XI междунар. науч.-практ. конф. № 4(11). Новосибирск: СибАК, 2014.



УДК 796.011.3

МЕТАПРОФИЛЬНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ – ИННОВАЦИОННЫЙ ПУТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Викторов Д.В.

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

Аннотация. Известно, что значительный экономический эффект может быть достигнут при узкой специализации труда. В тех случаях, когда требования узкой специализации диктуются производственной необходимостью, для того, чтобы избежать монотонности и утомительности профессиональной деятельности, снизить количество профессиональных заболеваний и травм, можно применять комплекс активных мероприятий, в том числе средства физической культуры и спорта. Разносторонняя и специальная физическая подготовка в подобной ситуации способствует более быстрому освоению смежных профессий и свободной перемены труда, создавая для этого качественные предпосылки – широкий диапазон знаний и функциональных возможностей, двигательную культуру.

Ключевые слова: физическое образование, профессиональная деятельность, студенты.

METAPROFILE PHYSICAL EDUCATION AS AN INNOVATIVE APPROACH TO FUTURE SPECIALISTS' READINESS FOR PROFESSIONAL ACTIVITY

Viktorov D.V.

South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

Abstract. It is known that significant economic benefits can be achieved by labor specialization. In the cases when the demands of specialization are dictated by production necessity, in order to avoid monotony and weariness of professional activity, to reduce the number of professional diseases and injuries, it is possible to apply the complex of active events, including physical culture and sports. Versatile and special physical training contributes to a more rapid mastering the related professions and work changes, creating for this quality background – a wide range of knowledge and functional capabilities, physical culture.

Keywords: physical education, professional activities, students.

Введение. В соответствии с программными документами законодательной и нормативной базы – законом РФ «Об образовании», Типовых положениях об образовательных учреждениях, Федеральной целевой программой развития образования, «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» – подчеркивается, что современное учебное заведение должно соответствовать не только целям опережающего образования, обеспечивать успешную социализацию формированием трудового потенциала и повышением эффективности подготовки конкурентоспособного специалиста, но и формировать личную физическую культуру учащихся [1].

В России, предъявляя свои специфические требования к работникам, существует огромное число специальностей и профессий, и количество их постоянно увеличивается. Свидетельством тому наблюдаемые сегодня трансформации, связанные с укрупнением вузов, переводом системы высшего образования на двухуровневую основу, становлением многопрофильных университетов. В новой системе структурных форм подготовки конкурентоспособных специалистов придаётся большое значение физкультурному образованию, как основополагающему фактору разработки комплекса ценностей



осознания каждым человеком потребности в оптимизации его профессиональной деятельности (С.С. Коровин, И.В. Манжелей, С.Г. Сериков и др).

В достижении указанной цели решающее значение имеет метапрофильное физическое образование (МФО), педагогический процесс, в ходе которого обеспечивается трансляция личности специфических ценностей профессиональной физической культуры, в независимости от избранной профессии, по которой обучаются студенты, что позволяет предполагать реализацию основной цели профессионального образования – формирование готовности к будущей профессиональной деятельности. Иными словами – это компонент системы физкультурного образования применительно ко всем специальностям, не связанный с конкретными профессиональными функциями.

Несмотря на многосторонность и глубину исследований, посвященных формированию готовности к трудовой деятельности, разработка целостной концепции МФО позволяющей одновременно и гармонично разрешать образовательные, воспитательные и развивающие задачи применительно к подготовке специалистов различных профессий находится в слабой степени разработанности. Таким образом, поиск оснований и подходов к формированию готовности к профессиональной деятельности с учётом потенциала метапрофильного физкультурного образования, в наибольшей мере соответствующего широкому спектру будущей профессиональной деятельности студентов, своевременен и актуален [2].

Вслед за авторами (В.И. Загвязинский, А.Я. Найн, С.Д. Неверкович и др.) мы понимаем под готовностью к профессиональной деятельности, что это не врожденное качество, а результат специальной подготовки, указывающий на достижение субъектом соответствующего уровня владения профессиональной деятельностью, составляющей основу проявления компетентности и формирования конкурентоспособности.

Физкультурное образование – концепция развития системы высшего профессионального образования, позволяющая эффективно реализовывать оздоровительный, воспитательный и образовательный потенциал физического воспитания, дидактический принцип активности, выстроить логическую систему формирования потребностей, определить стратегию оздоровительных, профилактических работ, тем самым воплотить в жизнь культурный опыт, затрагивающий различные аспекты отношения человека к своей профессиональной подготовке.

Метапрофильное физическое образование – физкультурное образование профессиональной направленности, предполагающее организацию непрерывной физической подготовки независимо от факторов и условий выбранной профессиональной деятельности. Этим моментом исключается выбор приоритета в использовании средств физической культуры при формировании готовности к профессиональной деятельности.

В свою очередь, физическая подготовленность – результат физической подготовки к профессиональной деятельности и характеризуется уровнем развития ведущего для данной деятельности качества (выносливости, силы, ловкости, гибкости, быстроты) и степенью овладения ведущими навыками. Развитие физических качеств – одна из важнейших задач МФО, сущностью которого является их готовность в нужный момент обеспечить проявления всех необходимых для профессиональной деятельности качеств.

Результаты исследования. Для исследования актуально, что в условиях тренировочной нагрузки одни органы и системы организма испытывают интенсивное воздействие и, в конечном итоге, получают большую возможность для адаптации и развития, в то время как другие – незначительную, поскольку выступают в незначительной роли для обеспечения требуемой двигательной активности. В результате происходит морфологическая и функциональная тренированность организма занимающегося, кото-



рая вызывает повышение уровня специальной работоспособности и рост показателей физической подготовленности в целом (табл).

Таблица

Физическая подготовленность студентов за период обучения в вузе

Физические качества	Тесты	Учебные заведения высшего образования				Достоверность различия
		ЮУрГИИ	ТюмГМА	(ИФК) ТюмГУ	ЮУрГУ	
Быстро-та	Бег 100 м, с	13,39±0,44	13,59±0,36	13,47±0,39	13,38±0,18	P>0,05
	Челночный бег 3x10м, с	6,57±0,44	6,72±0,36	6,51±0,34	6,63±0,39	P>0,05
Сила	Подтягивание, раз	9,2±1,49	8,8±1,25	9,3±0,95	9,5 ±1,05	P>0,05
	Прыжок с места, м	2,17±0,19	2,29±0,21	2,34±0,18	2,36±0,20	P>0,05
Выносливость	Бег 1000м, с	3.47,57±6,1	3.39,53±5,1	3.31,36±5,6	3.29,61±4,2	P>0,05
	Плавание 50 м, с	57,3±6,1	54,3±5,1	49,7±5,9	50,1±5,8	P>0,05
Координация	Проба Яроцкого, с	11,39±2,2	12,19±2,10	13,31±2,41	13,83±2,14	P>0,05

Интерпретируя результаты динамики обобщенных показателей развития основных физических качеств студентов можно сказать, что на фоне разнообразия форм физической подготовленности используемая нагрузка, заложенная в программу по физическому воспитанию студентов, позволяет получить достаточно весомые приросты в уровне физической подготовленности.

Однако отметим, что рассмотренные подходы, обуславливая применение в МФО средств физической культуры для совершенствования физических качеств и сопряженных способностей, функций органов и систем организма, имеют ключевое значение для той или иной профессии, а в дальнейшем – успешному выполнению определенных производственных функций.

Все это позволяет рассматривать проблему метапрофильного физического образования как динамический процесс избирательно направленного использования факторов физической культуры в процессе подготовки к избранной профессиональной деятельности.

Заключение: в результате – МФО способно эффективно решать проблемы образовательной среды учебного заведения путём формирования физической культуры личности, предоставления личности возможности в процессе обучения и воспитания самостоятельно выбирать индивидуальную траекторию приобретения и усвоения необходимых знаний и умений о сохранении здоровья, определять иерархию ценностей, в которой ведущую роль займут те мотивы, которые будут способствовать гармоничной реализации его профессиональной деятельности.

Литература

1. Мартиросова Т.А. Формирование готовности к трудовой деятельности будущего бакалавра в образовательном процессе вуза: дис. ... доктора пед. наук / Т.А. Мартиросова. Красноярск, 2015. 432 с.
2. Сидоров С.Г. Формирование профессионально-прикладной физической подготовленности студентов специализированных вузов: монография. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2012. 103 с.



УДК 796.011.3

ПРОФИЛИРОВАННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В РОЛИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ЮУрГУ

Викторов Д.В., Лешуков В.С., Ярушев Ю.А.

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

Аннотация. Профилированное физическое образование (ПФО) предлагает способствование профессиональному самоопределению студентов в соответствии с избранной специальностью и индивидуальными особенностями, формированию устойчивой профессиональной мотивации к овладению педагогической профессией. Профиль обучения предопределяет профессиональный выбор, от которого в немалой степени зависят и готовность к будущей профессиональной деятельности. Так как формирование готовности к трудовой деятельности будущего специалиста осуществляется на занятиях дисциплины физическая культура, то ПФО может выступать в роли образовательной подготовки, обеспечивающей успешное выполнение трудовой деятельности и характеризующую соответствующей телесной развитостью, определенным функциональным состоянием организма и необходимым уровнем двигательной подготовленности.

Ключевые слова: готовность, студенты, профилированное физическое образование, физическая культура.

THE ROLE OF PROFILED PHYSICAL EDUCATION IN THE EDUCATIONAL ATTAINMENT OF STUDENTS OF SOUTH URAL STATE UNIVERSITY

Viktorov D.V., Leshukov V.S., Yarushev U.A.

South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

Abstract. Profiled physical education (PPE) promotes professional self-determination of students in accordance with the chosen specialty and individual characteristics, the formation of stable professional motivation to master the teaching profession. The training profile determines the choice of a profession and qualifications required for future professional activity. Since the future specialists acquire their professional qualifications during the physical education classes, PPE can serve as educational training to promote success in future career, physical fitness and the required level of motor fitness.

Keywords: willingness, students, profiled physical education, physical culture.

Актуальность. Современная социально-экономическая ситуация, изучения мнений молодых специалистов об аргументах выбора профессии, а также собственные исследования свидетельствуют о том, что готовность студентов к профессиональной деятельности, формирование интереса к будущей деятельности в сфере и обеспечение условий для их профессионального самоопределения не находят должного места в вузе [2].

Готовность – это, прежде всего, предпосылка эффективной деятельности студента после окончания учебного заведения. Она определяет успешное выполнение своих обязанностей, использование знаний, опыта, сохранение самоконтроля и способность модифицироваться в трансформирующихся условиях, быстро адаптироваться к новым условиям труда, профессиональное совершенствование, повышение квалификации. Подручные практические задачи, ориентация на них, повышает качество кадров, приближая теоретическое образование к практике, сосредоточивая внимание на той части индивидуально-психологических качеств, в которую входят самостоятельность, дисциплинированность, потребность в саморазвитии, а также готовность специалистов к конкретным условиям труда. Однако достаточно часто акцент делается на получение



профессионально важных знаний, а формированию умений, навыков и ценностных ориентаций уделяется гораздо меньше внимания.

Профильное обучение, в этом смысле, предназначено, прежде всего, на выявление и формирование средствами образования личных интересов, индивидуальных склонностей и способностей учащихся и в результате – на формирование профессионального самоопределения и самореализации личности [3].

Стоит признать, что для современных реалий характерно становление высшего образования как элемента общей культуры человека, и, соответственно, осуществление по многим направлениям, формируя совокупность интеллектуальных, личностных, поведенческих качеств, знаний и умений, позволяющих адекватно действовать в любой ситуации. В итоге готовность к профессиональной деятельности определяет профессиональную компетенцию в условиях реальной ситуации.

Цель исследования – обосновать понятие профилированного физического образования в вузе и выявить уровень готовности студентов к профессиональной деятельности. Главная специфическая особенность ПФО в том, что являясь важнейшим звеном в системе непрерывного физкультурного образования, оно сплачивает профильную подготовку и профессиональное образование, реализуя постоянство между социальным физкультурным опытом и ценностями физической культуры, формирующимися в решающей зависимости от закономерностей повышения производительности труда, его режима, условий и особенностей воздействия на состояние трудящихся.

Однако надо иметь в виду, что обеспечение всесторонней физической подготовки к актуальной жизненной практике случается, если в процессе развертывания физкультурной деятельности обеспечивается формирование необходимо важных двигательных умений и навыков, а развитие физических способностей становится полезным в различных сферах жизненной практики [1]. Именно поэтому, чтобы обеспечить многоцелевой физкультурный эффект в ПФО используется регулярное обучение технике двигательных действий, при условии адекватных границ по её реализации, приводящее к созданию значительной базы данных двигательных умений, навыков, и связанных с ними знаний. Иными словами, система профилированного физического образования (ПФО) задевает базовые проблемы переноса двигательных навыков, умений, сформированных ценностями физической культуры, на конечный результат овладения навыками и умениями в трудовой деятельности, независимо от избранной профессии, по которой студенты обучаются. Попросту говоря, в своей основе это процесс физкультурного образования, применимый ко всем специальностям, обогащающий персональный фонд профессионально полезных двигательных умений и навыков, и воспитания физических и прямо связанных с ними способностей, от которых напрямую или косвенно зависит профессиональная дееспособность. Основанием этого служит формирование тех потребностей и способностей, освоение того социального опыта и общественных ценностей, которые обладают максимальной практической значимостью для человека, подготовки к труду.

Современный специалист должен, кроме всего прочего, видеть свою профессию во всей совокупности её широких социальных связей. С накоплением опыта знать предъявляемые к профессии, и её представителям, требования, понимать содержание и специфику своей трудовой деятельности, ориентироваться в круге профессиональных задач и быть готовым разрешать их в меняющихся социальных условиях. Профессионал не должен замыкаться на своей узкой специализации, а должен быть разносторонне образован, чему способствует целая профилированная отрасль физической культуры –



педагогически направленная профессионально-прикладная физическая культура и процесс использования ее факторов.

Необходимость это учитывать при меняющейся экономической ситуации подводит к тому, что в ПФО включает в себя конструирование способов овладения операционной стороной деятельности, которые своим содержанием формируют мотивы и комплекс мер, направленных на осознание разносторонней по характеру трудовой деятельности. Таким образом, потребность в ПФО часто приводит к необходимости быстрой переквалификации, получения новых навыков или другой специальности.

В свете вышесказанного, способность и умение выполнять разнообразные профессиональные обязанности в разных условиях, усваивать фундаментальные знания и навыки обуславливают необходимость рассматривать ПФО как неотъемлемую часть профессионального образования, обеспечивающего готовность студентов к успешному выполнению определенных производственных функций.

Сущность готовности к профессиональной деятельности имеет поэтапный характер и предполагает реализацию следующих технологических действий:

1. Наблюдение. Время, затрачиваемое на создание у личности системы воспитанности и обученности в области предстоящей профессии, и достижение профессионального мастерства в них продолжают зависеть от уровня функциональных возможностей организма. Этап формирования в процессе лекций, бесед, визуального просмотра, проблемного изложения материала и т.п.

2. Познание. Производительность профессий, как физического, так и смешанного характера, напрямую или косвенно продолжает быть обусловленной физической дееспособностью исполнителей трудовых операций. Этап позволяет на основе закономерностей и принципов ПФО во взаимосвязи с будущей профессией строить целенаправленно свою деятельность и соотносить её с идеалами и перспективами, предвидеть и анализировать факторы, определяющие негативные, позитивные тенденции в достижении профессии.

3. Действенность. Проблему предупреждения вероятных негативных влияний определенных видов профессионального труда и его условий на физическое состояние трудящихся обуславливает ПФО, обеспечивая способность специалиста получать дополнительную информацию, способствующую возникновению желаний самостоятельно выполнять профессиональную деятельность.

4. Операциональность. Тенденции социального и научно-технического прогресса не освобождают человека от необходимости постоянно совершенствовать свои физические возможности. ПФО, в силу естественных причин, способствует стимуляции творческого развития личности, высшей формы активности человека, через физическую активность и физкультурно-оздоровительную деятельность.

В целом же нормальное физическое состояние, в условиях полноценного здоровья и эффективного функционирования, остается важнейшей предпосылкой устойчиво высокой плодотворности любого профессионального труда с опорой на активность, инициативу, ответственность личности, сопряжённой со свободным характером учебно-воспитательной работы.

Таким образом, в образовательном процессе вуза через ПФО (включающего в себя общую физическую, прикладную и спортивную подготовку), формируется готовность к трудовой деятельности – качество будущего специалиста, проявляющееся как комплекс сформированных профессионально важных качеств, возможностей и способностей результативно осуществлять трудовую деятельность, творчески и продуктивно выполнять профессиональные задачи, отражает результат образовательной деятельности.



Методика и организация исследования. Учитывалось, что планирование и осуществление формирования у студента готовности к будущей профессиональной деятельности возможны при условии соблюдения комплекса педагогических условий, апробированных нами в ходе формирующего эксперимента. Используя в отношении выделяемых педагогических условий термин «комплекс», а не «система», мы, принимая во внимание многофакторность педагогических явлений, полагаем, что другому исследователю вряд ли удастся представить полный спектр условий, влияющих на результативность функционирования ПФО.

Активированность на основе педагогического мониторинга практической деятельности по физическому воспитанию, как первое педагогическое условие, обеспечивает целостность ПФО. Его специфика – реализации основывается на внедрении информационной версии компьютерного мониторинга физического состояния и подготовленности студентов. Сущность алгоритма в том, что студенты обретают возможность индивидуально отслеживать динамику физической подготовленности, совместно с преподавателями физического воспитания составляют систему действий по коррекции спортивного совершенствования, индивидуальных физических качеств. Получают возможность самостоятельно с помощью механизма реверсивных связей результативно уяснять процесс физического воспитания, конечные цели своей деятельности, воплощенные в реальные планы и ориентированность на конкретный результат.

Предоставление студентам свободного выбора способов физкультурно-оздоровительной деятельности во многом предполагает индивидуальность и непротиворечивую позицию обучаемого. В результате этого совершенствуются взаимосвязи процесса ПФО, и, таким образом, обосновывая методику второго педагогического условия, при реализации которого удовлетворение потребностей учащихся и развития чувства личных возможностей сопровождаются осознанием того, что студенты постепенно проникаются не только информативной ценностью излагаемого, но и входят в саму материю и дух содержания учебного курса. Впоследствии они концентрируют внимание, что позволяет им более легко усваивать учебный материал; ценность изложенного требования, достигаемая при этом, состоит в том, что студенты вырабатывают более чёткое представление о предмете и задачах курса, получают возможность более эффективно распределить своё рабочее и учебное время, изучая и усваивая основной и наиболее информативный материал, рекомендуемый преподавателями; стимулируют свою активность, формируя сознание успеха, чувство удовлетворённости, другие положительные реакции.

В рамках третьего педагогического условия создаются ситуация для принятия субъектом решений прогностического и оценочного характера: возможность вовлечения студентов в спортивно-массовую деятельность, требующую некоторого мастерства и определённой физической тренировки. Главный смысл методики рассматриваемого условия состоит в том, что в процессе обучения и научения студентов, развития умений и закрепление их в необходимых им навыках и привычках необходимо создавать образы здоровых ситуаций в динамике их развития, безопасного поведения в процессе жизнедеятельности, тем самым стимулируя процесс самоопределения.

Результаты исследования. По результатам проведённого исследования получены данные по показателям готовности студентов к профессиональной деятельности студентов в ЭГ и КГ (рис.).

У 38,4% студентов КГ (более 1/3) функциональный уровень готовности к профессиональной деятельности. Такие учащиеся не тренируются самостоятельно, нерегулярно посещают занятия физкультурно-оздоровительной деятельностью, мотивы к фи-



зической культуре существуют в виде неопределённых желаний и целей, мотив занятий просматривается только в рамках зачета по предмету, уровень физической подготовленности существенно низок.

Студенты ЭГ-1 и ЭГ-2 (соответственно 71,8% и 67,2%) находятся на полифункциональном уровне формирования готовности к профессиональной деятельности. Обладая определённым мнением о физической культуре, её компонентах, владея понятийным аппаратом, тем не менее имеют серьезные вредные привычки, с которыми не в состоянии справиться в отсутствии педагогического контроля или в случае потери ценных для него отношений.

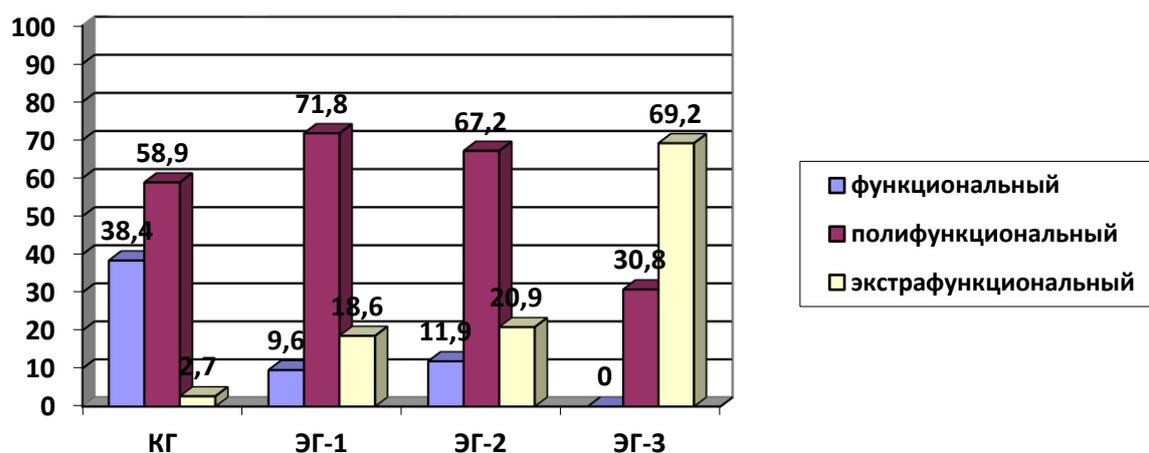


Рис. Уровни готовности студентов к профессиональной деятельности

Экстрафункциональный уровень готовности к профессиональной деятельности отмечен у студентов ЭГ-3 (69,2 %). Им свойственна сознательная цель ведения здорового образа жизни и высокий уровень духовного развития, выражающийся в отсутствии вредных привычек, разрушающих здоровье. Налицо использование знаний по оздоровительной тренировке, самостоятельность и обоснованность цели самообразования, планирование и осуществление самоконтроля за динамикой физической подготовленности.

Сравнение показателей развития готовности к профессиональной деятельности показало достоверность отличия по каждому из уровней в ЭГ-3 с другими экспериментальными группами ($p < 0,05$). И это в то время как в экспериментальных группах 1 и 2 уровни готовности к профессиональной деятельности не отличаются между собой, а с КГ и по среднему уровню ($p > 0,05$),

Положительные изменения в ходе эксперимента позволили сделать следующие **выводы:**

1. Для студентов различных специальностей существует необходимость поиска оснований и подходов профессиональной деятельности с целью определения существенно-значимых физических качеств, двигательных умений и навыков.

2. ПФО играет решающий и особо актуальный педагогический фактор формирования конкурентоспособности на рынке труда и готовности к широкому спектру трудовой деятельности на этапе профессиональной подготовки в образовательном процессе вуза.

3. Воспитание учащихся и регулирование их взаимодействия в процессе ПФО даже при непродолжительных сроках межличностного общения позволяет одновре-



менно и гармонично создавать ситуации для ослабления и преодоления различных этнических разногласий и укрепления межличностных отношений.

4. Включенность студента в целостную концепцию ПФО – важная предпосылка для возникновения проявлений профессионализма не только в процессе формирования готовности к профессиональной деятельности, но и в образовании социальных установок, формировании самоактуализации, саморазвития и самовоспитания определенных черт характера, устойчивых привычек стиля жизни.

Литература

1. Ашмарин Б.А. Методика педагогических исследований в физическом воспитании: учебное пособие. Л., 1993. 152 с.

2. Коровин С.С. Теория и методика формирования физической культуры личности. Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2005. 72 с.

3. Менщиков В.М. Дидактические основы профессионально-прикладной физической культуры учащейся молодежи: монография. Курган, 2001. 232 с.

УДК 796.011

СИНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОДХОД К МОНИТОРИНГУ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ТРАЕКТОРИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ИНКЛЮЗИВНОМ ОБРАЗОВАНИИ

¹Вишневецкий В.А., ²Лымарева С.И., ²Балабанова А.Ю.

¹Сургутский государственный университет

²Белоярская СОШ № 3, п. Белый Яр, Сургутского района

Аннотация. В статье обосновывается синергетический подход к мониторингу образовательного статуса и организации коррекционной и реабилитационной деятельности учащихся с ограниченными возможностями здоровья на различных этапах инклюзивного образования.

Ключевые слова: инклюзивное образование; индивидуальная образовательная траектория; синергетический подход

THE SYNERGETIC APPROACH TO MONITORING AN INDIVIDUAL EDUCATIONAL TRAJECTORY OF DISABLED STUDENTS IN INCLUSIVE EDUCATION

¹Vishnevskiy V.A., ²Lymareva S.I., ²Balabanova A.Yu.

¹Surgut State University, Surgut, Russia

²Beloyarskaya High Comprehensive School № 3 of Surgut Region, Russia

Abstract. The synergetic approach to monitor the educational status and organization of correctional and rehabilitation activities of students with disabilities at various stages of inclusive education is proved in this article.

Keywords: inclusive education; individual educational trajectory; synergetic approach.

Введение. Смена парадигмы отечественного образования предъявляет совершенно новые требования к результатам образовательного процесса и самой модели выпускника [3]. Она требует перехода от подготовки массового, среднего выпускника к воспитанию и развитию у подрастающего поколения качеств инициативного и самостоятельного субъекта, способного делать прорывные открытия, творчески и активно строить свои отношения в обществе. Утверждаются новые ценности: саморазвитие, самообразование, самореализация, которые становятся базой для становления личностно-



ориентированного образования [5]. С другой стороны, усиливается неоднородность состава обучающихся. В Белоярской СОШ № 3 это, прежде всего, дети с ограниченными возможностями здоровья. Не случайно, поэтому, в стране активно развивается инклюзивное образование, которое призвано обеспечить равенство возможностей для каждого обучающегося. А это, в свою очередь, предполагает удовлетворение не только общих, но и особых образовательных потребностей [4].

Особые образовательные потребности различаются у детей разных категорий, поскольку задаются, например, индивидуальными и личностными особенностями ребенка, спецификой нарушений психического или физического развития, сложностью адаптации к новым природно-климатическим и социально-экономическим условиям и т.д. Наряду с этим можно выделить особые по своему характеру потребности, свойственные всем обучающимся с ограниченными возможностями здоровья:

- необходимость специального обучения сразу же после выявления первичного нарушения развития;
- введение в содержание образования специальных разделов, не присутствующих в программе, адресованной нормально развивающимся сверстникам;
- необходимость использования специальных методов, приемов и средств обучения, обеспечивающих реализацию «обходных путей» образования;
- максимально возможная индивидуализация образования;
- необходимость обеспечения особой пространственной и временной организации среды;
- максимальное расширение образовательного пространства – выход за пределы образовательного учреждения;
- необходимость обеспечения психолого-педагогического, медико-социального сопровождения учащегося с ограниченными возможностями здоровья.

Только удовлетворяя особые образовательные потребности ребенка с ограниченными возможностями здоровья, можно открыть ему путь к общему образованию. Как видно, большинство из них, так или иначе, связаны с максимально возможной индивидуализацией образования, построением индивидуальной образовательной траектории [1, 6].

Между тем, классические детерминистско-стохастические подходы далеко не всегда могут в полной мере оценить и описать динамику поведения сложных динамически развивающихся систем организма школьника с ограниченными возможностями здоровья в образовательном процессе, особенно в экстремальных условиях среды обитания. С позиций детерминистско-стохастической парадигмы, биосоциальная система находится в условно стационарных состояниях. На самом деле в реальной жизни этого никогда не бывает, так как все координаты вектора состояния организма ребенка с ограниченными возможностями здоровья испытывают постоянное возмущение. Детерминистско-стохастический подход не позволяет в полной мере рассмотреть иерархическую структуру биосоциальной сущности индивида и личности как системы. Для этого необходимы междисциплинарный подход и адекватная методология, синтезирующая различные области знания. Такими обобщающими теоретическими концепциями в последние десятилетия явились системный подход и теория хаоса и синергетики. Специфическая роль синергетики в системе образования определяется, прежде всего, тем, что она междисциплинарна, ориентирована на выявление законов самоорганизации и коэволюции сложных систем любой природы. Процесс развития функциональных систем организма и личности с особыми образовательными потребностями на школьном этапе онтогенеза проявляет все основные свойства открытой самоорганизующейся системы, а именно сложность и открытость, подверженность внешним и внутренним колебаниям,



нелинейность развития и появление качественных изменений, стохастичность, неустойчивость, неравновесность и диссипативность.

Новая теория идентификации и описания поведения биосоциальных динамических систем (теория хаоса и синергетики) уже учитывает реальную вариабельность в динамике поведения таких сложных систем [2]. Возможность количественного учета этих свойств открывает реальные перспективы построения индивидуальной траектории развития учащегося в учебно-воспитательном процессе, персонифицированного подхода к его образованию, оздоровлению и реабилитации. При построении индивидуальной образовательной траектории, как правило, используется аналитический подход, основанный на анализе отдельных сторон образовательной деятельности. Наибольшие трудности связаны с количественным определением интегрального показателя образовательного статуса учащегося, т.к. для этого необходимо сформулировать «решающее правило», являющееся основой любой классификации.

С позиций синергетики динамика образовательного статуса учащегося на различных этапах школьного онтогенеза протекает в пределах аттракторов состояний. Поэтому рассмотрение вариабельной динамики этого поведения проводится в рамках фазового пространства состояний. Каждое такое состояние характеризуется параметрами вектора состояния, что составляет реальное многомерное фазовое пространство, в котором каждый этап оценки образовательного статуса образует аттрактор состояний. Такой подход позволяет определить размеры (объем) аттракторов на фазовой плоскости, или в m - мерном фазовом пространстве. Аттрактор имеет т.н. «статистический центр» и геометрический центр. В случае полной симметричности фазовой области по всем фазовым координатам ее геометрический и статистический центры будут совпадать. В случае если разница между ними будет ненулевая, можно говорить об асимметрии расположения центральной точки аттрактора. Этот показатель рассматривается как критерий оценки различий между стохастическими и хаотическими процессами в многомерном фазовом пространстве. Общее число измерений координат фазового пространства, отражающих образовательный статус учащегося, представлено в таблице.

Таблица

Координаты фазового пространства образовательного статуса учащегося

Основные компоненты образования	Структура компонента	Координаты фазового пространства
Обученность	средний балл по пяти базовым предметам	математика-физика, русский язык-литература, история, биология, творческие предметы
	уровень сформированности универсальных учебных действий	личностные, регулятивные, универсальные логические действия, общеучебные действия, коммуникативные
	уровень сформированности учебных компетенций	Уровень сформированности «академических» компетенций
Воспитанность	уровень сформированности компонентов культуры здоровья	потребностно-мотивационный, когнитивный, ориентировочный, операциональный, опыт
	уровень потребностно-волевой сферы, самооценка и социальный статус	направленность на приобретение знаний, упорство в умственной деятельности, уровень самооценки, адекватность самооценки, социометрический статус
	уровень развития эмоционально-	личностная тревожность, школьная тревожность, когнитивный компонент нравственного



	нравственной сферы	сознания, поведенческий компонент нравственного развития, уровень морально-нравственного развития
Развитость	уровень физического развития и подготовленности	уровень физического развития, гармоничность физического развития, уровень физической подготовленности, гармоничность физической подготовленности, ручная координация
	уровень «патологического» и реабилитационного потенциала, реабилитационный прогноз	(«патологический» потенциал на биологическом, индивидуально-личностном и социальном уровнях, общий «патологический» потенциал, биомедицинский (саногенетический), психофизиологический, личностный, образовательный, социально-бытовой, социальный, и социально-средовой реабилитационный потенциалы, общий реабилитационный потенциал, реабилитационный прогноз
	уровень когнитивного развития, речи и письма	скорость обработки информации, точность обработки информации, устойчивость внимания, скорость чтения, психологический и лингвистический уровень письма

При расчете интегрального показателя, характеризующего образовательный статус учащегося, принципиально важным является обоснованный выбор переменных его характеризующих. В данном случае мы исходили из представлений о том, что важнейшей закономерностью любого результативного педагогического процесса является единство обучения, воспитания, развития и образования, что объективно обусловлено необходимостью целостного и гармоничного формирования личности. Имея свои цели и педагогически системный характер, они являются взаимосвязанными подсистемами педагогической деятельности. Успешное образование и обучение создают предпосылки для эффективного воспитания, воспитание способствует образованию и обучению, вместе они обеспечивают подвижки в развитии, а повышение его уровня обогащает результаты образования, обучения и воспитания. Параметры вектора состояния (переменные), характеризующие различные стороны образовательного статуса учащегося, имеют разные единицы измерений, поэтому, прежде чем подвергать их обработке, они переводятся в относительные величины путем нормировки.

Процесс образования связан с целой серией событий качественной перестройки аттракторов, своего рода фазовых переходов, когда человек становится принципиально иным. В нестабильных окружающих условиях невозможно задать жесткую траекторию движения ребенка к цели, которая в этих условиях сама непрерывно корректируется. Положение осложняется тем, что диапазон возможностей обучения, воспитания, развития и реабилитации детей с особыми образовательными потребностями чрезвычайно велик: от способности обучаться на равных со здоровыми сверстниками, до необходимости построения специально адаптированной к возможностям ребенка индивидуальной программы образования. Кроме того, каждая школа осуществляет свою деятельность в неповторимых и динамично меняющихся условиях. В этом смысле речь может идти не о жестком воздействии на развивающуюся систему, а о создании условий, среды, которые будут стимулировать ее развитие.

Таким образом, с позиций синергетики для всякой сложной системы существует множество альтернативных путей развития (стилей учебной, оздоровительной, реабилитационной, коррекционной деятельности). При невозможности задать жесткую траекто-



рию образования, реабилитации и оздоровления, необходимо задать оптимальные параметры порядка и русла движения системы, в целом определяющие ее поведение. Синергетический подход позволяет проводить идентификацию параметров порядка системы, т.е. выявлять наиболее значимые признаки (переменные) путем сравнения двух кластеров данных. Методология основана на идентификации объема аттрактора в фазовом пространстве первоначально для одного кластера (например, в конце первой четверти) и далее для другого (в конце второй четверти). Затем из расчета поочередно исключаются отдельные компоненты (переменные) вектора состояния с одновременным анализом параметров аттракторов и сравнением существенных или несущественных изменений в параметрах аттрактора после такого исключения. Чем сильнее сказывается исключение переменной на объеме аттрактора, тем существенней значимость этой переменной. Эта переменная, таким образом, становится параметром порядка, во многом определяющим поведение системы в целом. Это открывает возможность использования данного подхода при организации коррекционной и реабилитационной деятельности.

Заключение. Значимым средством обеспечения высокого качества инклюзивного образования детей, сохранения их здоровья, реабилитации, благополучия, защищенности, самореализации уважения детей в процессе их обучения является *психолого-педагогическое медико-социальное сопровождение*. Под сопровождением в данном случае мы понимаем специальный вид помощи учащемуся, направленный на его образование и преодоление трудностей учебно-воспитательного процесса через раскрытие внутреннего потенциала личности ребенка и активизацию его собственных ресурсов. Термин сопровождение подчеркивает достаточную самостоятельность субъекта в принятии решения. Мониторинг образовательной траектории учащегося является практическим примером такого сопровождения, так как в получении и использовании информации о различных сторонах образовательного статуса участвуют все участники образовательного процесса.

Литература

1. Гормин А. Модели индивидуальных траекторий обучения // Директор школы. 2007. № 1. С. 69-74.
2. Еськов В.М., Брагинский М.Я., Русак С.Н., Устименко А.А., Добрынин Ю.В. Программа идентификации параметров аттракторов поведения вектора состояния биосистем в m -мерном пространстве / Свидетельство об официальной регистрации программы для ЭВМ № 2006613212. РОСПАТЕНТ. Москва, 2006.
3. Лазарев В.С., Афанасьева Т.П., Елисеева И.А. Принципы и процедуры определения требований к результатам инновационного образования на основе компетентностного подхода: метод. рекомендации. М.: Институт инновац. деят. РАО, 2006. 64 с.
4. Лубовский В.И. Особые образовательные потребности [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2013. № 5. С. 63. URL: <http://psyedu.ru/journal/2013/5/Lubovskiy.phtml> (дата обращения 14.04.2017).
5. Селиванова О.Г. Теория и практика управления качеством образования старшеклассников в личностно-ориентированном образовании // Профильная школа. 2008. - № 6. С. 4-8.
6. Турчанинова Ю. Индивидуальная образовательная траектория по-техасски // Директор школы. 2005. № 8. С. 55-59.



УДК 378.14

ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ РЕКРЕАЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ У БУДУЩИХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ КАДРОВ (НА ПРИМЕРЕ ТУРИЗМА)

¹Возисова М.А., ²Шутова Т.Н.

¹ФГБОУ ВО «Чаковский государственный институт физической культуры»,
г. Чайковский, Россия,

²ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова»,
г. Москва, Россия

Аннотация. В статье представлена структурно-функциональная модель формирования компетенций безопасности туристской деятельности, раскрыты ключевые моменты и принципы, на которых основывается модель в вопросах обеспечения безопасности туристской деятельности. Представлены краткие результаты проведенного педагогического эксперимента.

Ключевые слова: компетенции, профессиональное образование студентов, бакалавры по физической культуре.

FORMATION OF RECREATIONAL COMPETENCES IN FUTURE PHYSICAL TRAININGS (ON THE EXAMPLE OF TOURISM)

¹Vozisova M.A., ²Shutova T.N

¹Tchaikovsky State Institute of Physical Culture, Tchaikovsky, Russia,

²Russian ekonomicheskoy University. G.V. Plekhanov, Moscow, Russia

Abstract. This article presents a model of formation of the competencies safety sports tourism activity bachelor of physical education, disclosed the key points and principles underlying the model. Presents the results of the pedagogical experiment

Keywords: competencies safety, vocational training of students Bachelor of Physical Education.

Актуальность. Необходимость модернизации и повышения эффективности процессов профессионального образования туристской направленности в подготовке физкультурных кадров вызвана причинами различного характера, такими как недостаточная готовность к деятельности туристской направленности [10], низкий уровень подготовленности к действиям в чрезвычайной ситуации, высокий уровень травмирования учащихся при занятиях на открытом воздухе [2, 9], высокая потребность общеобразовательных учреждений в туристских слетах и праздниках туристской направленности, проведение на муниципальных территориях массовых соревнований по спортивному ориентированию «Российский азимут», включением в физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» участие в туристском походе.

Однако в настоящее время отсутствует общая педагогическая концепция формирования компетенций рекреационной направленности, ее компонента туризма, компетенций безопасности, оказания первой помощи и выживания в природной среде в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры. Также наблюдается противоречие между стремительностью развития рекреационных, спортивных, экстремальных направлений туризма в современном социуме, и как следствие необходимостью навыков автономного выживания в природной среде у организаторов туристской деятельности, и недостаточностью программ, дисциплин, моделей обучения и правил безопасности различных видов туризма в профессиональной подготовке физкультурных кадров.



В педагогической практике, на сегодняшний день реализуется лишь одна базовая дисциплина по туризму: «Теория и методика преподавания туризма», что не позволяет эффективно формировать компетенции в области туризма, безопасности, рекреации на воде, лесной зоне. Пути совершенствования данной проблемной ситуации заключаются в разработке модели организации учебного процесса, механизме обучения, нового содержания обучения, подходов обеспечения компетенций рекреационной направленности. Для решения данной проблемы нами преобразовано содержание дисциплины «Теория и методика преподавания туризма», разработан спецкурс «Автономное выживание человека в природной среде», внедрены средства спортивно-оздоровительного туризма в дисциплину «Физическая культура».

Анализ российских и иностранных источников литературы показал, что в рамках традиционного подхода в подготовке будущих бакалавров физической культуры, компетенции, относящиеся к туризму, и в целом рекреации формируются на низком уровне [1, 3, 4, 5, 7, 8, 11], не отвечающем современным требованиям общества и личности. К компетенциям безопасности туристской деятельности следует отнести компетенции по осуществлению рекреационной деятельности и туристских мероприятий, навыков выживания в природе, профилактике травматизма, самосовершенствования, формирования личностных качеств (ОК-7, ОПК-7, ОПК-4, ПК-7, ПК-17, ПК-20; ФГОС ВО 2014 г.). К дисциплинам, находящимся в тесной взаимосвязи с изучаемыми компетенциями следует отнести: безопасность жизнедеятельности, организацию физкультурно-спортивных мероприятий (к/в), гигиенические основы физической культуры, педагогические технологии (к/в), психологию и педагогику физической культуры, педагогику, основы медицинских знаний и другие.

Преобразование профессиональной подготовки бакалавров осуществлено нами на основе компетентного подхода [14], который определил ожидаемый результат обучения в области туризма, выделил необходимые критерии «знать», «уметь», «владеть», систематизировал традиционные и инновационные технологии формирования компетенций, учитывая имитационные игровые и не имитационные игровые технологии, проектную деятельность, авторские программы [6, 12, 13].

Теоретический анализ подчеркнул значимость обеспечения безопасности туристской деятельности, так понятие *безопасность в туризме* представляет собой предотвращение угрозы жизни и здоровья обучающихся, обеспечение сохранности их имущества и не нанесение ущерба окружающей среде, это предотвращение травм и переохлаждения, это оптимизация физической нагрузки при совершении путешествий, соревнований, активного отдыха. Обучающийся в условиях похода находится под воздействием обстоятельств повышенной опасности (климат, погодные условия, рельеф, водные препятствия и др.).

Объект исследования: формирование компетенций будущих бакалавров физической культуры в области безопасности туристской деятельности.

Предмет исследования: структурно-функциональная модель и механизм формирования компетенций безопасности туристской деятельности в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры.

Цель исследования: теоретически разработать и экспериментально обосновать модель и механизм формирования компетенций безопасности туристской деятельности (выживание в природе, рекреационная деятельность, туристские мероприятия) в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры на основе компетентного подхода.



Организация исследования. Исследование проводилось на базе Федерального государственного бюджетного общеобразовательного учреждения высшего образования «Чайковский государственный институт физической культуры» (г. Чайковский), педагогический эксперимент осуществлен в период 2012-2016 учебный год, при этом КГ и ЭГ составили по 107 будущих бакалавров каждая, КГ занималась по традиционной программе подготовки, ЭГ по разработанной нами модели профессиональной подготовки в области туризма.

В качестве ведущей идеи исследования с целью формирования компетенций безопасности туристской деятельности у будущих бакалавров физической культуры нами выбрана структурно-функциональная модель (рис.), позволяющая реализовать продуктивное обучение бакалавров физической культуры, основываясь на компетентностном подходе, раскрывая целевые установки, структуру и компоненты подготовки бакалавров физической культуры в области туристской деятельности, а также общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции безопасности туристской деятельности. При этом модель включает целевой и содержательный блоки, процессуальный блок с детализацией форм и методов обучения, также процессуальный, который раскрывает содержание базового модуля подготовки, модуля совершенствования и итогового модуля; критериально-оценочный блок отражает критерии, уровни освоения (низкий, средний и высокий) (рис.).

В завершении обучения на 4 курсе (табл. 1) студент должен на высоком уровне проектировать туристскую деятельность, иметь высокой уровень организаторских способностей и средств регулирования психического состояния участников похода, уметь работать со снаряжением и обеспечивать страховку занимающимся, владеть методикой построения безопасного укрытия, уметь учитывать антропогенные и техногенные факторы и рельеф местности.

Таблица 1

Результаты контрольных критериев по формированию компетенций безопасности туристской деятельности (4 курс)

Контрольные критерии	КГ ($X \pm \sigma$) 4 курс		ЭГ ($X \pm \sigma$) 4 курс	
	В начале	В конце	В начале	В конце
Умение построить укрытие (мин., с)	60,40±5,30	50,10±6,50*	57,30±5,10	46,10±4,10*
Безопасность для установки лагеря (мин., с)	25,30±4,50	15,10±3,20*	20,20±3,55	13,30±3,10*
Посещение занятий (кол-во)	1±1,5	13±1,8	1±1,5	15±2,2
Безопасное проведение полосы препятствий (балл)	6,4±0,5	7±0,6	6,6±0,1	7,9±0,6*
Безопасность проведения части занятия (балл)	4,62±0,1	6,9±0,4*	4,8±0,9	8,5±0,8**
Умение развести костер (мин., с)	5,30±1,10	4,58±0,50	5,20±1,20	3,10±0,55**
Подъем на жумаре (мин., с)	2,40±0,30	2,00±0,25*	2,50±0,30	1,50±0,33*
Техника безопасности (балл)	5,8±0,3	6,8±0,6*	5,87±0,3	8,4±0,6**
Прохождение полосы препятствий (короткой дистанции)	14,20±0,40	13,50±0,20*	13,40±0,30	12,0±0,40**
Время принятия правильного решения туристских задач (мин., с)	8,12±1,40	7,50±1,41	8,10±1,54	6,56±1,50*

Примечание: – среднее арифметическое значение, σ – среднее квадратическое отклонение; ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа; * - достоверность различий ($P < 0,05$), ** - межгрупповая достоверность различий ($P < 0,05$).



Целевой блок		
Цель: работник в области физической культуры, обладающий компетенциями по обеспечению безопасности туристской деятельности, проводящий туристские походы Задачи: формирование знаний, умений, навыков и личностных качеств в подготовке туристских мероприятий, согласно требованиям ФГОС; обучение методике проведения урока ФК с элементами спортивно-оздоровительного туризма и ориентирования; обучение навыкам выживания в природной среде и обеспечение безопасности обучающихся в туризме; обучение правилам безопасности в сплаве, велопоходе, скалодроме, слете.		
↑↓ Содержательный блок ↑↓		
Знание: терминологии, ТиМ спортивно-оздоровительного туризма, методики урока ФК с элементами туризма, основ проведения туристского похода, правил техники безопасности, факторов природной среды, видов туристских препятствий, антропогенных опасностей, подвижных игр на природе, знания работы с картой	Умение: пользоваться снаряжением, проводить контроль самочувствия обучающихся, организовать мероприятие по ФК с элементами туризма, установить безопасную полосу препятствий для разного контингента, коммуникативные умения, профилактика травм, умение построить укрытие	Владение: навыками пешего, водного, лыжного туризма, правилами предотвращения травм и чрезвычайных ситуаций, способностями ориентирования по карте местности и движения по азимуту, средствами самоконтроля, навыками проведения полосы препятствий, методикой урока ФК, навыками разведения костра, учет факторов риска
Методологические подходы: компетентностный.		
↑↓ Процессуальный блок ↑↓		
Форма обучения: блочно-модульная, интерактивная, основная форма обучения – практические занятия. Методы: кейс-метод, практико-ориентированный метод, метод проектной деятельности, самостоятельной работы, метод тренинговых упражнений. Средства: педагогическое тестирование, физические упражнения, учебно-технические средства, мультимедийные, анкетирование		
Модули		
Базовый: дисциплина «ФК» на основе туризма I курс, лекции и практические занятия. Туризм в развитии физических качеств и физической подготовленности, основы безопасности, разновидности, алгоритмизация безопасности. ОК-7, ПК-17, 20	Совершенствование: «Теория и методика преподавания туризма» 3 курс. Основы туризма для различных категорий населения, ориентирование, виды костров, виды страховки, проблемно-поисковый метод обучения, интерактив. методы обучения. ОПК-4,7, ПК-17, 20	Итоговый: «Способы автономного выживания человека в природе». Факторы природы, безопасность, алгоритм поведения в чрезвычайной ситуации, походы в различных риск-геофакторах, резервные возможности организма, проблемы вынужденного выживания, построение укрытия, антропогенные факторы, применение кейс-метода, интерактивной экскурсии, навигационных карт, визуализации похода, эвристический метод. ОК-7, ОПК-4, ПК-7, 17
↑↓ Критериально-оценочный блок ↑↓		
Критерии освоения компетенций по 10 балльной системе и 10 критериям для 1-4 курса. Методы оценки: экспертная оценка, анкетирование, педагогическое тестирование, тестирований знаний безопасности. Уровни: низкий – базисный, формализованный и воспроизводящий материал; средний – функциональный, деятельностный; высокий – системно-профессиональный, творческий. Результат деятельности – сформированные компетенции безопасности туристской деятельности.		

Рис. Структурно-функциональная модель формирования компетенций безопасности туристской деятельности



Проведенная экспериментальная работа (табл. 2) позволила выявить уровни сформированности компетенций безопасности туристской деятельности, так в контрольной группе у 32% студентов сформировался только низкий уровень, 41% студентов достигли среднего уровня и 27% высокого.

Таблица 2

Итоговая интегральная оценка сформированности компетенций безопасности туристской деятельности (по 10 критериям)

Уровень/балл	4 курс (%)	
	КГ	ЭГ
Низкий (10-30)	32	12,2
Средний (31-50)	41	35,3
Высокий (51-100)	27	52,5

В экспериментальной группе в процессе занятий низкий уровень развития сформировался у 12,2% студентов, 35,3% имеют средний уровень, а 52,5% высокий. Внедрение и моделирование условий и ситуаций (максимально приближенных к реальным) в будущей профессиональной сфере способствовало формированию высокого уровня компетентности безопасности туризма, включение в учебный процесс тренингов и игровых упражнений, индивидуально-типологического образовательного маршрута.

Выводы. Полученные результаты в завершении эксперимента свидетельствуют о том, что будущие физкультурные кадры ЭГ достоверно превосходят КГ по контрольным критериям сформированности компетенций. Участники эксперимента освоили компетенции в виде рекреационной деятельности, организаторской деятельности, общетеоретической и методической подготовке, а также практически освоили виды укрытий и способы их построения, смогли оценивать факторы риска при установлении лагеря и многие другие.

Литература

1. Берестнева О.Г. Системные исследования и информационные технологии оценки компетентности студентов: автореф. дис. ... докт. тех. наук: 05.13.01 / Ольга Григорьевна Берестнева. Томск, 2007. 29 с.
2. Биржаков М.Б., Казаков Н.П. Безопасность в туризме. СПб.: «Издательский дом Герда», 2007. 208 с.
3. Бормотов И.В. Содержание и методика подготовки специалистов спортивно-оздоровительного туризма в условиях учебно-тренировочного полигона: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И. В. Бормотов. М., 2001. 176 с.
4. Виленский М.Я., Масалова О.Ю. Ресурсы повышения качества образовательного процесса по физической культуре в высшей школе // Культура физическая и здоровье. 2013. № 2 (44). С. 7–12.
5. Войтенко М.В. Развитие творческого потенциала будущих специалистов по туризму на основе технологии учебного проектирования: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Марина Владимировна Войтенко. Барнаул, 2009. 220 с.
6. Заводчиков Д.П. Измерение и оценка компетенций в профессионально-образовательном процессе вуза. Екатеринбург: ГОУ ВПРО «Рос. гос. проф.- пед. ун-т», 2009. 146 с.
7. Зорин И.В. Феномен туризма: Миссия и функции туризма. Этнологические начала путешествий. Профессиональное туристское образование. Образование и карьера в туризме. М.: Наука, 2005. 552 с.



8. Мамонова О.В., Шутова Т.Н. Совершенствование физического воспитания студентов в условиях снижения состояния здоровья // Гуманитарное образование в экономическом вузе: сб. мат-лов IV международ. науч.-практ. заоч. интернет-конф. Т. I. Москва, 2016. С. 519 - 526.
9. Махов С.Ю. Организация безопасности активного туризма: учебно-методическое пособие для высшего профессионального образования. Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2014. 125 с.
10. Румянцева Н.В. Формирование профессиональной компетентности в области туризма у будущих педагогов по физической культуре: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Румянцева Наталья Валерьевна. Санкт-Петербург, 2005. 23 с.
11. Рыбакова Е.О., Шутова Т.Н. Совершенствование компетенций рекреационной направленности в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2016. №4. С. 77-84.
12. Тарасеня Т.Ю. Комплекс средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов: автореф. канд. ... пед. наук: 13.00.04 / Татьяна Юрьевна Тарасеня. Санкт-Петербург, 2008. 24 с.
13. Федулова М.А. Формирование специальной компетенции будущих педагогов профессионального обучения: автореф. дисс.... канд. пед. наук: 13.00.02, 13.00.08 / Федулова Марина Александровна. Екатеринбург, 2008. 32 с.
14. Хуторской А.В. Компетенции в образовании: опыт проектирования: сб. науч. тр. М.: Научно-внедренческое предприятие «ИНЭК», 2007. 327 с.

УДК 379.8.091.2

ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ КУРАТОРА С БУДУЩИМИ УЧИТЕЛЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Волкова Л.М.

*Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка,
г. Минск, Республика Беларусь*

Аннотация. В статье рассматриваются основные подходы и направления в деятельности работы куратора с будущими учителями физической культуры. Основное внимание уделяется формированию нравственности личности и эмоционального положительного климата в коллективе на основе здорового образа жизни личности.

Ключевые слова: воспитательная работа, куратор, будущий учитель физической культуры, личность, нравственность, эмоциональный климат, коллектив

ORGANIZATION OF CURATOR'S EDUCATIONAL WORK WITH THE FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Volkova L.M.

Belarusian State Pedagogical University of Maxim Tank, Minsk, Republic of Belarus

Abstract. The article examines basic approaches and focus areas of the curator's work with the future physical education teachers. The main attention is given to formation of morals and positive emotional climate in the collective on the basis of healthy way of life.

Keywords: educational work, curator, future physical education teacher, personality, morals, emotional climate, collective.



Введение. Современный мир характеризуется быстрым ростом научно-технического прогресса, такими глобальными темпами наращивания информации, при которых студенческая молодежь больше внимания уделяет собственным интересам, иногда даже не заботясь о собственном здоровье, а чаще всего слабо развиваются качества, необходимые для общения и взаимоподдержки в коллективе.

Цель исследования – разработать методику воспитательной работы куратора для сплочения коллектива на основе здорового образа жизни будущего учителя физической культуры.

Методика и организация исследования. На базе факультета физического воспитания Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка (г. Минск, Республика Беларусь) нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие студенты младших курсов (56 человек). Контрольными группами выступали студенты (54 человека) младших курсов факультета эстетического образования нашего университета.

Итак, нами была разработана программа по воспитательной работе куратора по сплочению коллектива студентов на основе здорового образа жизни.

В данную программу входят:

- цикл авторских бесед по формированию сознания с целью сплочения коллектива и формирования культуры здорового образа жизни;
- цикл мероприятий, проводимых в спортивном, тренажерном залах; на велодорожках города, в том числе и волонтерских спортивных мероприятий;
- цикл мероприятий, проводимых на свежем воздухе: оздоровительная зарядка, турпоход и организация мероприятия «Гарбуз-фэст» на агробиостанции БГПУ «Зеленое», расположенной в пригороде Минска и другие.

Приведем примеры воспитательных бесед: «Коллектив: как организовать», «Выборы актива коллектива», «Традиции коллектива», «Качества личности в сплоченном коллективе», «Культура здорового образа жизни», «Совместные занятия спортом».

Так, в работе куратора большое влияние на весь коллектив оказывают выбранные самими же студентами наиболее активные студенты, представляющие собой актив коллектива. С помощью выделенной группы актива коллектива куратору студенческой группы легче наладить контакт с остальными студентами, так как актив имеет на них определенное влияние. Активисты проявляют лидерские качества, что также позволяет всей студенческой группе обращать внимание на такие качества и стараться проявить их у себя. Активисты могут быть выбраны с помощью куратора несколькими способами: во-первых, можно поинтересоваться у самих студентов, кто хотел бы заниматься каким-либо видом деятельности во благо коллектива; во-вторых, можно составить социологическую матрицу на основании проведенного метода социометрии, когда определяются лидеры в коллективе. В-третьих, можно провести социологический опрос и открытым голосованием выбрать студентов, которым доверяет группа. Не менее важно, чтобы выбранные студенты сами были согласны выполнять определенные обязанности в работе с коллективом, иначе выполняя не любимую работу можно добиться обратного эффекта и формального подхода к студенческому коллективу.

Далее приведем фрагмент беседы о традициях коллектива, что они из себя представляют, для чего нужны. Студентам было интересно предположить, что именно может связывать коллектив в единое целое. И были представлены такие варианты: совместные встречи, проведение праздников, организация турпоходов, участие в спортивных мероприятиях факультетского, университетского, межвузовского характера, городских и республиканских соревнованиях. Участие и организация данных видов ме-



роприятий способствует не только сплочению коллектива, выработке таких качеств личности, как взаимопомощь, взаимоподдержка, «чувство локтя», чувство взаимного уважения, переживания за действия и результаты каждого участника коллектива.

Результаты исследования и их обсуждение. Так, 65% студентов экспериментальной группы показали в своих ответах, что участие в факультетских спортивных мероприятиях помогает «увидеть каждого студента с лучшей стороны», потому что «каждый студент старается выполнить порученное задание на высоком уровне», 35% опрошенных студентов высказали мнение, что «участие в университетских спортландиях и других соревнованиях межвузовского характера позволяет также узнать о студентах других факультетов и вузов», «увидеть со стороны их достоинства и недостатки», «порадоваться за победы и рекорды».

Студенты контрольной группы также занимались с куратором по основным направлениям воспитательной работы, однако в результате анкетирования студенты остались на таком же уровне, что и в начале экспериментальной работы.

Заключение. Мы считаем, что проведение кураторских часов с будущими учителями физической культуры очень важны, так как именно профессия учителя способствует развитию культуры здорового образа жизни и в результате специальной программы формируется также коллектив, что в будущем будет способствовать развитию профессионализма будущего учителя [1].

Литература

1. Цыркун И.И. Инновационно-педагогическая деятельность // Белорусская педагогическая энциклопедия. Минск: АиВ, 2015. Т.1. С.466.

УДК 796.32

ПОБЕДИТЕЛИ ПЕРВЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ 3X3 В АССОЦИАЦИИ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ КЛУБАХ РОССИИ

Воронин И.Ю., Сухорукова Е.С., Саласин А.Ю., Мильская Е.В.

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
г. Белгород, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается развитие студенческого спорта. Появление спортивного клуба при поддержке президента России. Так же выступление команды Белгородского Государственного Национального Исследовательского Университета по баскетболу 3x3 в Ассоциации студенческих спортивных клубов России.

Ключевые слова: студенческий спорт, баскетбол, спортивные клубы.

WINNERS OF THE FIRST 3X3 BASKETBALL COMPETITIONS IN THE ASSOCIATION OF STUDENT SPORT CLUBS OF RUSSIA

Voronin I.Yu., Sukhorukova E.S., Salasin A.Yu., Milskaya E.V.

Belgorod State National Research University, Belgorod, Russia

Abstract. The article deals with the development of student sport, the founding of the sports club with the support of the President of Russia, and the participation of the team of Belgorod State National Research University in 3x3 basketball competitions of the Association of Student Sports Clubs of Russia.

Keywords: student sport, basketball, sports clubs.

Введение. На фоне наглядных спортивных достижений на последних Олимпийских играх профессиональных российских спортсменов, отображается ситуация с лю-



бительским спортом, по данным Роскомстата за 2010 год в России только 9% россиян регулярно занимаются спортом и физкультурой. А число детей и подростков от 6 до 15 лет, занимающихся спортом, по сравнению с предыдущими периодами, сократилось в 1,5 раза и составляет 10,3%.

В большинстве городов России любительский спорт только начинает набирать обороты, с каждым годом появляются новые любительские лиги по разным видам спорта. Правительство города старается всеми доступными средствами помогать развитию данного направления, но, к сожалению, внедрить спорт в широкие массы пока что сложно. Объясняется это тем, что в современном индустриальном обществе спорт с невысоким уровнем подготовки не интересен, сущность спорта сегодня – это денежный интерес, азарт и ставки.

После 2012 года наблюдается значительный подъем любительского спорта, а по всей стране запущена система спортивного воспитания ГТО [1]. Кроме развития любительского спорта в России, в активной стадии находится и развитие студенческого спорта, как одного из наиболее массовых.

Спортивные клубы – это не только студенческий спорт. Это ещё и отличная школа жизни для студентов любых профессий – будущих организаторов, фотографов, журналистов, дизайнеров и всех, кто может иметь отношение к околоспортивной деятельности.

В настоящее время развитие студенческого спорта в России осуществляется в соответствии с федеральными и региональными нормативно-правовыми актами, разработанными заинтересованными министерствами [4].

Организация исследования. Развитие студенческого спорта в России рассмотрено на примере деятельности всероссийской общественной организации – Ассоциация студенческих спортивных клубов России (АССК) [3].

Результаты исследования. Общероссийская молодёжная общественная организация “Ассоциация студенческих спортивных клубов России” (АССК России) – это сообщество активных бакалавров, магистрантов и аспирантов, которые стремятся сделать спорт доступным для каждого.

Целью Ассоциации студенческих спортивных клубов являются: объединение граждан для гармоничного развития поколений, реализации духовного и физического потенциала, популяризации здорового образа жизни [2].

Изначально чемпионат Ассоциации Студенческих спортивных клубов России проводился по 4 видам спорта: футбол 5х5, волейбол 4х4, шахматы, настольный теннис. В 2016 году в программу был включен баскетбол 3х3. Данный вид спорта был определен как самый доступный и популярный в вузах относительно имеющейся спортивной инфраструктуры на территории России. В дальнейшем баскетбол 3х3 был включен в программу Олимпийских игр.

Основным отличием Чемпионата АССК России является то, что в нем принимают участие только любители. Профессиональные спортсмены, члены сборных команд к участию не допускаются, таким образом у обычного студента появляется интерес создать команду своей мечты и принять участие в спортивном мероприятии среди равных себе по уровню мастерства.

В федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Белгородский государственный национальный исследовательский университет» был создан студенческий спортивный клуб НИУ «БелГУ», который был основан 17.04.2014 года.

С 6 по 9 апреля 2017 года в городе Курск проходил Окружной финал Чемпионата АССК России среди студенчески спортивных клубов Центрального федерального



округа по баскетболу три на три. Студенческая баскетбольная команда ССК НИУ «БелГУ» в составе четырёх человек (А. Саласин, И. Шангарёв, Ю. Вьющенко, А. Селюков) и тренера Руденко Владимира Владимировича, стали вторыми в групповом зачёте. На следующий день состоялся полуфинал, после которого команда НИУ «БелГУ» победила и боролась за золото с командой «ССК Реактор» город Иваново. С перевесом в 4 забитых мяча и со счётом 5:1 победу одержала команда ССК НИУ «БелГУ» и завоевала золотую медаль. В результате прошедшего Чемпионата лучший бомбардир стал Илья Шангарёв, ССК «БелГУ» (г. Белгород), лучший игрок Артём Саласин, ССК «БелГУ» (г. Белгород).

Победители, занявшие 1, 2, 3 места, получили путёвки во Всероссийский финал, где представляли Южный федеральный округ, который проходил в городе Краснодаре с 19 по 21 мая.

Студенты из восьми федеральных округов и Москвы встретились на решающем этапе чемпионата. До этого они стали лучшими сначала в своем вузе, затем в регионе и округе. Победителем Всероссийского финала чемпионата Ассоциации студенческих спортивных клубов России по баскетболу 3x3 среди юношей стала команда Белгородского госуниверситета, которая в финале победила сборную УралГУФК «Атлет» (Екатеринбург) со счётом 16:9.

Лучшим игрокам всероссийского финала среди юношей стал А. Селюков (НИУ «БелГУ»).

Победителям чемпионата вручили переходящие чемпионские кубки. Также в качестве приятного бонуса получили приглашение в Алушту на АСБ ФЕСТ 2017.

Литература

1. Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". Белгород: БелГУ, 2006.
2. Изаак С.И., Шивринская С.Е. Разработка и реализация структурных организационно-управленческих моделей студенческого спортивного клуба // Современные наукоемкие технологии. 2016. № 2-2. С. 320-324.
3. Матыцин О.В. Студенческий спорт в России: проблемы и цели развития // Перспективы развития современного студенческого спорта: на пути к универсиаде-2013 в Казани: мат-лы Всерос. науч.-практ. конф. (7-8 ноября 2012 г.). Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2012. С. 6-10.
4. Паршикова Н.В., Изаак С.И. Разработка стратегического прогноза развития физической культуры и массового спорта на период до 2030 года // Человеческий капитал. 2016. № 4 (88). С. 10-12.

УДК 615.825

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ МИОФАСЦИАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЯХ У ЖЕНЩИН В УСЛОВИЯХ ХМАО-ЮГРА И ОЦЕНКА ЕЁ С ПОЗИЦИИ ТЕОРИИ ФАЗАТОНА МОЗГА

Воронюк Т.В., Логинов С.И.

Сургутский государственный университет, Лаборатория кинезиологии человека НИИ биофизики и медицинской кибернетики, г. Сургут, Россия

Аннотация. Показано, что физическая активность женщин на урбанизированном Сибирском Севере крайне низкая и сопровождается заболеваниями позвоночника и крупных суставов. Кинезитерапевтическая коррекция, проводимая в рамках теории фа-



затона мозга с учетом вегетативного статуса организма, позволяет успешно реабилитировать женщин с низкой физической активностью.

Ключевые слова: физическая реабилитация, миофасциальный болевой синдром, фазатон мозга, кинезитерапия.

PHYSICAL REHABILITATION FOR MYOFASCIAL VIOLATIONS IN WOMEN OF KHMAO-YUGRA AND EVALUATING IT UNDER THE THEORY OF FAZATON BRAIN

Voronyuk T.V., Loginov S.I.

*Surgut State University, Laboratory of kinesiology of the human research
Institute of Biophysics and medical Cybernetics, Surgut, Russia*

Abstract. It is shown that women's physical activity in the Urbanized Siberian North is dramatically low and also accompanied by diseases of a backbone and large joints. Kinesitherapeutic correction evaluated within the theory fazaton brain in view of the vegetative status of an organism allows successful rehabilitating women with low physical activity.

Keywords: physical rehabilitation, myofascial pain syndrome, fazaton brain, kinesitherapy.

Введение. Миофасциальный болевой синдром (МФС) – считается одним из самых распространённых патологических состояний, он чаще проявляется у женщин, ведущих физически низко-активное поведение, и сопровождается выраженным мышечным болевым ощущением [1, 3].

Лечение и реабилитация таких пациентов в значительной мере зависит от возрастных изменений нервной системы и сопутствующей возрастной патологии, стадии патологического процесса и толерантности пациенток к физической нагрузкам. При этом особую роль играют оценка параметров физической и тонической составляющей в составе трех основных системоконплексов: нейротрансмиттерного, нейромоторного, нейровегетативного. Согласно, фазатонной теории мозга (ФТМ) пребывание в тонической фазе можно рассматривать как предболезнь или усугубление уже начавшегося патологического процесса [2, 4]. Поэтому такой подход в рамках рассматриваемых нами проблем, способен внести существенные количественные (объективные) поправки в оценку кинезитерапевтической коррекции и нарушений опорно-двигательного аппарата людей с НФА. В условиях ХМАО-Югры физическая активность имеет выраженный сезонный характер и во многом определяет характер адаптации человека к жестким природно-климатическим условиям [3].

Целью настоящей работы изучение эффективности кинезитерапии патологических состояний позвоночного столба и миофасциальных нарушений у женщин с НФА в сочетании с оценкой уровня и структуры повседневной физической активности женщин разного возраста и профессионального статуса.

Материалы и методы исследования. С помощью анкеты для оценки текущей физической активности (АТФА) были опрошены 770 женщин, постоянно проживающих в г. Сургуте. Они распределились по 6 возрастным группам следующим образом: 17-20 лет – 143, 21-30 – 122, 31-40 – 155, 41-50 – 233, 51-60 – 84 и 61-70 – 33 человека. Среди них педагогов, врачей и медсестер – 23,3%, инженерно-технических работников, управленцев и финансистов 25,3%, работников сферы обслуживания – 23,5%, студентов – 18,4% и пенсионеров – 9,5%. Участницы были отобраны случайным образом и на момент исследования спортом профессионально не занимались.

Вопросы АТФА кратко характеризовали виды повседневной деятельности и физических упражнений по трем уровням физической активности (ФА).



Описательную статистику, дисперсионный анализ (MANOVA) проводили с помощью пакета статистических программ Statistica 6. Идентификацию параметров аттракторов поведения вектора состояния организма человека (ВСОЧ) в 15-ти мерном фазовом пространстве проводили с помощью специальной программы, разработанной в НИИ биофизики и медицинской кибернетики СурГУ.

Результаты и их обсуждение. Физическая активность. Проведенные анкетирование (АТФА) показало, что легкая кратковременная ФА, выполняемая короткими отрезками по 10–20 минут, снижается у сорокалетних женщин по сравнению с молодыми с $4,9 \pm 0,24$ до $4,2 \pm 0,19$ дн/нед и продолжает уменьшаться до $3,4 \pm 0,32$ дн/нед в последующих возрастных диапазонах ($p < 0,001$). Таким образом, уровень повседневной ФА сургутской популяции женщин снижается с возрастом и не зависит от профессиональной принадлежности. Наиболее дефицитными в структуре ФА всех возрастных групп оказались особенно важные для здоровья умеренная продолжительная ФА, а также кратковременная и продолжительная интенсивная ФА.

Степень выраженности мотивации, направленной на повышение физической активности, меняется с возрастом (Rao R (40,16) = 5,73; $p < 0,0001$) и зависит от профессионального статуса женщин (Rao R (32,14) = 5,11; $p < 0,0001$).

Кинезиреабилитация. По результатам опроса были выявлены группы риска, включавшие женщин с ФНП. Из их числа в период с мая 2015 по октябрь 2017 года на базе центра кинезитерапии «СТАН», лечение прошли 182 женщины, в возрасте от 17 до 60 лет, в том числе: в возрасте 17-21 года – 15 (8,2%), 21-30 лет – 28 (15,4%), 31-40 – 48 (26,4%), 41-50 – 40 (22%), 51-60 – 43 (23,6%) и 61-70 – 8 (4,4%) человека. Нозологическая картина изучаемого контингента женщин была представлена протрузиями и дискогенными грыжами (25%) и распространенным МФС – 46%.

Кинезикоррекцию позвоночника проводили по методу С.М. Бубновского. Лечебно-реабилитационный курс состоял из трёх циклов по двенадцать занятий в каждом. Благодаря применению узколокальных реабилитационных тренажеров с заданной геометрией движений включался лимфо-гемодинамический насос мышечной ткани на фоне локальной декомпрессии позвоночно-двигательных сегментов (ПДС) и миофасциальных образований. При этом силовое воздействие на ригидные короткие мышцы ПДС и МФН достигалось с помощью тонкой дифференцировки отягощений, подбираемых строго индивидуально в соответствии с состоянием пациентки.

Также необходимо отметить улучшение субъективной оценки состояния пациентов по тесту САН (табл.), из которого видно, что показатели самочувствия увеличились на 2,6; активность - на 1,5; настроение – на 2,7.

Таблица

Динамика субъективной оценки самочувствия, активности, настроения и изменение показателей кардиореспираторной системы женщин (n=182)

Условия	Показатели							
	СИМ	ПАР	ЧСС	ИНБ	SPO2	Самочувствие	Активность	Настроение
До лечения	5,6±3,5	11,3±5,6	78,8±9,4	75,5±55,1	97,7±1,3	2,3±0,5	3,9±0,5	2,8±0,5
После курса лечения	9,0±7,6*	7,7±4,8*	84,4±11,6*	107,3±72,4*	96,1±1,1*	4,9±0,3	5,4±0,3	5,5±0,5

Примечание: * – достоверность различий до и после нагрузки $p < 0,001$; СИМ- симпатической нервной системы (у нас показатели в условных единицах – у.е.), ПАР- парасимпатической ВНС, ИНБ- индекс Баевского, ЧСС частота сердечных сокращений, SPO2-уровень насыщения оксигемоглобином крови



Оценка состояния вегетативной нервной системы человека до и после физической нагрузки производилась в рамках традиционных методов оценки вектора состояния, организма человека.

Такая динамика характеризует удовлетворительную адаптацию к физической нагрузке и свидетельствует о переходе ФМ регуляции от преимущественно тонической к фазической. Под влиянием физической нагрузки происходит перестройка в иерархической структуре ФМ. Эти изменения чётко коррелируют с изменениями в показателях ВНС и составляют единый системокомплекс, обеспечивающий адаптивные приспособительные реакции организма женщин. Динамические нагрузки оказывают на нейромоторный системокомплекс и фазотон мозга в целом кондиционирующее действие.

Общий объем параллелепипеда (General V value), ограничивающего аттрактор ВСОЧ женщин снижался с **2,66E+0031** (перед занятиями) до **4,29E+0030** (после курса занятий), что свидетельствует об увеличении степени синергизма в деятельности ФСО.

Приведем пример характерных изменений, имевших место у пациентки Е.Н. М-вой, 48 лет, оператора ЭВМ. Боль отмечалась в течение 15 лет. По результатам обследования с помощью МРТ выявлены дегенеративные изменения ПКОП III ст., спондилоартроз, спондилёз, МФС поясничного отдела позвоночника, протрузии L3-L4 (3 мм), L5-S1 (3,5 мм), дорсально-циркуляторная межпозвоночная грыжа L4-L5 (4 мм), острый болевой синдром, люмбоишиалгия справа (рис. А).

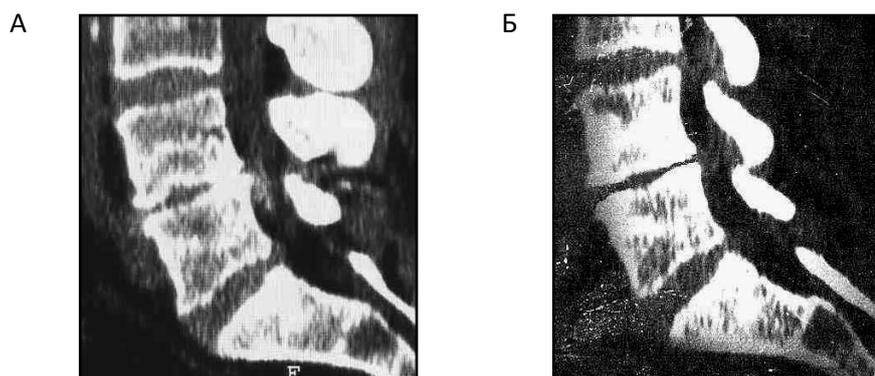


Рис. Магниторезонансные томограммы поясничного отдела позвоночного столба пациентки Е.Н. М-вой (48 лет) до – А и после – Б сеансов кинезиореабилитации

После лечения в оздоровительном центре кинезитерапии в конце курса отмечена положительная динамика. После 4-х курсов по 12 занятий, пациентка могла полностью выполнять физическую нагрузку продолжительностью 90 минут [1]. МРТ выявило уменьшение протрузии L3-L4 до 2,3 мм, L5-S1 до 3 мм, дорсально-циркуляторной межпозвоночной грыжи L4-L5 до 3,3 мм (рис. Б). Уменьшились головные боли, улучшилось общее физическое состояние, уменьшились боли в поясничном отделе, увеличилась гибкость и подвижность суставов позвоночного столба.

Таким образом, проведенные исследования показали, что уровень повседневной ФА сургутской популяции женщин снижается с возрастом и не зависит от профессиональной принадлежности. Кинезиореабилитация способствует управлению ВСОЧ в условиях ХМАО-Югры.

Литература

1. Бубновский С.М., Бобков Г.А. Анатомо-физиологические основы кинезитерапии. М., 2008. 320 с.



2. Еськов В.М. Системная трактовка понятия фазатона мозга человека применительно к норме и патологии // Вестник новых медицинских технологий. 2005. Т. XII. №1. С. 12-14.

3. Логинов С.И. Физическая активность: методы оценки и коррекции. Сургут, 2005. 344 с.

4. Системный анализ и управление в биомедицинских системах: монография. Часть V / под ред. В.М. Еськова, А.А. Хадарцева. Самара: ООО «Офорт», 2004. 140 с.

УДК 796.063

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАВЫКОВ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПОЛОСЫ ПРЯПЯТСТВИЙ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Гараева А.Г.

МБОУ «Белоярская СОШ №3», Сургутский район, п.г.т. Белый Яр, Россия

Аннотация. Совершенствование физической выносливости требует специальных двигательных умений и навыков, которые целенаправленно формируются и совершенствуются в ходе занятий по преодолению препятствий. Во время занятий, кроме физических навыков, обучающиеся с тяжелым нарушением речи приобретают коммуникативные компетенции – умения устанавливать дружеские контакты; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения; активно участвовать в обсуждениях, возникающих на уроке; настраиваться на продуктивную деятельность. Формируют умения составления комплексов упражнений, строят речевые высказывания; оформляют свои мысли в устной форме.

Ключевые слова: обучающиеся, преодоление полосы препятствий, экстремальные условия, коммуникативные компетенции.

IMPROVING SKILLS IN OVERCOMING OBSTACLE COURSE UNDER EXTREME CONDITIONS AT THE PHYSICAL EDUCATION LESSONS AT EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Garaeva A.G.

Belyy Yar Secondary School № 3, Surgut Region, urban village Belyy Yar, Russia

Abstract. Improvement of physical endurance requires special motor skills, which are purposefully formed and improved during the training to overcome obstacles. During lessons, apart from physical skills, students of the SPD (severe speech disturbance) acquire communicative competence, the ability to establish friendly contacts, to express their opinion and to argue their point of view, to participate in the discussions, appearing on the lesson; tune in to productive activities. They form skills of drafting exercises, make speech utterances, form their thoughts in oral form.

Keywords: students, overcoming the obstacle course, extreme conditions, communicative competences.

Введение. С каждым годом увеличивается количество детей с ограниченными возможностями здоровья, в том числе и с тяжелыми нарушениями речи (ТНР), поступающих в образовательные учреждения. В образовательных учреждениях происходит перестройка различных сторон учебно-воспитательного процесса, направленная на удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся. Над



созданием условий и среды, которые будут стимулировать формирование и саморазвитие школьников с ТНР, трудятся педагоги, психологи и медицинские работники.

Поиску нестандартных решений для проведения уроков с детьми, имеющими ТНР, в том числе и по физической культуре, отводится много времени и внимания со стороны специалистов. Анализ научно-методической и специальной литературы показал, что ряд авторов [1, 2, 3, 5, 6] рекомендуют использовать коммуникативные компетенции для обучающихся с ТНР. Изучая теоретический материал по физической культуре по теме «преодоление препятствий», пришли к мнению, что систематическое включение данной формы занятий в учебный процесс в сочетании с рекомендуемыми коммуникативными компетенциями, позволит не только научить детей с ТНР выполнять гимнастические и акробатические упражнения на высоком техническом уровне, но и определять наиболее эффективные способы достижения результата; соотносить изученные элементы с примерами из реальной жизни.

Цель исследования – совершенствовать навыки преодоления полосы препятствий на уроках физической культуры в сочетании с коммуникативными компетенциями у детей с тяжелыми нарушениями речи в образовательном учреждении.

Методы исследования. В ходе исследования нами применялись следующие методы: анализ научной и методической литературы по теме исследования, эксперимент.

Результаты исследования. Во время занятий обучающиеся приобретают коммуникативные навыки – умения устанавливать дружеские контакты; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения; активно участвовать в обсуждениях, возникающих на уроке; настраиваться на продуктивную деятельность [6]. Формируют умения составления комплексов упражнений, строят речевые высказывания; оформляют свои мысли в устной форме. Происходит формирование регулятивных компетенций – учатся самостоятельно выделять и формулировать учебные цели; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; учатся определять наиболее эффективные способы достижения результата; оценивать свои достижения на уроке [5]. В сфере личностных компетенций учатся не бояться собственных ошибок; быть терпимым к чужим ошибкам и другому мнению; научатся бережно обращаться с оборудованием и инвентарем; уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развивать навык сотрудничества со взрослыми и сверстниками [3].

Занятия по преодолению препятствий в экстремальных условиях в классах с тяжелыми нарушениями речи и с задержкой психического развития направлены на формирование и совершенствование навыков в преодолении искусственных и естественных препятствий, выполнение специальных приемов и действий, развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости, совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических нагрузок, воспитание уверенности в своих силах, смелости и решительности. Обучающиеся, которые имеют дефекты речевой функции, приводящие к нарушенному или задержанному развитию высших психических функций, а также затруднения при формировании сенсорных и двигательных навыков, слабые координационные способности и потерю ориентации в пространстве, в течение всего урока по теме преодоление препятствия учащиеся проговаривают названия упражнений, проводят перестроение и строевые команды, демонстрируют общеразвивающие упражнения с методическими указаниями. Ученики любят преодолевать различные препятствия, что вызывает у них интерес к урокам физической культуры. Поэтому на протяжении нескольких лет, проводя уроки по разделу «Гимнастика», практикуем включение в них преодоление полосы препятствий. В зависимости от типа урока время для этого выкраиваем по-разному. Если урок посвящен совершенствованию ра-



нее полученных навыков и умений, то упражнения на полосе препятствий выполняются в основной части урока. Даем примерную схему размещения препятствий с указанием способов их преодоления и высоты снарядов. Исходя из условий оборудования спортивного зала и размещения гимнастического инвентаря, меняем и расположение этапов [4]. Во время урока учащихся обучаем самостраховке. Осуществляет страховку учитель и дополнительно используется помощь освобожденных учеников.

Если занятия проходят в групповой форме, то передвижение групп требует от личного состава высокого уровня профессиональных умений и навыков в преодолении естественных и искусственных препятствий, морально-волевых и физических усилий. Совершенствование физической выносливости требует специальных двигательных умений и навыков, которые целенаправленно формируются и совершенствуются в ходе занятий по преодолению препятствий. Тренировки в беге, прыжках, в перешагивании, переползании и перелезании через различные заграждения, передвижении по узкой и неустойчивой опоре и на высоте, соскакивании в траншеи и выскакивании из них, ряд других приемов составляют комплекс способов и действий в условиях физической подготовки. Хорошее владение ими – свидетельство большого мастерства. Важная сторона обучения преодолению препятствий – отработка характерных для конкретной специальности приемов и действий и формирование у обучающихся необходимых прикладных навыков [1].

С помощью подводящего диалога создается ситуация коммуникативного взаимодействия. Обучающиеся коллективно обсуждают этапы плана работы. Анализируют полученные ранее знания и навыки по предмету. Определяют необходимые материалы для работы над планом полосы препятствий.

Если организована практическая работа в группах, то формируются такие навыки, как умение работать в коллективе, умение сопереживать, помогать, поддерживать членов своей группы. Обучающиеся в процессе анализа полосы препятствий решают сообща возникающие проблемы и трудности.

Заключение. Таким образом, на основе опыта по проведению занятий по совершенствованию навыков преодоления полосы препятствий в экстремальных условиях на уроках физической культуры в классах ТНР, приходим к выводу, что учебные занятия по преодолению препятствий – основной способ выработки у обучающихся быстроты и сноровки и так же приобретение коммуникативных навыков, так необходимых в различных жизненных, в том числе и экстремальных, ситуациях.

Литературы

1. Ланда Б.Х. Как провести физкультминутку? М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. С. 32.
2. Латыпов И.К. Педагогические технологии физического воспитания в современной школе: лекции 1-4. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2010. С. 56.
3. Латыпов И.К. Педагогические технологии физического воспитания в современной школе: лекции 5-8. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2010. С. 60.
4. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников. М.: ИЦ ВЛАДОС, 2002. С. 160.
5. Успенская Л.П., Успенский М.Б. Сборник речевого материала для исправления произношения звуков у дошкольников. М.: ГУП Изд-во МП. 1962. 125 с.
6. Хацкалева Г.А. Организация двигательной активности дошкольников с использованием логоритмики: метод. пособие. СПб.: ООО Изд-во «Детство-Пресс», 2013. 128 с.



УДК 796

ЭФФЕКТИВНЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ АКТИВНОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА РЕБЕНКА

Голубева Г.Н.

*Поволжская государственная академия физической культуры и спорта,
г. Казань, Россия*

Аннотация. Формирование активного двигательного режима ребенка, а также потребности в двигательной активности наиболее эффективно в период антенатальный, а в последующие периоды – снижается. Система физкультурно-оздоровительных технологий, включает в себя: физкультурно-оздоровительные методики; развивающую обстановку; стимулирование двигательной активности; параметры организованной двигательной активности; параметры самостоятельной двигательной активности. Для повышения психофизической готовности будущих родителей актуально введение предмета «Физкультурно-оздоровительные технологии в семье» во все учебные планы высшего образования.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные технологии, ребенок, семья.

EFFECTIVE FITNESS AND HEALTH TECHNOLOGIES FOR THE FORMATION OF THE ACTIVE MOTOR REGIME OF THE CHILD

Golubeva G.N.

Volga State Academy of physical culture, sports and tourism, Kazan, Russia

Abstract. The formation of the active motor mode of the child, as well as the need for motor activity, is most effective during the antenatal period, and in subsequent periods it decreases. The system of fitness and health technologies includes: methods of fitness and health; developing environment; stimulation of motor activity; parameters of organized motor activity; parameters of independent motor activity. The introduction of the subject "Physical culture and health technologies in the family" to all the curricula of higher education is relevant for increasing the psychophysical readiness of future parents.

Keywords: physical culture and health technologies, child, family.

Введение. Обобщенно цель физического воспитания в дошкольном возрасте можно сформулировать как формирование активного двигательного режима ребенка [1, 2].

Сущностные признаки активного двигательного режима ребенка в каждом периоде адаптации характеризуются: высокой (внутренней) потребностью в движениях, средним или высоким уровнем двигательной активности (ДА), самостоятельным использованием пассивной развивающей среды (приспособления и снаряды), регламентируются содержанием и методическими особенностями физкультурно-оздоровительных технологий.

Результаты. Учитывая тот факт, что первичные структуры психосоматического здоровья индивидуума закладываются в материнской утробе, запускаются (либо разрушаются) процессом рождения и окончательно формируются в первый год жизни ребенка, среди названных периодов особенно важны: антенатальный и 1-ый год жизни (рис. 1).

Формирование потребности в движениях наиболее эффективно в антенатальный период. Эффективность снижается при переходе от одного периода адаптации к другому по мере роста ребенка. С каждым новым периодом возрастает роль физкультурно-оздоровительных технологий, к которым можно отнести: физкультурно-оздоровительные методики; развивающую обстановку; стимулирование двигательной активности; параметры организованной двигательной активности; параметры самостоятельной двигательной активности.

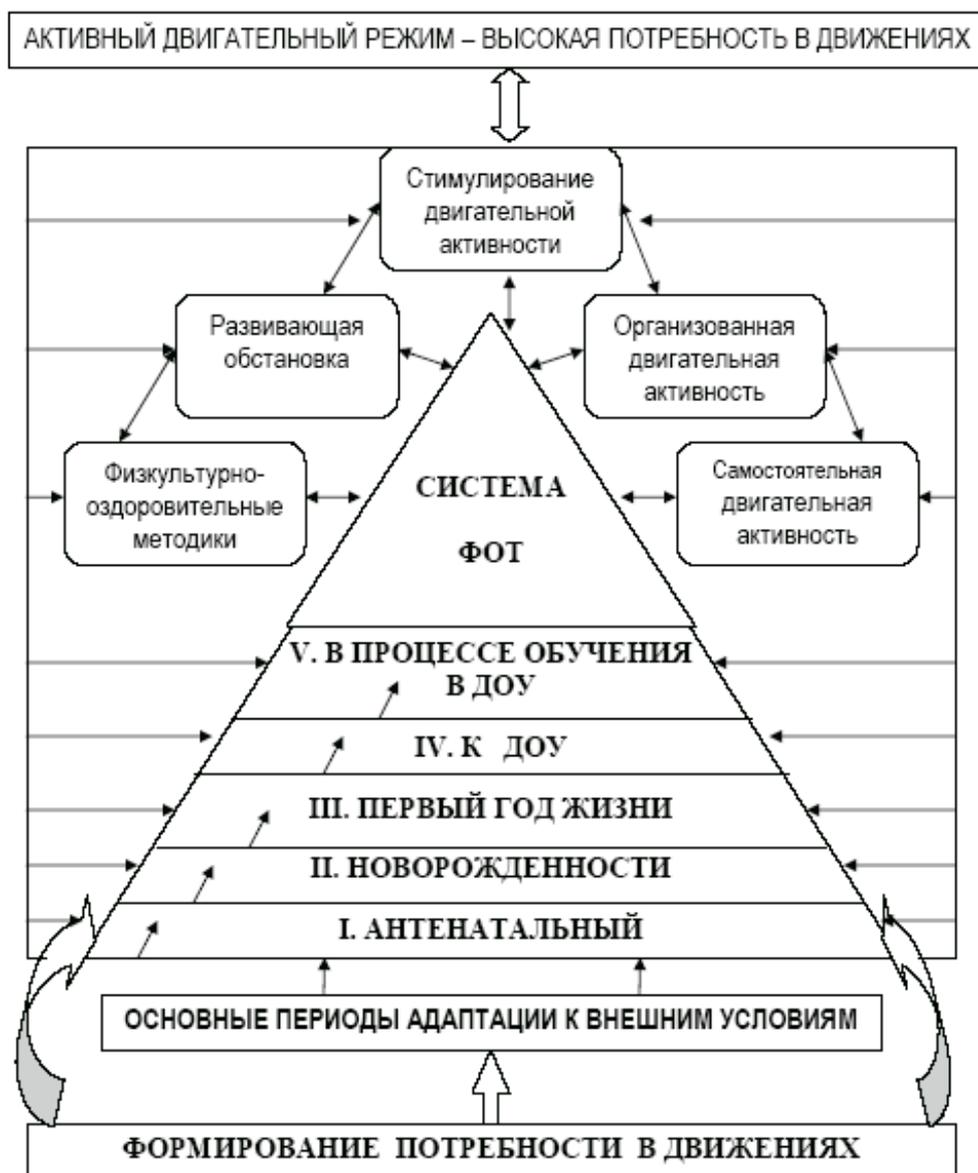


Рис.1. Формирование активного двигательного режима ребенка до 6 лет

При изучении показателей двигательной активности нами подтверждено, что все дети (в нашем исследовании участвовало 394 человека) отличаются по уровню двигательной активности (высокий, средний, низкий). В дошкольном возрасте более половины детей (55,6%) имеют средний уровень ДА, четверть (25,9%) –высокий, 18,5% – низкий.

Анализ заболеваемости в зависимости от уровня ДА показал, что самое низкое количество дней по болезни отмечено в группе с высоким уровнем ДА, а самое большое – с низким уровнем ДА. Кроме этого, в последней группе не выявлено ни одного ребенка, который бы ни разу не болел. Количество случаев заболеваемости детей с низким уровнем ДА в 3,3 раза превышает данный показатель у детей с высоким уровнем двигательной активности и значительно больше, чем у детей со средним уровнем ДА.

Предложенная нами система научно-методического и технологического обеспечения процесса формирования активного двигательного режима ребенка характеризуется использованием физкультурно-оздоровительных технологий в условиях развивающей среды, зависимостью содержания и особенностей двигательного режима от пе-



риода адаптации к условиям среды, своевременным педагогическим воздействием. В ходе исследования установлено, что чем раньше начата работа по формированию двигательного режима, тем эффективнее результаты – особо выделяются первые два этапа (антенатальный и первый год жизни); стимулирование двигательной активности особенно необходимо для детей с низким уровнем ДА, для детей с высоким уровнем двигательной активности главным стимулом является пассивная среда. Ключевым моментом все-таки является стимулирование двигательной активности с помощью всех перечисленных выше технологий.

Целью функционирования системы активного двигательного режима является формирование высокой потребности в движениях, как основы воспитания здорового, развитого физически, духовно и интеллектуально, самостоятельного и мобильного человека, активно приспосабливающегося к условиям внешней среды, предполагающей в дальнейшем включение в систему спортивно-ориентированного физического воспитания в школьном возрасте.

Эффективными физкультурно-оздоровительными технологиями, способствующими формированию активного двигательного режима детей до 6 лет, являются (рис. 2):

- «гимнастика до рождения», включающая специальные физические упражнения, дыхательные упражнения, Сонатал;
- методика Домана Г., включающая несколько подпрограмм (развития мануальных навыков, равновесия);
- экспрессивная динамическая гимнастика в первый год жизни, включающая упражнения в висах;
- программа адаптации к дошкольному образовательному учреждению, включающая преобразованные или дополнительно введенные в процесс физического воспитания формы (индивидуальные коррекционные игры, физкультурное занятие, утренняя гигиеническая гимнастика, гимнастика после сна, закаливающие процедуры);
- «динамические позы», стимулирующие самостоятельную двигательную активность в процессе обучения.

Заключение. Разработанная концепция формирования активного двигательного режима [1] предполагает следующие методологические подходы, основанные на единстве цели, конкретизации задач, принципов, процесса внедрения в практику физического воспитания детей до шести лет:

- деятельностный подход, предусматривающий непосредственное участие родителей детей как необходимое условие функционирования педагогической системы в периоды: антенатальный и до начала посещения дошкольного образовательного учреждения;
- индивидуально-дифференцированный подход, учитывающий особенности уровня двигательной активности и типа подвижности;
- создание развивающей физкультурно-спортивной среды как основы стимулирования активного двигательного режима;
- координацию деятельности органов здравоохранения (в антенатальный период), дошкольных образовательных учреждений и родителей детей.

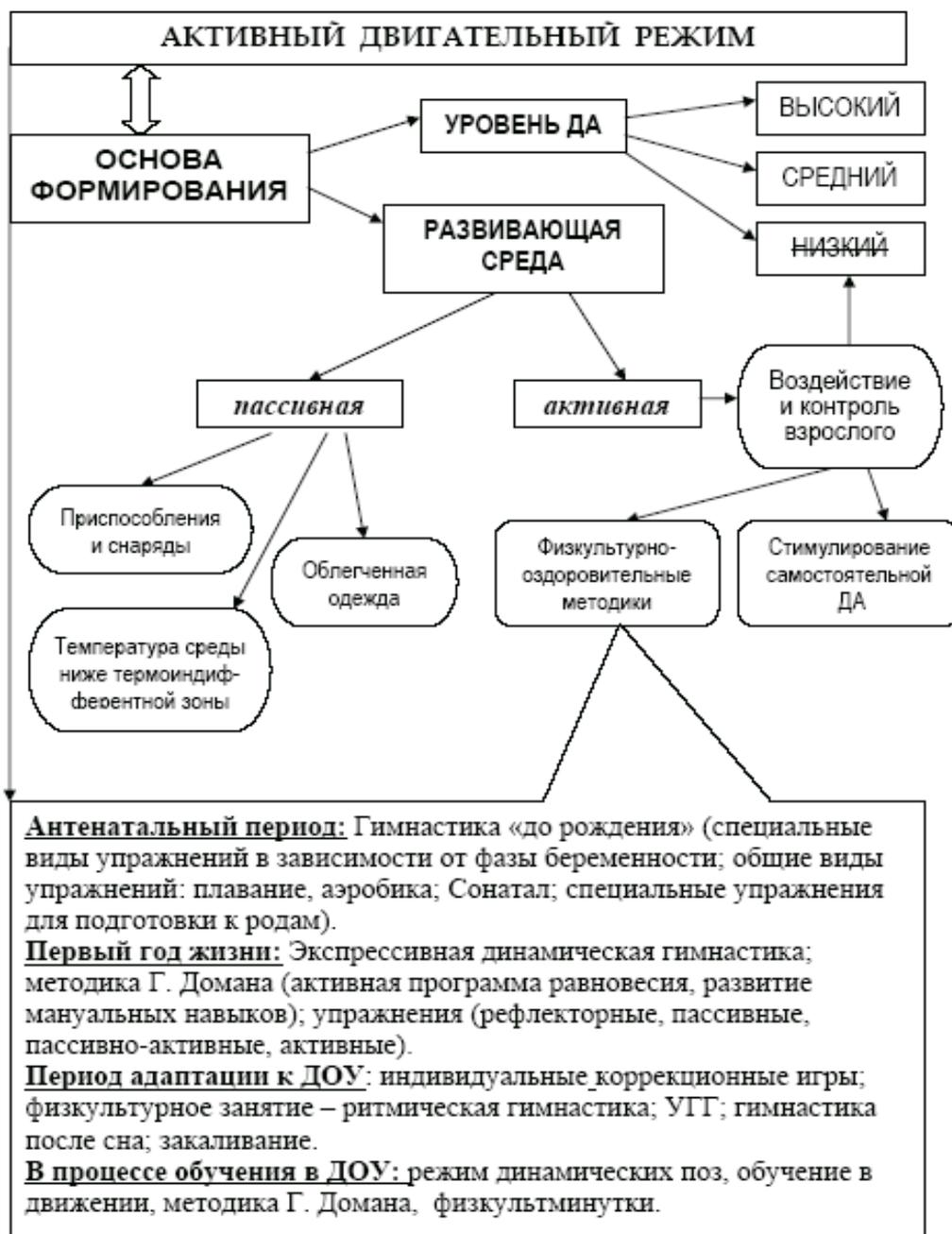


Рис. 2. ФОТ для формирования активного двигательного режима ребенка

Литература

1. Голубева Г.Н. Содержание физкультурно-оздоровительных технологий формирования активного двигательного режима ребенка до 6 лет. М.: Теория и практика физической культуры. 2009. №11. С. 52-54.
2. Дворкина Н.И. Система формирования базовой личной физической культуры дошкольников. М.: Теория и практика физической культуры, 2015. 464 с.



УДК 77.01.39

ПРОБЛЕМА ГИПОДИНАМИИ У СТУДЕНТОВ РЭУ ИМ. Г.В. ПЛЕХАНОВА

*Грачева Д.В., Григорьева Т.В., Суджаева Г.И., Фролова В.А.,
Белусова Н.В., Ищенко И.В.*

РЭУ им. Г.В. Плеханова, г. Москва, Россия

Аннотация. В последнее время из-за повсеместной компьютеризации и развития НТП тяжелые работы уходят в прошлое, все большее число людей вынуждено проводить многие часы, сидя за компьютером. Все это является причиной возникновения проблемы гиподинамии у взрослых и детей, так как потребность в движении заложена на генетическом уровне, и игнорировать ее нельзя. Гиподинамия может иметь серьезные последствия со стороны многих систем организма, о которых многие даже не задумываются. Подобные нарушения у молодых людей являются серьезной проблемой, как для них, так и для общества в целом. Все эти причины иллюстрируют крайнюю актуальность данной проблемы для современного общества.

В научной и научно-популярной литературе проблема гиподинамии у детей и взрослых достаточно широко проработана. Из этого вытекает достаточная теоретическая база. Однако практических исследований по этой проблеме проводится достаточно мало, в том числе в рамках вузов.

Таким образом, целью данной работы является исследование проблемы гиподинамии в общем на основе анализа научной литературы и выявления распространенности данной проблемы среди студентов РЭУ путем проведения опросов. На основе этих данных даются рекомендации для студентов и сотрудников вуза с целью повышения их качества жизни в целом и решения проблемы гиподинамии. Данное исследование является своего рода уникальным, а полученные данные имеют важное практическое значение для повышения грамотности студентов в сфере физической культуры.

Объектом исследования стали студенты РЭУ им. Г.В. Плеханова, среди которых было проведено анкетирование с целью определения уровня их физической активности. Полученные данные были обработаны и предоставлены в виде наглядных диаграмм.

Ключевые слова: гиподинамия, физическая активность, физическая культура, студенты, опрос.

THE PROBLEM OF HYPODYNAMIA IN STUDENTS OF PLEKHANOV RUSSIAN UNIVERSITY OF ECONOMICS

*Gracheva D.V., Grigoryeva T.V., Agaeva G.I., Frolova V.A.,
Belousova N.In., Ishchenko I.V.*

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

Abstract. Lately, due to scientific and technological advances, blue collar work is becoming a thing of the past, and increasing number of people are forced to spend long hours behind the computer. This gives rise to the problem of hypodynamia among adults and children, as the need for movement lies at the genetic level and must not be ignored. Hypodynamia may affect many of the body's functions, causing significant damage. Such health disorders pose a problem not only for those people who suffer from them but also for society as a whole. Taking into consideration the above-mentioned facts, a chosen subject matter appears to be of a high importance for modern society.

The topic of hypodynamia is widely covered in the scientific literature. The theoretical background is sufficient. However, at the same time only a few practical investigations have been conducted.



The purpose of this study is to examine hypodynamia based on the existing scientific papers and analyze the prevalence of the given disease among students of Plekhanov Russian University of Economics by conducting a survey. Based on the data obtained from the survey, recommendations for both students and faculty are formulated in order to help them prevent and cure hypodynamia and improve their quality of life in general. This research is in some sense unique. Its results are instrumental to improving students' health literacy.

Keywords: hypodynamia, physical activity, physical education, students, survey.

Введение. С каждым годом проблема гиподинамии у населения становится все более и более распространенной. Образ жизни студента, который много часов сидит на занятиях, а потом часами готовится, к следующему учебному дню может являться причиной снижения двигательной активности и способствовать появлению симптомов гиподинамии.

Гиподинамия – патологическое состояние, которое характеризуется нарушением практически всех функций человеческого организма (дыхательной, пищеварительной, функции кроветворения и кровообращения) [1]. Все это происходит по одной причине – снижение двигательной активности. Как результат, сократительная способность мышечных структур в значительной мере снижается.

Гиподинамия – результат неправильного образа жизни, а основными причинами ее считают:

- использование автоматизированного труда;
- урбанизацию;
- распространение «сидячих» профессий, работа преимущественно за компьютером или с бумагами более востребована;
- применение достижений технического прогресса в быту;
- сознательный отказ от двигательной активности [2].

Основными симптомами гиподинамии являются:

- снижение аппетита;
- ощущение постоянной усталости;
- нарушения в психоэмоциональном плане;
- повышенная сонливость;
- снижение работоспособности и другие [3].

При гиподинамии организм начинает усиленно стареть. Это объясняется снижением скорости синтеза веществ, и, соответственно, уменьшением скорости и интенсивности самообновления клеток организма. Процессы распада организма могут превосходить процессы их синтеза, что вызывает преждевременное старение [4].

Таким образом, двигательная активность – биологически обусловленная необходимость, пренебрежение к которой приводит к таким серьезным последствиям, как:

- развитие болезней сердечно-сосудистой системы;
- нарушение функции дыхания, объем легких снижается, затрудняются обменные процессы в легких;
- проблемы с опорно-двигательным аппаратом, искривляется позвоночник, возникает сутулость, грудь становится узкой и впалой, нарушается координация движений, снижается мышечный и сосудистый тонус, появляются боли в конечностях, различных отделах позвоночника;



- перегрузка желудочно-кишечного тракта, и как результат изменяется его анатомия, увеличивается секреторная функция и, как следствие, развивается гастрит, геморрой, хронический колит;
- поражения печени, поджелудочной железы;
- увеличение свертываемости крови;
- у мужчин развивается импотенция, у женщин в 50% случаев диагностируется бесплодие, возможно нарушение менструального цикла;
- нарушается обмен веществ, из организма начинают активно выводиться необходимые вещества – фосфор, кальций, железо, азот, сера и другие [5].

Движение молодому организму необходимо для правильного и гармоничного развития. Студенты редко обращают внимание на симптомы гиподинамии. Частенько они списывают все на стрессы, плохую экологию и некачественное питание. Хотя во многих случаях недомогание, вялость, сонливость, низкая работоспособность и бессонница связаны именно с недостатком движения. По некоторым данным, в целом, уровень двигательной активности у учеников старшей школы и студентов в образовательных учреждениях в два-три раза меньше, чем необходимый минимум. Сегодняшняя молодежь почти вдвое менее активна, чем их сверстники 50 лет назад.

По рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) взрослому человеку необходимо:

- полчаса умеренной физической нагрузки 5 раз в неделю,
- или 20 минут высокой физической нагрузки 3 раза в неделю,
- или 8–10 упражнений на укрепление мышц, выполненных по 8–12 раз дважды в неделю.

Умеренная нагрузка – от 400 ккал в час:

1. Плавание – 445 ккал в час.
2. Быстрая ходьба – 479 ккал в час.
3. Уборка в гараже – 402 ккал в час.
4. Игра в баскетбол – 479 ккал в час.
5. Аэробика – 407 ккал в час [6].

Высокая нагрузка от 500 ккал в час:

1. Бег по пересеченной местности – 811 ккал в час.
2. Бег по лестнице вверх – 1424 ккал в час.
3. Верховая езда галопом – 710 ккал в час.
4. Игра в теннис – 517 ккал в час.
5. Бег 15 км/час – 1168 ккал в час.
6. Бег 8,5 км/час – 592 ккал в час.
7. Велосипед или велотренажер 20 км/час – 592 ккал в час [7].

Мы будем считать необходимым минимумом: ежедневную ходьбу более 30 мин, занятия в секции 2-3 раза в неделю, ежедневный подъем по лестнице на «высокий» этаж.

Проблема гиподинамии давно известна, и по ней проводятся исследования не только в нашей стране, но и за рубежом [8]. Однако, мы считаем недостаточно изученным вопрос о недостатке физической активности среди студентов высших учебных заведений, так как они потенциально входят в группу риска лиц с потенциально низким уровнем физической активности. В связи с этим мы считаем необходимым проведение подобного исследования в РЭУ им. Г.В. Плеханова.

В рамках исследования нами был проведен онлайн-опрос 125 студентов РЭУ им. Г.В. Плеханова с целью определить распространенность гиподинамии у студентов, вы-



яснить уровень осведомленности по данной проблеме, а также выявить наиболее распространенные виды физической активности у студентов. Результаты опроса представлены на рис. 1-8.

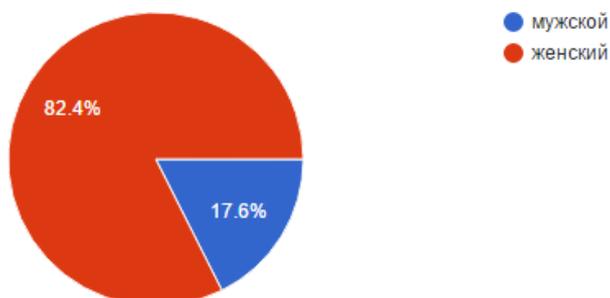


Рис. 1. Процентное соотношение по полу

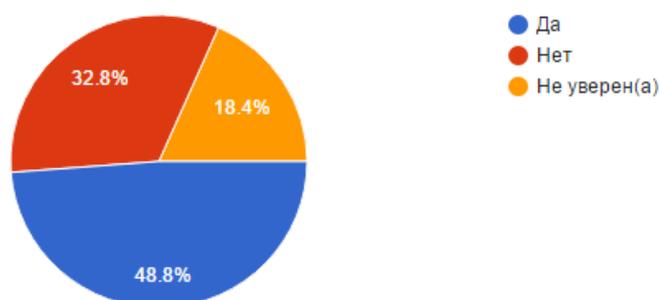


Рис. 2. Ответы на вопрос “Знаете ли Вы, что такое гиподинамия?”

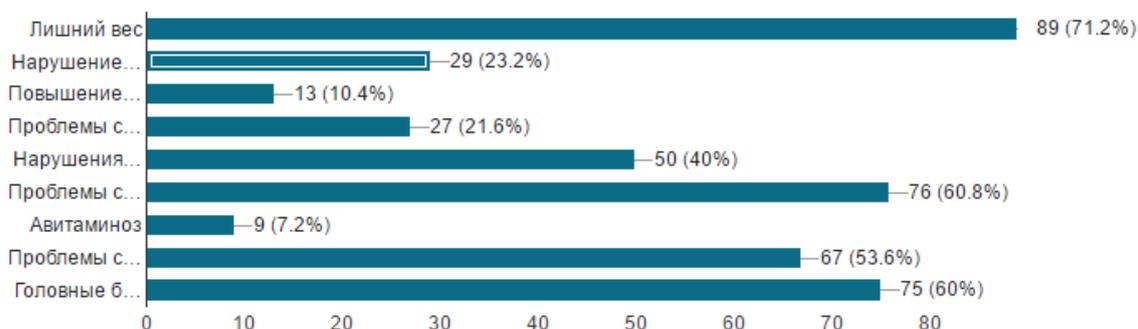


Рис. 1. Ответы на вопрос “Знаете ли Вы, какие последствия может иметь гиподинамия?”

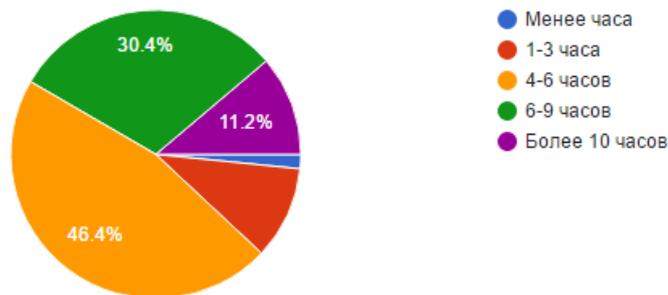


Рис. 2. Ответы на вопрос “Сколько часов в день Вы проводите сидя (в т.ч. за компьютером)?”



Рис. 5. Ответы на вопрос “Сколько времени в день Вы ходите пешком (бегаете)?”

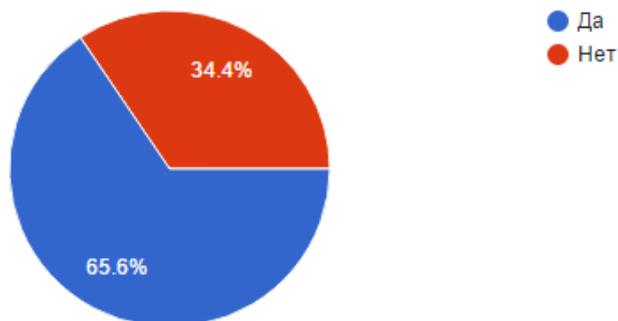


Рис. 6. Ответы на вопрос “Занимаетесь ли Вы в тренажерном зале, спортом, танцами?”

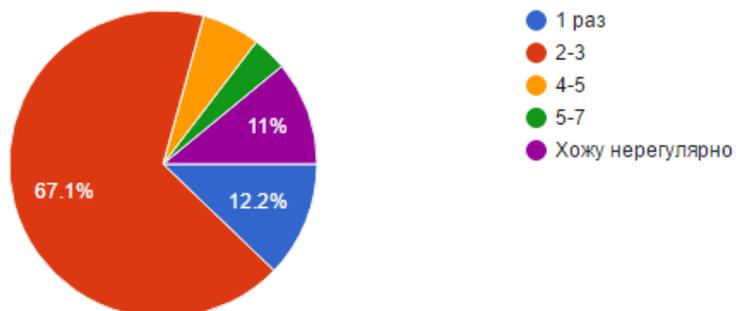


Рис. 7. Ответы на вопрос “Сколько раз в неделю Вы занимаетесь?”

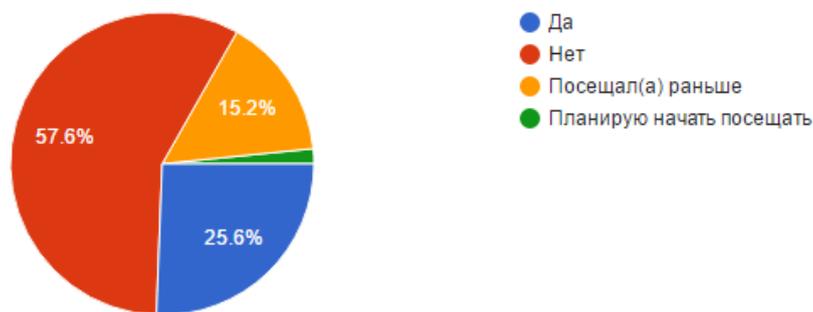


Рис. 8. Ответы на вопрос “Посещаете ли Вы секции в РЭУ?”

Собранные данные показывают, что менее половины студентов знают значение термина «гиподинамия» (рис. 2). Многие не имеют четкого представления о ее возможных последствиях (рис. 3). 41,6% опрошенных проводят более 6 часов сидя, что является основанием для внесения их в потенциальную группу риска из-за недостаточной физической активности (рис. 4). 34,4% ежедневно ходят пешком менее 30 минут, что тоже является фактором риска (рис. 5). Кроме того, 34,4% респондентов не имеют дополнительной физической нагрузки в виде занятий в тренажерном зале, спортом, танцами и т.д. (рис. 6). А 11% тех, кто посещает данные занятия, делает это нерегулярно (рис. 7) Несмотря на большое количество секций, которые есть в РЭУ, 72,8% опрошенных не посещают их. Это ставит вопрос о достаточной осведомленности студентов об этих секциях, удобстве расписания занятий и условиях их проведения.

Заключение. Итак, можно сделать вывод, что гиподинамия – серьезная проблема современности, но с ней нужно и можно бороться. Следует помнить, что воздействие гиподинамии на организм человека велико. Необходимо начинать бороться с гиподинамией прямо сейчас. Приучите себя к ежедневным физическим нагрузкам, и вы заметите, как в скором времени улучшится ваше настроение, самочувствие и внешний вид. К счастью, в моду постепенно входит здоровый образ жизни, где нет места вредным привычкам, все чаще на улицах можно встретить «бегунов», велосипедистов, все больше открывается спортивных клубов. Человечество осознало проблему и пытается с ней бороться, а это вселяет надежду, что физическая культура станет неотъемлемой частью повседневной жизни и поможет избежать проблем со здоровьем и нам, и нашим детям.

Таким образом, в РЭУ им. Г.В. Плеханова, безусловно, существует проблема гиподинамии, но она не так распространена, как в среднем по России у взрослого населения. Однако, около трети опрошенных нами студентов находятся в зоне риска или же страдают от последствий гиподинамии. Поэтому мы считаем необходимым, информировать студентов по данному вопросу, а также развивать студенческий спорт, привлекая к нему все больше людей.

Нами был разработан ряд предложений по борьбе с гиподинамией и ее предупреждением у студентов РЭУ им. Г.В. Плеханова:

- увеличить количество занятий физической культурой на старших курсах до 2 раз в неделю, чтобы покрывать необходимость в активности всех студентов.
- проводить со студентами открытые лекции и мастер-классы, распространять листовки, информирующие о проблеме недостатка физической активности и ее возможных последствиях.



- при длительной работе студентов и сотрудников вуза за компьютерами и сидя за столами организовывать непродолжительные перерывы, чтобы размяться и по-двигаться.
- повышать уровень осведомленности студентов о секциях в вузе, совершенствовать расписание занятий, делать его более гибким.
- предоставлять возможность лицам со специальными группами, а также инвалидам заниматься физической культурой в стенах вуза по специальным программам.

Литература

1. Александров Д.С., Степыко Д.Г. Применение принципов рационального режима питания в повседневной жизнедеятельности студента на примере ФГБОУ ВПО РЭУ ИМ. Г.В. Плеханова // Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: мат-лы VII межвуз. науч.-практ. конф. (26 ноября 2015 г.). Саратов. Вып. 7. С. 3-6.
2. Куцева Д.В., Степыко Д.Г. Взаимосвязь хронотипа и режима дня студента как неотъемлемая часть здорового образа жизни // Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: мат-лы VII межвуз. науч.-практ. конф. (26 ноября 2015 г.). Саратов. Вып. 7. С. 39-42.
3. Ольховская Е.Б. Организационно-педагогические особенности физкультурно-оздоровительной деятельности современных студентов // Социально-профессиональная мобильность в XXI веке: сб. мат-лов и докл. Междунар. конф.. 2014, С. 129-133.
4. Популярная медицинская энциклопедия: гиподинамия [Электронный ресурс]. URL: <http://www.bibliotekar.ru/624-2/33.htm> (дата обращения: 12.03.2017).
5. Портал «Симптомер.ru». Гиподинамия – причины, признаки, симптомы и лечение [Электронный ресурс]. URL: <http://simptomer.ru/bolezni/sustavy-kosti/1416-gipodinamiya-simptomu> (дата обращения: 14.03.2017).
6. Сайт Всемирной организации здравоохранения. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья [Электронный ресурс]. URL: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/ru/ (дата обращения: 10.03.2017)
7. Сайт Всемирной организации здравоохранения. Интенсивность физической активности [Электронный ресурс]. URL: http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/ru/ (дата обращения: 10.03.2017).
8. Фарзалиев Д.А., Степыко Д.Г. Организация пищевого поведения до и после тренировки на каждый соматотип // Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: мат-лы VII межвуз. науч.-практ. конф. (26 ноября 2015 г.). Саратов. Вып. 7. С. 59-63.

УДК 796.009(100)

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ИНОСТРАННЫХ ВУЗАХ

*Грачева Д.В., Прохорчук Е.Д., Ревина Д.С., Трындина Н.С.
РЭУ им. Г.В. Плеханова, г. Москва, Россия*

Аннотация. В статье рассмотрены передовые методы организации физического воспитания, используемые в иностранных ВУЗах. Были проанализированы отличия между западной и российской системами образования. И на основе полученных резуль-



татов исследования был сформирован ряд рекомендаций, которые упростят систему сдачи академической разницы студентами, участвующими в международных обменах.

Ключевые слова: физическое воспитание; высшее образование; международный обмен; спорт; студенты

ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION IN FOREIGN UNIVERSITIES

Gracheva D.V., Prokhorchuk E.D., Revina D.S., Tryndina N.S.

Ple Khanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

Abstract. In this article the best practices in the field of Physical Education in Foreign Universities were observed. The difference in European and Russian approaches to Physical education in the system of Higher Education were analyzed. Based on the results of observations and researches some recommendations, aimed at facilitating the procedure of passing Physical Education exam for students, participating in exchange program, were suggested.

Keywords: physical education; higher education; exchange program; sport; students.

Введение. Наш Университет широко известен не только своим высоким уровнем физического воспитания студентов и спортивным оборудованием, но и широкими международными связями. В данной научной статье мы рассмотрим такую актуальную тему как организация физического воспитания в ВУЗах-партнёрах Российского Экономического Университета имени Г. В. Плеханова, находящихся за рубежом.

Актуальность выбранной темы обусловлена не только глобализацией и повсеместной интеграцией России в мировое сообщество, в том числе и на уровне студенческих обменов, но и обязательным характером дисциплины «Физическая Культура» в большинстве российских ВУЗов. Так как этот предмет является в сущности прикладным, то и возможностям сдачи академической разницы, студентами, участвующими в международных студенческих обменах, было уделено недостаточное внимание, в то время как с каждым годом число таких студентов увеличивается, и необходимость поиска аналога сдачи академической разницы по физической культуре становится очевидна.

Результаты исследования. Как показали личные наблюдения авторов данной статьи и опрос, проведённый среди студентов иностранных ВУЗов, подход к организации студенческого воспитания сильно отличается от принятого у нас. В европейских вузах, изученных в ходе данного исследования, основной упор делается на высокую самоорганизацию и сознательность студентов. При отсутствии физической культуры как обязательного предмета, уровень физической подготовки среди студентов очень высокий, как и уровень вовлеченности в спортивные и оздоровительные мероприятия, проводимые университетом или студенческим советом. Некоторые практики, используемые в иностранных ВУЗах-партнёрах РЭУ им. Г.В. Плеханова, могут быть применены и в нашем Университете. Как уже было упомянуто ранее, исследование проводилось на базе трех зарубежных вузов: Hanken School of Economics, Финляндия, Jönköping International Business School, Швеция и Fachhochschule Vorarlberg, Австрия. Чем же обусловлена такая высокая вовлеченность студентов в занятия спортом?

Как известно, Финляндия считается страной с высоким уровнем заинтересованности населения в различных видах спортивной активности, среди самых популярных видов спорта можно выделить игровые виды спорта (более 360 тыс. человек), легкую атлетику (более 300 тыс. человек) и лыжный спорт (около 250 тыс.). Также значительная часть населения приобщена к физической культуре и спорту и занимается самостоятельно своим физическим развитием [1]. Более того, по данным исследования Европейской комиссии (2010 г.), Финляндия занимает лидирующие позиции в Европе по



уровню физической активности людей и является одной из наиболее физически активных стран мира [2]. В Финляндии насчитывается не менее 9000 спортивных клубов, большинство из которых возглавляются добровольцами и энтузиастами.

Так, к примеру, в Шведской Школе Экономики «Ханкен», как и во многих других учебных заведений Финляндии, достаточно сильно развит студенческий спорт, несмотря на то что изучение данной дисциплины и занятие физической активностью не являются обязательными. В данном ВУЗе существует много разнообразных вариантов организации физической активности, что облегчает студентам поиск возможностей вести здоровый и спортивный образ жизни и одновременно с этим социализироваться. Изначально, мы можем выделить две основные группы: клубы, секции и мероприятия, организованные Студенческим Советом и его подразделениями и контракт с сетью фитнес-клубов по всей территории Финляндии.

Большинство спортивных организаций Швеции объединены в Шведский спортивный союз (швед. Riksidrottsförbundet), созданный в 1903 году и насчитывающий около трёх миллионов членов (около 30% населения страны) в 22 000 спортивных клубов. Помимо них, значительная часть населения Швеции занимается спортом в процессе активного отдыха. Самым популярным видом спорта в Швеции является футбол. Также ввиду обилия рек и озёр в Швеции любят греблю на байдарках и каноэ. Швеция по праву считается спортивной страной, граждане которой заботятся о своём здоровье. Поэтому помимо официального спорта и участия в спортивных клубах в Швеции очень распространено самостоятельное занятие физической культурой: членство в тренажёрных залах, посещение бассейнов, пробежка по многочисленным дорожкам, а людей, пользующихся велосипедом как основным видом транспорта, можно встретить даже зимой. Скандинавская ходьба распространена среди старшей возрастной группы, молодёжь чаще бежит трусцой.

Физическая культура и спорт занимают важную часть в жизни студентов университета города Йёнчёпинг, несмотря на то, что такого предмета в образовательной программе нет. На базе университета есть спортивный комплекс – Арена, включающий в себя спортивный зал с паркетным покрытием, оборудованный всем необходимым для игровых видов спорта, а также тренажёрный зал [3]. Помимо этого, на территории кампуса находится бассейн для студентов. Главным организатором спортивного досуга является подразделение Студенческого Совета – JUSA (Jönköping University Sport Association) [4]. Членство в спортивном клубе университета платное, оплата составляет SEK 250 за один семестр обучения. В Спортивной Арене кампуса проводятся бесплатные тренировки для студентов. На других площадках также есть возможность заниматься большим и настольным теннисом, плаванием и гандболом и посещать тренажёрный зал. Помимо секций в университете есть спортивные клубы сборные по различным видам спорта, включающим футбол, баскетбол, настольный теннис и шахматы. Каждый студент может попасть в клуб исходя из собственных предпочтений и впоследствии попасть в сборную.

Организация физической активности в Форарльбергском Университете Прикладных Наук, Австрия, отличается от Шведской Школы Экономики «Ханкен» и Йёнчёпингского Университета. Главное отличие в том, что университет не обладает специальными помещениями и оборудованием для проведения занятий по физической культуре, более того не имеет спортивного клуба. Отчасти, это связано с культурой регулярных пеших прогулок в горы и высоким уровнем самодисциплины.

Университет имеет отличное географическое расположение для любителей видов спорта на открытом воздухе. В регионе находится много горных курортов для лет-



него и зимнего отдыха. В непосредственной близости от университета находится около десяти туристических троп, ведущих на вершины разной высоты от 500 метров над уровнем моря до 956 метров над уровнем моря. Неподалеку от города, где расположен Форарльбергский Университет Прикладных Наук, располагается множество гор, относящихся к Альпам. Здесь местные жители проводят выходные поднимаясь на вершины, наслаждаясь свежим воздухом, или катаются на горных лыжах, что очень распространено. Также, в двадцати километрах от университета расположено Боденское озеро, где студенты могут плавать на байдарках и каноэ, а также заниматься виндсерфингом и вейкбордом.

Как уже было упомянуто ранее, в комплексе зданий Форарльбергского Университета Прикладных Наук нет спортивного зала. Тем не менее, в рекреационных зонах имеются столы для пинг-понга, в который студенты могут поиграть в свободное время. Спортивный комитет студенческого совета ответственен за организацию спортивного досуга студентов. Он организует спортивные мероприятия и проводит секции на спортивных площадках города [5].

Мы провели онлайн-опрос среди студентов иностранных вузов, в которых авторы данного исследования были по программе международных студенческих обменов. В опросе приняли участие как студенты, проходящие обучение в университетах Hanken School of Economics, Jönköping University, и Fachhochschule Vorarlberg, так и студенты, приехавшие по обмену из таких стран, как Германия, Швейцария, Нидерланды, Франция, Греция, Венгрия, Австралия, Канада, Соединённые Штаты Америки, Мексика, и другие.

В опросе приняли участие 147 человек (82 юноши и 65 девушек), из которых 90% занимаются спортом регулярно, по крайней мере, раз в неделю.

Отношение к спорту и здоровому образу жизни среди европейских студентов по большей части положительное (66,7%) или скорее положительное (13,6%). Только 15 человек (10% от опрошенных) высказали отрицательное и скорее отрицательное отношение.

Однако, дисциплина “физическое воспитание” является обязательной только для 13,6% опрошенных, в то время как остальные регулярно занимаются спортом по собственной инициативе. В то же время у 119 студентов (81%) есть возможности для занятий физической культурой на базе университета или в связанных с ним спортивных центрах (контракты со спортивными клубами на предоставление студентам скидок).

Результаты опроса показали, что большинство студентов (91,6%) имеют членство в тренажёрном зале или спортивном клубе, при этом только 37% из них выбрали спортивный зал, расположенный при университете.

Больше половины опрошенных считают, что в их стране развита культура занятия спортом и активным досугом, и ещё 64% в разной степени довольны организацией спортивного досуга и физической активности в университетах. Почти три четверти студентов принимают участие в спортивных мероприятиях, организованных вузами.

Выводы. После рассмотрения особенностей организации и проведения занятий по физической культуре в Hanken School of Economics, Jönköping International Business School и Fachhochschule Vorarlberg, мы пришли к выводу, что, не смотря на отсутствие дисциплины по физическому воспитанию, все университеты заинтересованы в поддержании хорошей физической формы их студентами. Это выражается в массовом продвижении спортивных секций и клубов университета, активной организации спортивных мероприятий, сотрудничестве с фитнес клубами и так далее.

Подводя итог, можно сказать, что основным отличием организации физического воспитания среди студентов иностранных ВУЗов служит то, что физическая культура не является обязательным предметом при обучении в высшем учебном заведении (по



результатам опроса, в 85% случаев). Это, в первую очередь, связано с различиями в системах образования за рубежом и в России. При этом более 90% опрошенных занимаются спортом или физической культурой от одного до четырёх раз в неделю. В то же время университеты предоставляют свои студентам возможности заниматься спортом: тренажёрные залы, бассейны, спортивные площадки, контракты с фитнес-залами и организация различных спортивных мероприятий могут служить примером.

Также, проанализировав результаты опроса, выяснилось, что большинство европейских студентов положительно относятся к спорту и здоровому образу жизни, а также обладают высокой личной мотивацией к занятию спортом.

Литература

1. Погорелова О.В. Финляндия [Электронный ресурс]. URL: <http://sport-history.ru/books/item/f00/s00/z0000023/st026.shtml> (дата обращения: 12.04.2017). [1, стр. 5].
2. Финляндия – лидер по физкультуре и спорту. Это Финляндия [Электронный ресурс]. URL: <https://finland.fi/ru/zhizn-i-obshhestvo/finlyandiya-lider-po-fizkulture-i-spo/> (дата обращения: 12.04.2017).
3. Campus Arena - Student Web | Jönköping University - Jönköping University [Электронный ресурс]. URL: <http://ju.se/student/en/campus/campus-arena.html> (дата обращения: 13.04.2017).
4. Sport for all JU students - Student Web | Jönköping University - Jönköping University [Электронный ресурс]. URL: <http://ju.se/student/en/studies/studies-and-sport/sport-for-all-ju-students.html> (дата обращения: 12.04.2017).
5. Sports and Leisure Facilities [Электронный ресурс]. URL: <http://www.fhv.at/en/fh-vorarlberg-overview/campus-and-location/dornbirn-and-surrounding-area/sports-and-leisure-facilities/> (дата обращения: 15.04.2017).

УДК 796.035

К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ АКВААЭРОБИКИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Демидова М.А.

Волгоградская академия физической культуры, г. Волгоград, Россия

Аннотация. Статья посвящена изучению влияния аквааэробики на показатели физического развития и функционального состояния женщин пожилого возраста. Показано, что в настоящее время среди женщин получает широкое признание такой вид физических упражнений, как аквааэробика, но, на сегодняшний день практически не существует научного обоснования этого вида аэробики, в частности для лиц пожилого возраста, на что указывает анализ данных научно-методической литературы. На основе проведенного исследования автором, предлагается разработать теоретико-методологические основы целенаправленного использования аквааэробики в процессе оздоровительной физической культуры, доказать воздействие таких занятий на показатели физического развития и функционального состояния. В результате обосновывается мысль о внедрении разработанной программы, способствующей реализации побудительных мотивов женщин к занятиям аквааэробикой, позитивно отражающейся на вовлеченности женщин в оздоровительно-тренировочный процесс, способствуя оптимизации психоэмоционального состояния и повышению физического развития и функционального состояния их организма.



Ключевые слова: акваэробика, показатели физического развития, функциональное состояние, женщины пожилого возраста, контрольная и экспериментальная группы

THE ISSUE OF THE INFLUENCE OF AQUA AEROBICS ON PHYSICAL DEVELOPMENT INDICES AND FUNCTIONAL STATUS OF ELDERLY WOMEN

Demidova M.A.

Volgograd Academy of Physical education, Volgograd, Russia

Abstract. The paper is dedicated to the study of the influence of aerobics on physical development indicators and functional status of elderly women. It is shown that nowadays physical exercise like Aqua-aerobics becomes popular among women, but there is virtually no scientific justification for this kind of aerobics, in particular for the elderly, as indicated analysis of scientific literature. On the basis of the carried research the author proposes to develop the theoretical and methodological basis for targeted use of Aqua-aerobics in the process of physical culture and to prove the impact of such training on physical development indicators and functional status. The study is resulted in the idea of introduction of the developed program, conducive to the realization of women's motivations to study water aerobics, positively affecting women's involvement in health and training process, helping to optimize the emotional condition and improve physical development and functional state of the organism.

Keywords: aqua aerobics, physical development indices, functional status, elderly women, control and experimental groups.

Введение. В современном мире взрослые и дети всё чаще и чаще подвергаются нарастающему воздействию интеллектуальных и социальных нагрузок, которые, к сожалению, приводят к аффективным приступам, стрессам, различным психическим расстройствам. В условиях ежедневного перенапряжения создаются предпосылки для различных психосоматических заболеваний, и, прежде всего, неврозов, иммунодефицита, сердечно-сосудистых заболеваний, язвенных поражений желудочно-кишечного тракта и т.д. [1, 2].

Населению страны пожилого возраста для сохранения здоровья и активного долголетия необходима двигательная активность, спланированная и организованная особым способом, направленная на приостановление развивающихся инволюционных процессов в организме.

Одним из эффективных средств повышения физической подготовленности этого контингента может быть двигательная активность в условиях водной среды, которая незаменима для многих женщин, имеющих существенные ограничения в выполнении физических упражнений на суше (варикозное расширение вен, опущение внутренних органов, остеохондроз, гипертония и др.). Водная среда и двигательная активность в ней, способствуют активизации обменных процессов, совершенствованию систем терморегуляции, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению деятельности кардиореспираторной, нервной, пищеварительной систем, повышению умственной работоспособности, обладают закаливающим эффектом. В воде, благодаря её физическим свойствам, движения выполняются, более плавно, с большей амплитудой, что исключает определенный риск травматизма, и практически отсутствует статическое напряжение мышц, удерживающих определенную позу [3].

Именно поэтому в настоящее время среди женщин получает широкое признание такой вид физических упражнений, как акваэробика. Между тем, на сегодняшний день практически не существует научного обоснования этого вида аэробики, в частности для



лиц пожилого возраста (женщины 55-74 лет и мужчины 61-74 лет). В связи с этим актуальность нашего исследования обусловлена потребностью разработки и обоснования методики занятий аквааэробикой в процессе оздоровительной физической культуры людей старшего возраста.

Выявленное противоречие позволяет обозначить проблему исследования, которая заключается в отсутствии научно-обоснованных данных о методике проведения занятий аквааэробикой с женщинами пожилого возраста.

Объект исследования – женщины пожилого возраста, занимающиеся аквааэробикой.

В рамках решения данной проблемы предметом исследования является функциональное состояние женщин при занятиях аквааэробикой.

Исследование будет направлено на выявление и обоснование возможностей улучшения показателей физического развития и функционального состояния у женщин пожилого возраста в процессе целенаправленного использования аквааэробики.

Мы предполагаем, что проведение занятий аквааэробикой с женщинами пожилого возраста положительно влияет на показатели физического развития, такие как масса тела, крепость телосложения, и функционального состояния, в частности, время задержки дыхания после максимального выдоха, время задержки дыхания при глубоком вдохе, время восстановления после дозированной нагрузки.

Задачами исследования являются:

1. Изучить функциональное состояние здоровья женщин пожилого возраста и мотивы занятий оздоровительным плаванием;
2. Разработать и обосновать содержание и методику применения средств аквааэробики для занятий в водной среде с женщинами пожилого возраста.
3. Экспериментально проверить эффективность разработанных средств и методов, применяемых на занятиях аквааэробикой с женщинами пожилого возраста, их воздействие на показатели физического развития и функционального состояния.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что внедрение разработанной программы способствует реализации побудительных мотивов женщин к занятиям аквааэробикой, позитивно отражается на вовлеченности женщин в оздоровительно-тренировочный процесс, способствует оптимизации психоэмоционального состояния и повышению физического и функционального состояния их организма.

Методика и организация исследования. Для решения поставленных в работе задач были использованы следующие методы: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; антропометрия (индексы Кетле, Пинье [4]); физиологические методы исследования; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Оценка функции внешнего дыхания осуществлялась с помощью изучения показателей гипоксических проб: Проба Генче, Штанге, Мартина-Кушелевского [4].

Исследовательская работа проходила в сроки с 2015 года по 2017 год на базе МАУ «Ледовый Дворец Спорта» г. Сургута. В эксперименте приняли участие женщины в возрасте 56 – 74 года. Исследовательская работа проходила в 3 этапа.

Первый этап – подготовительный (сентябрь 2015 – ноябрь 2015) включил в себя: анализ научно-методической и научно-исследовательской литературы; определение цели, задачи, гипотезы, объекта, предмета исследования; выбор методов исследования. Изученная литература позволила изучить состояние проблемы изучения влияния методики проведения занятий аквааэробикой на показатели физического развития и функционального состояния женщин пожилого возраста. В ходе анализа нами было изучено 41 источник научно – методической литературы, в частности авторефераты, методиче-



ские пособия, статьи.

Второй этап – основной (январь 2016 – апрель 2016) заключался в проведении педагогического наблюдения; проведении педагогического эксперимента. Педагогическое наблюдение проводилось в многофункциональном спортивном комплексе во время работы. Педагогическое наблюдение проводилось на протяжении всего исследования для выявления изменений физического развития и функционального состояния женщин пожилого возраста за счет дыхательных и физических упражнений.

Количество участников в возрасте от 56 до 74 лет, принявших участие в педагогическом наблюдении 20 женщин. В изучении влияния методики проведения занятий аквааэробикой на показатели физического развития и функционального состояния женщин пожилого возраста приняли 2 группы женщин: экспериментальная группа – ЭГ и контрольная группа – КГ. Занятия проводились 3 раза в неделю по 45 минут. Антропометрия и физиологическое состояние измерялось до эксперимента, на третьем месяце и в завершении нашего эксперимента.

Третий этап – заключительный (январь 2017 – март 2017) включил в себя: математическую обработку полученных данных, их анализ, формулирование выводов, а также написание практических рекомендаций, написание и оформление работы. Обработка материалов экспериментальных данных производилась с использованием общепринятых методов математической статистики в Microsoft Office Excel 4.0. Для каждого из исследуемых показателей определялась арифметическая значимость (x) темп прироста T_n . Оценка достоверности различий осуществлялась по Фишеру.

Результаты исследования и их обсуждение. Мы изучили функциональное состояние здоровья женщин пожилого возраста и мотивы занятий оздоровительным плаванием. Результаты по большинству показателей достоверно улучшились (таблица).

Таблица

Показатели физического развития и функционального состояния женщин пожилого возраста в конце педагогического эксперимента ($x \pm \delta$)

Показатели, единицы измерения	КГ	ЭГ	Достоверность
По индексу Кетле, г/см	29 \pm 9	27 \pm 5	P<0,05
По индексу Пинье, усл.ед	22 \pm 1	21 \pm 1	P<0,05
По пробе Генчи, с	18 \pm 1	17 \pm 5	P<0,05
По пробе Штанге, с	25 \pm 6	24 \pm 7	P<0,05
По пробе Мартинэ-Кушелевского, мин	17 \pm 8	16 \pm 8	P<0,05

В конце проведения педагогического эксперимента по индексу Кетле мы получили: в КГ у 1 женщины пожилого возраста недостаток массы тела, 3 женщины имеют нормальную массу тела и 6 женщин пожилого возраста имеют избыточную массу тела, где в ЭГ у 1 женщины недостаток, 4 имеют – нормальную массу тела и 5 женщин имеют избыточную массу тела. По индексу Пинье в КГ у 2 женщин пожилого возраста крепкое телосложение, у 6 – хорошее и у 2 женщин слабое телосложение. В ЭГ крепкое телосложение у 3 женщин, среднее у 5 и слабое телосложение наблюдалось у 3 женщин пожилого возраста. Оценка дыхательной системы, которая проводилась по пробе Генчи, показала норму у 7 женщин, отклонения наблюдались у 3 женщин пожилого возраста. В ЭГ показатели нормы наблюдались у 6 женщин и у 4 женщин были выявлены отклонения от нормы. Задержка дыхания, которая проводилась по пробе Штанге, показала в КГ норму у 5 женщин и отклонения так же у 5 женщин. В ЭГ показатели не изменились, по сравнению с исходным уровнем, и составили норму у 6 женщин, а результаты отклонения у 4 женщин. В исследовании сердечно-сосудистой системы по



пробе Мартинэ-Кушелевского в КГ удовлетворительная оценка наблюдалась у 3 женщин, хорошая у 6 и неудовлетворительная у 1. В ЭГ удовлетворительный результат снизился и был выявлен у 2 женщин, хороший у 6 и неудовлетворительный наблюдался у 2 женщин.

Выводы. Таким образом, за период педагогического эксперимента у испытуемых произошли существенные достоверные изменения в показателях физического развития и функционального состояния:

1. В начале исследования нами было изучено функциональное состояние здоровья женщин пожилого возраста на исходном уровне. После занятий аквааэробикой по предложенной нами методике результаты по большинству показателей достоверно улучшились (при $P > 0,05$). В экспериментальной группе получены следующие результаты: избыточная масса тела у 60% женщин, по крепости телосложения – слабое у 30% женщин, время задержки дыхания после максимального выдоха – норма у 60 %, время задержки дыхания на глубоком вдохе – норма у 60%, состояние сердечно-сосудистой системы - удовлетворительное у 20 % занимающихся.

2. В процессе педагогического эксперимента была разработана и обоснована методика применения средств аквааэробики для занятий в водной среде для женщин пожилого возраста. Методика включала в себя аэробные упражнения, направленные на повышение общей выносливости и работоспособности, которые дополнялись упражнениями на гибкость для суставов и основных мышечных групп, препятствующих развитию возрастных дегенеративных изменений двигательного аппарата, а также упражнения, направленные на улучшение сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

3. В конце педагогического эксперимента нами была выявлена эффективность занятий аквааэробики с женщинами пожилого возраста. Так как по всем изученным показателям физического развития и функционального состояния результаты достоверно улучшились при ($P < 0,05$).

Литература

1. Куртьев С.Г., Кузнецова И.А., Ермеев С.И., Лазарева Л.А. Руководство к практическим занятиям по курсу спорт. медицины: учебное пособие. Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. 152 с.
2. Лисицкая Т.С. Тестирование физической подготовленности в аэробике / под ред. Лисицкая, Т.С., Сиднева Л.В. М., 2005. 124 с.
3. Меньшуткина Т.Г., Непочатых М.Г. Гидроаэробика: модно и очень полезно // Адаптивная физическая культура. 2004. №1. С. 6-7.
4. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. М.: Олимп Пресс, 2005. 528с.

УДК 796/799

ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ И СОДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ

Дерябина Г.И., Лернер В.Л., Ходяков К.О., Калмыков С.А.

*ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»,
г. Тамбов, Россия*

Аннотация: В статье рассмотрен один из важных аспектов физической подготовки борцов греко-римского стиля на начальном этапе – ее структура и содержание. При-



ведена динамика показателей физической подготовленности борцов греко-римского стиля на протяжении учебно-тренировочного года.

Ключевые слова: общая и специальная физическая подготовка, греко-римская борьба, показатели физической подготовленности.

PECULIARITIES OF THE STRUCTURE AND CONTENT OF PHYSICAL TRAINING OF THE WRESTLERS OF GRECO-ROMAN STYLE AT THE INITIAL STAGE

Deryabina G.I., Lerner V.L., Khodyakov K.O., Kalmykov S.A.

Tambov State University named after GR. Derzhavin, Tambov, Russia

Annotation. The article considers one of the important aspects of the physical training of Greco-Roman wrestlers at the initial stage – its structure and content. Dynamics of indicators of physical readiness of Greco-Roman wrestlers during the training year is given.

Keywords: general and special physical training, Greco-Roman wrestling, indicators of physical readiness.

Актуальность исследования. Повсеместное распространение отечественной школы борьбы, а также возросшие научно-технические возможности, позволяют основным конкурентам детально изучать особенности физической подготовки ведущих российских борцов. Данное обстоятельство обуславливает необходимость постоянного поиска и тщательного изучения, анализа и обобщения накопившегося опыта по проблеме разработки и научного обоснования содержания методики формирования и совершенствования борцов в данном виде спорта на различных этапах многолетней тренировки [4].

Основные положения многолетней тренировки борцов, ее этапы и содержание частично отражены в работах А.Н. Ленца, А.А. Новикова, А.И. Колесова, Р. Петрова, Г.С. Туманяна, Р.А. Пилюяна, Я.К. Коблева, В.М. Игуменова, Ю.А. Шахмурадова и др. Очевидна недостаточная теоретическая и методическая разработанность содержания физической подготовки на начальных этапах, которая, несомненно, отражается на результатах выступлений российских борцов [1]. Это обстоятельство подчеркивает необходимость уточнения структуры и содержания физической подготовки борцов греко-римского стиля, позволяющей конструировать содержание средств, структурировать ее для более полной, доступной и качественной реализации образовательных, оздоровительных, развивающих и воспитательных задач.

Особенностью этапа начальной подготовки является привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств [2].

Цель исследования – исследование структуры и содержания физической подготовки борцов греко-римского стиля на начальном этапе.

Организация исследования. Исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе (сентябрь 2015 г. – сентябрь 2016 г.) изучалась и анализировалась научно-методическая литература, выявлялись основные направления тренировочного процесса и организация занятий борьбой. Определялось общее направление работы, формировалась и уточнялась цель, задачи и гипотеза исследования. В ходе анализа научно-методической литературы, нормативных документов и передового практического опыта ведущих тренеров и специалистов по греко-римской борьбе было проанализировано более 40 литературных источников.

Второй этап исследований (октябрь 2016 г. – май 2017 г.) был посвящен аналитическому обобщению полученных данных, уточнению теоретико-методологических



аспектов физической подготовки борцов греко-римского стиля и ее организации и планирования на этапе начальной подготовки, а также предусматривал подбор тестов для определения общей и специальной физической подготовленности, проведение первичного тестирования показателей общей и специальной физической подготовленности юных борцов и проведение педагогического эксперимента. По результатам тестирования были отобраны 30 человек (мальчики 9-11 лет), которые и приняли участие в эксперименте. Их разделили на две однородные группы, которые определялась по уровню физической подготовленности детей.

В педагогическом эксперименте, который продолжался 2 месяца, в экспериментальной группе, занятия проводились по предложенной нами структуре и содержанию физической подготовки, с использованием широкого спектра средств общей и специальной физической подготовки, а именно: легкоатлетические беговые упражнения на свежем воздухе, использование лестницы стадиона для выполнения упражнений, развивающих взрывную силу, спортивные и подвижные игры (регби, футбол, командные эстафеты), упражнения с отягощениями (кроссфит). При этом в качестве упражнений, развивающих взрывную силу, выносливость и координационные способности, на лестнице в 30 ступенек, использовались следующие упражнения: быстрый подъем на скорость, перешагивая через одну ступеньку, быстрый подъем на скорость, перешагивая через две ступеньки, запрыгивания вверх по лестнице через одну ступеньку, запрыгивания вверх по лестнице через две ступеньки, подъем по лестнице на руках с поддержкой партнером ног, запрыгивания вверх по лестнице на одной ноге, подъем на лестницу с грифом на плечах, подъем на лестницу с гантелями в руках (или 1-2 набивных мяча). Во время проведения спортивных игр особое внимание уделялось формированию у начинающих борцов «спортивного мышления». Возможность видеть схему игры, прогнозировать действия команды соперника, выполнять обманные движения и применять технику борьбы для преодоления защиты противника развивает важные профессионально значимые качества борца, такие как спортивную интуицию и осознанность собственного стиля борьбы каждого спортсмена [3].

В контрольной группе физическая активность занимающихся по Примерной программе спортивной подготовки по виду спорта греко-римская борьба для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [1], была дополнена занятиями в бассейне. Одним из главных показателей эффективности педагогического эксперимента явилась динамика изменений тестируемых показателей испытуемых. Повторные контрольные измерения проводились в мае 2017 года.

На третьем этапе (июнь - август 2017 г.) было проведено второе тестирование специальной физической подготовленности борцов греко-римского стиля и осуществлялось написание текста публикации.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенный анализ литературных источников показал, что методикам начального обучения в греко-римской борьбе, как и в других видах борьбы, уделено мало внимания. Большинство исследований проведено с высококвалифицированными спортсменами, существующие же методики начального обучения недостаточно учитывают возрастные особенности юных борцов, и во многом повторяют методику обучения, используемую взрослыми. Учитывая особенности этапа начальной подготовки, его основной задачей является положительная динамика общей и специальной физической подготовленности, то есть создание фундамента для дальнейших видов подготовки.



В данном исследовании представляло интерес выявить структуру физической подготовки борцов греко-римского стиля на начальном этапе. Структура физической подготовки на этапе начальной подготовки включает в себя следующие виды: общую и специальную [2]. При этом Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта греко-римская борьба предписывается доля средств общей и специальной физической подготовки как 43-55% и 14-18 % (до одного года занятий) и 32-41% и 16-20 % (свыше года занятий) в общей структуре спортивной подготовки. Внутри самой физической подготовки эта доля средств распределяется следующим образом: 72,8-75,3% общей физической подготовки и 24,7-27,2 % специальной физической подготовки (до одного года занятий), и 66,6-67,2 % общей и 32,8-33,4 % специальной физической подготовки (свыше года занятий).

Для оценки эффективности предложенного содержания занятий, было проведено тестирование общей и специальной физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах (в марте 2017 г. и мае 2017 г.), которое осуществлялось по следующим тестам:

1. Общая физическая подготовленность: бег на 30 м (с), подтягивание в висе на перекладине (количество), прыжок в длину с места (см), наклон вперед стоя на гимнастической скамейке (см), челночный бег 3x10 м (с), бег 1500 м (мин).

2. Специальная физическая подготовленность: лазание по 5-метровому канату (с), время 10 опусканий из положения борцовской стойки на мост и забегание с него до положения партера (с), приседание с партнером равного веса, 10 кувырков вперед (с), перевороты на мосту 10 раз (с), поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз).

Сравнительный анализ результатов первичного тестирования испытуемых двух групп свидетельствует, что на начало эксперимента юные борцы показали низкие результаты. При сравнении полученных результатов с нормативами, рекомендованными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта греко-римская борьба [5] контрольно-переводными нормативами для юных борцов, занимающихся в группах начальной подготовки, выявлено, что тестируемые обеих групп низкий результат в тесте бег на 30 метров (средний результат в двух группах 6,4-6,5 с). В подтягивании в висе на перекладине испытуемые обеих групп показали примерно одинаковые результаты 6,0 – 6,2 раза, что является достаточно хорошим результатом, так как нормативом для зачисления в группы начальной подготовки считается не менее двух раз [1]. Результаты в прыжке в длину с места у испытуемых обеих групп примерно одинакового уровня и значительно ниже нормативов: 127,86-129,43 см. Тест на гибкость, который определялся наклоном вперед, стоя на гимнастической скамейке, определил довольно низкий показатель гибкости, то есть практически все испытуемые не дотянулись до пальцев ног на 2-3 см.

Данный тест не входит в нормативные показатели для зачисления в группы, но, тем не менее, мы посчитали нужным его включить для оценки общей физической подготовленности, так как Приложение 4 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта греко-римская борьба определяет средний уровень влияния данного физического качества на результативность. Также данное приложение определяет значительное влияние координационных способностей и выносливости на результативность. По этой причине в оценку общей физической подготовленности включены тесты на оценку координационных способностей и выносливости.

Координационные способности определялись с помощью челночного бега 3x10 м (с), и результаты этого теста оказались на достаточно хорошем уровне 7,8 – 7,9 с, то есть на таком, какой требуется для зачисления в группы начальной подготовки. Резуль-



таты теста на проявление выносливости (бег на 1500 м) оказались несколько ниже требуемых стандартом, но, тем не менее, достаточно удовлетворительными 8,1-8,2 мин. Результаты исходного тестирования показателей специальной физической подготовленности явились также недостаточно высокими.

Таким образом, исходное тестирование общей физической подготовленности показало одинаковый уровень у испытуемых контрольной и экспериментальной группы, что дает нам возможность проведения педагогического эксперимента.

По окончании педагогического эксперимента была проведена оценка общей и специальной подготовленности испытуемых обеих групп (таблицы 1, 2).

Тестирование показателей физической подготовленности, проведенное по окончании педагогического эксперимента, выявило прирост результатов в контрольной и экспериментальной группах, причем в экспериментальной группе он оказался значительнее.

Таблица 1

Прирост показателей общей физической подготовленности борцов греко-римского стиля контрольной и экспериментальной групп по окончании педагогического эксперимента

Тест	Прирост в экспериментальной группе, %	Прирост в контрольной группе, %
Бег 30 м (с)	10,2	4,9
Подтягивание в висе на перекладине (кол-во)	55,6	25,8
Прыжок в длину с места (см)	17,6	9,4
Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (см)	52,0	36,7
Челночный бег 3x10 (с)	3,8	1,3
Бег 1500 м (мин)	10,95	5,1

Таблица 2

Прирост показателей специальной физической подготовленности борцов греко-римского стиля контрольной и экспериментальной групп по окончании педагогического эксперимента

Тест	Прирост в экспериментальной группе, %	Прирост в контрольной группе, %
Лазание по канату 5 м (с)	9,0	6,6
Время 10 опусканий на мост и забегание до положения партера (с)	10,4	8,3
Приседание с партнером равного веса (раз)	34,1	29,6
10 кувырков вперед (с)	6,8	4,5
Перевороты на мосту 10 раз (с)	13,7	10,1
Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	40,0	21,7

Результаты исходного и конечного тестирований общей и специальной подготовленности позволили выявить их положительный прирост по окончании педагогического эксперимента, что показало эффективность внедрения предложенных структуры и содержания физической подготовленности в экспериментальной группе начальной подготовки борцов греко-римского стиля.

В целом, результаты проведенного исследования позволяют констатировать, что учебно-тренировочный процесс в данных группах начальной подготовки борцов греко-



римского стиля построен грамотно и корректно, о чем свидетельствуют полученные данные.

Тем не менее, следует отметить, что в экспериментальной группе выявлен значительный прирост показателей общей и специальной физической подготовленности, что позволяет считать предложенное содержание занятий, включающих в себя, помимо упражнений, связанных с техникой борьбы, легкоатлетический бег на свежем воздухе, использование лестницы стадиона для выполнения упражнений, развивающих взрывную силу, спортивные и подвижные игры (регби, командные эстафеты), упражнения с отягощениями (кроссфит). Практические все результаты тестирования общей и специальной физической подготовленности соответствуют переводным нормативам тренировочного этапа спортивной подготовки [5].

Заключение. Таким образом, динамика физической подготовленности борцов греко-римского стиля, выявленная с помощью предложенных тестов, отмечается положительной, с более значительным приростом в экспериментальной группе, что позволяет констатировать эффективность предложенного содержания занятий в экспериментальной группе и рекомендовать их для практического использования в тренировочном процессе детско-юношеских спортивных школ.

Литература

1. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М. Советский спорт, 2004. 272 с.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособие для ИФК. М.: ФиС, 1987.
3. Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.wrestrus.ru>
4. Семёнов А.Г., Прохорова М.В. Греко-римская борьба: учебник. М.: Олимпия Пресс, 2005. 256 с.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба от 27 марта 2013 года, приказ № 145.

УДК 796

ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

¹Доценко Ю.А., ²Семененко В.П., ³Низамова Н.А.

¹Донецкий институт физической культуры, г. Донецк, Донецкая Народная Республика

²Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, г. Киев, Украина

³МБОУ средняя общеобразовательная школа №31, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье авторами рассматривают вопросы о психофизических основах учебной деятельности студентов высших учебных заведений. Анализируются факторы, которые влияют на работоспособность студентов в течении дня, недели, семестра. Авторами статьи рассматриваются ряд противоречий, которые влияют на физические, психофизические, психофизиологические качества студентов. Дается анализ психофизических особенностей организма студентов, которые в целом характеризуют его профессиональные особенности. В статье авторами рассматриваются виды профессиональной адаптации и ее влияние на работоспособность студентов.

Ключевые слова: студенты, адаптация, работоспособность, факторы, преподаватель



PSYCHOPHYSICAL BASES OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN THE INTELLECTUAL ACTIVITY OF STUDENTS

¹Dotsenko Yu.A., ²Semenenko VP, ³Nizamova NA

¹Donetsk Institute of Physical Culture, Donetsk, Ukraine

²National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Kiev, Ukraine

³Municipal budget educational institution Secondary general school № 31, Surgut, Russia

Abstract. In the article the authors consider the questions of psychophysical bases of educational activity of students of higher educational institutions. Influencing factors that affect working capacity of students during the educational day, the week, the semester are analyzed. The authors of the article examined a number of contradictions that affect the physical, psychophysical, physiological qualities of students needed further professionally-applied physical training of the future specialist. The analysis of students' mental and physical features of the body which are generally characterized by its professional features is presented in the article. The authors examine the types of professional adaptation and its impact on working capacity of students.

Keywords: students, adaptation, working capacity, factors, teacher.

Актуальность: Современные темпы развития цивилизации улучшают жизнь человечества, но в то же время снижают его двигательную активность, что в совокупности с негативной экологией наносит существенный вред организм у человека. Опираясь на исследования Журавлевой И.В. [3], значительно увеличилось число заболеваний, снижается активность иммунной системы, многие болезни, которыми болели в основном люди зрелого возраста, «помолодели» и как следствие – сокращение продолжительности жизни человека. Снижение двигательной активности – это один из многих негативных факторов, препятствующих нормальной плодотворной жизнедеятельности человека.

Современный труд приводит к перегрузкам одних функциональных систем организма и недогрузкам других, что неблагоприятно сказывается на общей дееспособности человека. Чтобы корректировать эти психофизические несоответствия (разбалансирование), проводятся мероприятия в системе организации труда, в числе которых и направленное применение специально подобранных физических упражнений.

Таким образом, **цель** нашей работы рассмотреть психофизические основы учебного процесса в интеллектуальной деятельности студентов

Методы исследования: анализ учебной и научной литературы и источников интернет; контент-анализ полученных данных.

Результаты исследования. В отечественной философско-социологической литературе тема студенческой молодежи активно начала разрабатываться с 60-х годов XX века. Различные аспекты этой проблемы – социальные источники пополнения студенчества, особенности различных профессиональных групп, высшую школу как канал социальной мобильности – рассматривали исследователи А.Д. Дмитриев, Д.Л. Константиновский, Ю.С. Колесников, В.Т. Лисовский, Б.К. Рубин, Л.Я. Рубина, М.Н. Руткевич, Э.А. Саар, М.Х. Титма, Ф.Р. Филиппов и др.

Отличительной особенностью современного этапа развития общества является то, что продуктивность любой деятельности достигается при отсутствии достаточных внешних ресурсов в условиях динамичных перемен культурно-технологической среды. Это предполагает совершенствование деятельности человека, общества и образования за счет изыскания внутренних ресурсов, обеспечивающих достижение непрерывно возрастающего результата при тех же или даже меньших внешних ресурсах. Такой путь обозначается как интенсивный, а основными способами его реализации являются творческие,



креативно-деятельностные, инновационные. Особое значение приобретает изыскание внутренних ресурсов (резервов) системы высшего профессионального образования, которые всегда имеются, но не всегда известны [13, с. 47]. Рассматривая и анализируя каждый фактор, мы приходим к выводу, что, работоспособность определяется воздействием разнообразных внешних и внутренних факторов не только по отдельности, но и в их сочетании. Взаимодействие некоторых из них представлено на рис.

Анализируя научные работы и статьи современных авторов, приходим к выводам, что работоспособность в учебной деятельности в определённой степени зависит от свойств личности, типологической особенности нервной системы, темперамента. Наряду с этим, на неё влияют новизна выполняемой работы, интерес к ней, установка на выполнение определённого конкретного задания, информация и оценка результатов по ходу выполнения работы, усидчивость, аккуратность, уровень двигательной активности [7, 10, 12].

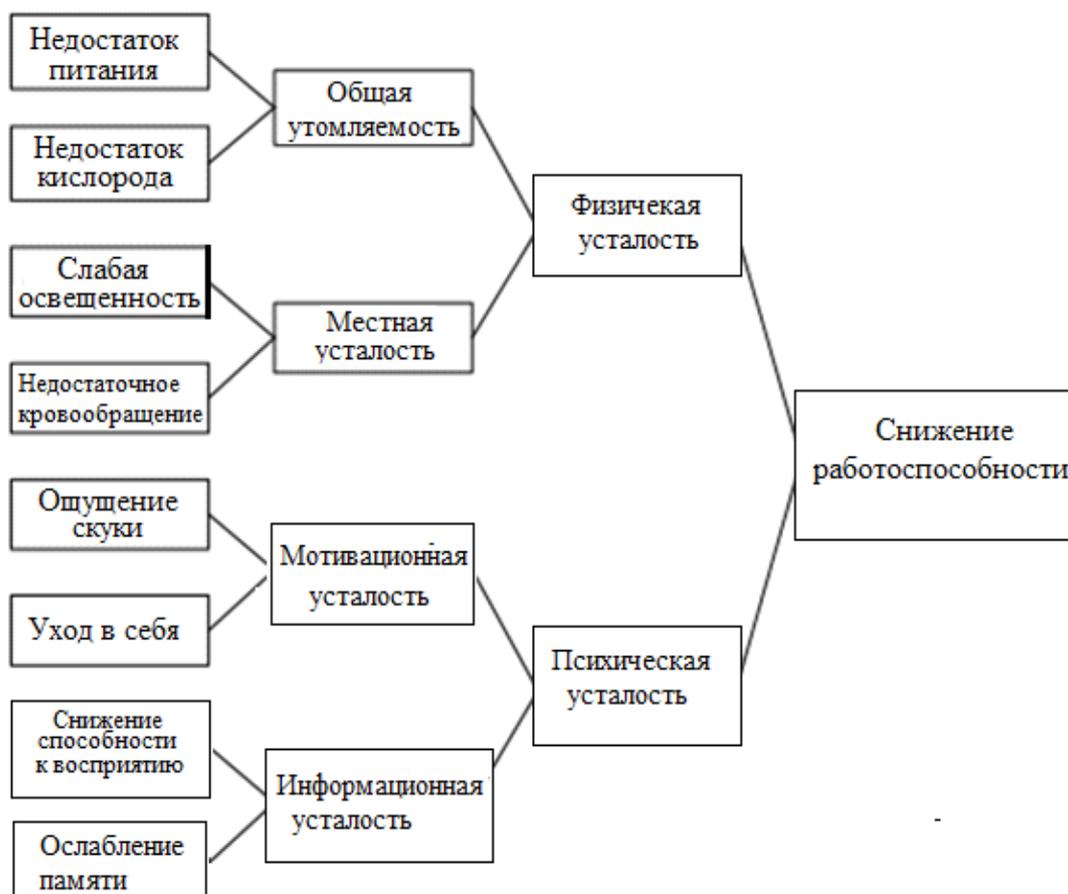


Рис. Причинно-следственные связи при наступлении усталости и снижении работоспособности (С.В. Мусина, Е.В. Егорычева, М.К. Татарников)

Важнейшим фактором в психофизических основах учебного процесса является обеспечение высокого качества профессиональной подготовки выпускников вузов и активная учебно-трудовая и познавательная деятельность студентов [5].

Эта деятельность представляет собой сложный процесс в условиях объективно существующих противоречий, к которым относятся [1, 2, 11]:

– противоречия между большим объёмом учебной и научной информации и дефицитом времени на её освоение;



– между объективно текущим постепенным, многолетним процессом становления социальной зрелости будущего специалиста и желанием как можно быстрее самоутвердиться и проявить себя;

– между стремлением к самостоятельности в отборе знаний с учётом личных интересов и жёсткими рамками учебного плана и учебных программ.

Эти противоречия создают высокое нервно-эмоциональное напряжение, которое отрицательно отражается на здоровье и, особенно, на психофизическом состоянии студентов. Одним из эффективных путей преодоления данных противоречий, это учёт и понимание студентами данных факторов, что является необходимым условием для нормального протекания их учебной деятельности.

С учетом всех возрастных требований и анализом рабочих программ и условий обучения в учебных заведениях трудности обучения в вузе связаны не только с необходимостью творческого усвоения большого объёма знаний, выработкой нужных для будущей профессии умений и навыков, их практическим применением. Эти трудности явные. Но существуют ещё и скрытые трудности, которые сказываются порой весьма существенно на учебе и психоэмоциональном состоянии студентов. К ним относится целый ряд обстоятельств студенческой жизни, кажущихся малозначительными, когда они взяты в отдельности, но в совокупности дающие отрицательный эффект, который можно назвать неприспособленностью студентов к обучению в вузе. В числе причин такого явления наиболее значительными становятся следующие [8, 9]:

– резко отличающиеся от школьных методы и организация обучения, требующие значительного повышения самостоятельности в овладении учебным материалом;

– отсутствие хорошо налаженных межличностных отношений, а стало быть, и группового контакта, что характерно для всякого формирующегося коллектива;

– ломка старого, сложившегося за годы учебы в школе или на производстве жизненного стереотипа и формирование нового, «вузовского»;

– сопутствующие поступлению в вуз новые заботы, которые чаще возникают у студентов, проживающих в общежитии (самообслуживание, самостоятельное ведение бюджета, планирование и организация своего учебного и свободного времени и др.)

В процессе обучения учащийся вступает в педагогический режим общения, содержание которого составляют преподавание учебного предмета и личностное воздействие учителя (преподавателя), а также восприятие и оценка знаний ученика (студента) [7]. Результат обучения отслеживается в форме наблюдений, но главным образом в форме различных испытаний учащихся: контрольных работ, тестов, экзаменов, смотров и пр., в ходе которых учащиеся демонстрируют свои умения и эрудицию, владение способами выражения своих намерений и доказательности, способностью применять свои знания в общении, в практике, обобщать, генерировать знание из опыта, оценивать события, свои действия, действия других людей и т.п. [10].

Преподаватель демонстрирует учебно-дисциплинарный опыт, используя в качестве средства воздействия свои знания, жесты, речь и поведенческие навыки, а также техническую аппаратуру и письменные принадлежности. Важнейшим среди них являются учебники, задачи, упражнения, лекции, семинары, уроки [4].

Особенно в затруднительном положении оказываются студенты младших курсов. С одной стороны, они должны сразу включаться в напряжённую работу, требующую применения всех сил и способностей, с другой, – само по себе преодоление новизны условий учебной работы требует значительной затраты сил организма. Включение студентов в новую систему жизнедеятельности может сопровождаться нервным напряжением, излишней раздражительностью, вялостью, снижением волевой активно-



сти, беспокойством и т.д. Происходящие явления связаны с трудностями процесса адаптации, которая непосредственно влияет на психофизическую готовность к будущей трудовой деятельности.

Профессиональная адаптация означает идентификацию (отождествление) себя с избранной профессией, с социальной ролью, которую предстоит выполнять после окончания вуза. Это идентификация личностных качеств с требованиями профессии и активно положительным отношением к избранной специальности. Первостепенное значение в этой адаптации имеет формирование профессиональной направленности личности. По окончании процесса профессиональной адаптации студент должен получить целостное представление о той деятельности, к которой он готовится. У него должен сформироваться профессиональный идеал как ориентировочная основа его деятельности.

Социально-психологическая адаптация означает интеграцию личности со студенческой средой, принятие её ценностей, норм, стандартов поведения и т.п. Это накладывает на личность отпечаток, определяет изменение направленности потребностей.

На процесс внутренней переориентации личности оказывают влияние факторы межличностных отношений, в процессе которых складываются установки, удовлетворяющие личностный статус студента, формирующие уровень его притязаний [2, 6]. По мере укрепления межличностных отношений студент активно включается в деятельность коллектива учебной группы.

Дидактическая адаптация предполагает повышение уровня психической и интеллектуальной готовности студентов к вузовской специфике обучения. Низкий уровень этой готовности при поступлении в вуз приводит к психической усталости, ослаблению памяти, мышления и т.д., что в последствии может повлечь отчисление из учебного заведения (как худший вариант) или полная или частичная неуспеваемость по базовым и вариативным дисциплинам [7, 8, 11].

На психофизическом состоянии студентов отражаются также объективные и субъективные факторы. Анализируя выше рассмотренные причины и противоречия, мы к объективным факторам относим возраст, пол, состояние здоровья, величина учебной нагрузки, характер и продолжительность отдыха и др. А субъективные факторы включают в себя мотивацию учения, уровень знаний, способность адаптироваться к новым условиям обучения в вузе, психофизические возможности, нервно-психическую устойчивость, личностные качества (характер, темперамент, коммуникабельность и др.), работоспособность, утомляемость и т.п.

Серьезным испытанием для организма является информационная перегрузка студентов, возникающая при изучении многочисленных учебных дисциплин, научный уровень и информационный объём которых всё время возрастает.

Критическим и сложным фактором перенапряжения студентов является экзаменационный период – один из вариантов стрессовой ситуации, протекающей в большинстве случаев в условиях дефицита времени и характеризующейся повышенной ответственностью с элементами неопределённости [11].

В одном из докладов Комитета экспертов Всемирной организации здравоохранения указывается, что увеличение числа заболеваний сердечно-сосудистой системы и других функциональных нарушений среди студентов является следствием всё увеличивающейся интенсификации умственного труда и нервно-эмоциональных перегрузок.

К факторам риска, способствующим появлению сердечно-сосудистых, нервных и психических заболеваний, относятся также социальные перемены, жизненные трудности, непонимание близкими людьми, нетерпение, постоянное ощущение недостатка



времени, торопливая еда, мотивационный конфликт и конфликт интимно-личного характера, смена работы и профессии и т.п.

Особенно остро интенсивная умственная работа отражается на состоянии центральной нервной системы (ЦНС) и на протекании психических процессов. Большая нагрузка на ЦНС и на её высший отдел – кору головного мозга проявляется преимущественно в таких психических процессах, как внимание, восприятие, мышление, анализ, память, эмоции. В мозге с наибольшей интенсивностью протекают процессы обмена веществ, он составляет 2-2,5% от общей массы тела, потребляет 15-20% кислорода, поступающего во внутреннюю среду организма, и для нормального проявления своих функций мозг должен иметь высокий уровень стабильности кровообращения.

Выводы. Таким образом, рассматривая и анализируя вышеизложенный материал можно сделать следующие выводы:

1. Интенсификация учебного процесса в высших учебных заведениях заметно влияет на психофизическое состояние студенческой молодежи;
2. Отмена или уменьшение часов и занятий физической культурой в высших учебных заведениях, снижает уровень работоспособности студентов в течении дня;
3. И наоборот, развитие и поддержание физических качеств на достаточном уровне, повышает уровень работоспособности, что заметно сказывается на успеваемости, на восприятии учебного материала и поведении в социуме и в коллективе.

Литература

1. Загвязинский В.И. Социальные функции образования и его стратегические ориентиры в период модернизации // Образование и наука. 2011. №7. С. 14-22.
2. Загвязинский В.И. Стратегические ориентиры и реальная политика развития образования. Педагогика. 2005. №6. С. 10-14.
3. Здоровье студентов: социологический анализ / Отв. ред. И.В. Журавлева; Институт социологии РАН. М., 2012. С. 252.
4. Кравченко А.И. Психология и педагогика: учебник. М.: ИНФРА-М, 2008. 400 с.
5. Красноженова Г.Ф. Высшая школа России (Проблемы сохранения интеллектуального потенциала). М.: Мысль, 1998. 258 с.
6. Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие. Москва: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры», 2005. 185 с.
7. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности: метод. указания / сост.: Н.В. Шамшина, Е.В. Голякова, Е.А. Гаврилова. Тамбов: Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2010. 40 с.
8. Психофизиология человека / В. Кроль. СПб.: Питер, 2003. 304 с: ил. – (Серия «Учебное пособие»).
9. Самыгин С.И., Столяренко Л.Д. Психология и педагогика: учебное пособие. М.: КНОРУС, 2016. 480 с.
10. Смирнов С.Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности: Учебное пособие. М.: Академия, 2010. С. 12-22.
11. Соколова И.Ю., Кабанов Г.П. Качество подготовки специалистов в техническом вузе и технологии обучения: учебное пособие для педагогов, аспирантов, магистрантов. Томск: Изд-во ТГПУ, 2003. 203 с.



12. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие / Сост. В.М. Гелецкий; Сиб. федер. ун-т. Красноярск: ИПК СФУ, 2008. 342 с.

13. Физическая культура в высших учебных заведениях России. СПб.: НИИ УИТМО, 2013. 167 с.

УДК [373.3.016:796.856]:796.012.2

КОНТРОЛЬ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЕКВОНДО

Елецкий С.Н.

Институт физического воспитания и спорта

Луганского национального университета имени Тараса Шевченко,

г. Луганск, Луганская Народная Республика

Аннотация. В данной статье представлены и охарактеризованы режимы определения психофизиологических показателей. Выявлено, что с помощью системы оценки психофизиологических качеств прибора «Диагност-1» возможно контролировать и проследивать динамику изменения в организме ребенка, занимающегося тхеквондо.

Ключевые слова: тхеквондо, контроль, психофизиология, дети.

CONTROL OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL INDICATORS OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN ENGAGED IN TAEKWONDO

Eletskiy S.N.

Institute of Physical Education and Sport, Luhansk National University of Taras Shevchenko,

Lugansk, Luhansk People's Republic

Abstract. This article presents and describes the modes of identifying psychophysiological indicators. It is revealed that through a system of assessing psychophysiological parameters with the device "Diagnost-1" it is possible to control and trace the dynamics of changes in the body of a child engaged in taekwondo.

Keywords: taekwondo, control, psychophysiology, children.

Актуальность. На сегодняшний день тхеквондо завоевывает все большую популярность среди единоборств. С каждым годом интерес к этому виду спорта в России и в мире только растет [2, 9]. Увеличивается количество федераций, все больше спортсменов принимают участие в различных соревнованиях. Растет число юношеских турниров. Появляются ДЮСШ и секции по тхеквондо.

Отдельные аспекты развития тхеквондо в мире изучали современные ученые, такие как Гаврилюк В. [1], Гил К. [3], Карпов М. [4], Маслов А. [10] и многие другие авторы. В своих исследованиях они касались таких проблем как история развития тхеквондо, классификации техники и тактики, организации учебно-тренировочного процесса, построения тренировочных занятий.

Как и в большинстве единоборств, в тхеквондо, достаточно актуальной является проблема подбора таких тренировочных нагрузок, которые отвечали требованиям соревновательной деятельности, а также контроля за этими нагрузками. Одним из таких видов контроля является наблюдение за психофизиологическими процессами в организме занимающегося [4, 5].

Установлено, что различные по направленности тренировочные нагрузки задействуют различные механизмы в организме спортсмена [1, 6, 7, 10]. Соответственно вы-



полнение таких различных нагрузок связано с различными показателями психофизиологических изменений [1, 6, 10].

Анализ последних исследований и публикаций показывает, что в настоящее время недостаточно данных по рассматриваемой проблеме [2, 3, 8, 9].

Изложенное выше послужило основанием для формулирования **цели исследования** – определить показатели психофизиологических качеств детей младшего школьного возраста занимающихся тхеквондо.

Методы исследования. Контроль и оценка психофизиологических качеств спортсмена оценивается с помощью компьютерной системы «Диагност-1», которая разработана профессором Макаренко Н.В. (г. Киев) и предназначена для определения индивидуально – типологических свойств нервной системы и сенсомоторных функций человека по переработке зрительной информации разной степени тяжести [4, 5].

Результаты исследования. Были проведены исследования по определению психофизиологических показателей у детей младшего школьного возраста, занимающихся тхеквондо, 1-3 года обучения. Группа детей в составе 20 человек исследовалась на определение показателей в таких режимах:

1. Оптимальный режим работы (сенсомоторика) – простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР); реакция выбора одного сигнала из трех (РВ 1-3); реакция выбора двух сигналов из трех (РВ 2-3). Определяются параметры – средняя величина латентного периода; среднее значение моторной реакции. Пример результата представлен на рис. 1.

СЕНСОМОТОРИКА					
Стат.показ.	ПЗМР	РВ 1-3	РВ2-3	РВ2-3 пр.	РВ2-3 лев.
М	332.2	430.8	519.0	526.6	512.2
м	20.1	23.8	13.9	14.7	22.5
б	106.2	71.4	57.3	41.6	67.6
Сv	32.0	16.6	11.0	7.9	13.2
Ош.	2	2	2	1	1
Мвр	237.8	213.6	175.1	164.3	181.6
Мцои	-	98.5	-	194.4	-

Рис. 1. Параметры режима оптимальной работы

2. Режим обратной связи – определение уровня функциональной подвижности нервных процессов (УФП НП); определение силы нервных процессов (СНП). Определяются параметры – минимальное время экспозиции; время выхода на минимальную экспозицию. Пример результата представлен на рис. 2.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ			
УФПН		СНП	
Т сек.	54	Колич. знаков за 5 мин.	687
Т мин. эксп. мсек.	220	Т мин. эксп. мсек.	200
Т вых. на мин. эксп. сек.	39	Т вых. на мин. эксп. сек.	99

Рис. 2. Параметры режима обратной связи

3. Режим навязанного ритма – фиксируется так же уровень функциональной подвижности нервных процессов и определение силы нервных процессов, но уже в других условиях работы на приборе (другое время движения объекта, другая разница паузы между предъявлениями сигналов). Определяются параметры – суммарное количество сигналов; количество зачетных сигналов; количество зачетных ошибок; УФП НП, сигн-мин №. Пример результата представлен на рис. 3.



НАВЯЗАННЫЙ РИТМ	
ФНП =	20 СИГН/МИН
СНП =	0.0 %

Рис. 3. Параметры режима навязанного ритма

4. Режим реакции на движущийся объект (РДО). Определяются параметры - количество точных реакций лучшей попытки, сумма всех отклонений и их среднее значение в мс; количество опережающих отклонений и их среднее значение в мс лучшей попытки; количество запаздывающих отклонений и их среднее значение в мс лучшей попытки; номера трёх лучших попыток; количество точных реакций из трёх лучших попыток, сумма отклонений и их среднее значение в мс; количество опережающих отклонений и их среднее значение в мс из трёх лучших попыток; количество запаздывающих отклонений и их среднее значение в мс из трёх лучших попыток; количество всех попыток; количество точных реакций из всех попыток, сумма отклонений и их среднее значение в мс; количество опережающих отклонений и их среднее значение в мс из всех попыток; количество запаздывающих отклонений и их среднее значение в мс из всех попыток; количество прохождений. Пример результата представлен на рис. 4.

Показат.	Всего	Точно	Опер.	Зап.
Лучшая	1	7	15	8
Сумма	550		356	194
Среднее	18.3		23.7	24.2
3 лучших				
Сумма				
Среднее				
Повтор.	1	7	15	8
Сумма	550		356	194
Среднее	18.3		23.7	24.2
Т движ.	1000	Проход.		30

Рис. 4. Параметры режима реакции на движущийся объект

5. Теппинг – тест. Определяются параметры – время выполнения теста; количество ударов; количество попыток; лучший результат; лучшая попытка. Пример результата представлен на рис. 5.

Показатель	Значение
Время выполн. сек.	30
Количество попыток	1
Лучшая попытка	1
Количество ударов	234

Рис. 5. Показатели теппинг-теста

На рисунках 1-5, изображенных выше, представлены примеры психофизиологических параметров, фиксируемые прибором «Диагност-1». В данном исследовании нами предпринята попытка определить критерии оценки влияния различных тренировочных нагрузок на организм ребенка, занимающегося тхеквондо. Дальнейшими исследованиями планируется определение изменений в показателях психофизиологиче-



ских качеств у юношей и взрослых, занимающихся тхеквондо различной квалификации при выполнении тренировочных нагрузок разной направленности.

Выводы:

1. Благодаря системе оценки психофизиологических качеств с помощью прибора «Диагност-1» возможно контролировать и проследить динамику изменения в организме ребенка, занимающегося тхеквондо.

2. Сравнительный анализ полученных данных может являться полезным в оценке степени воздействия на организм тренировочной нагрузки разной направленности, а также учитывать полученные показатели в планировании тренировочных нагрузок.

3. Система «Диагност-1» определяет степень развития психофизиологических показателей и помогает тренерам и специалистам в области физического воспитания и спорта правильно строить учебно-тренировочный процесс и варьировать тренировочную нагрузку в зависимости от психофизиологического состояния ребёнка, занимающегося тхеквондо.

Литература

1. Гаврилюк В.А. Особенности методики уроков физической культуры с использованием элементов таэквондо // Педагогика, психология и медико-биологических проблем физического воспитания и спорта. 2011. №8. С. 34-35.

2. Годик М.А. Бальсевич В.К. Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека // Теория и практика физической культуры. 1999. № 5-6. С. 24-31.

3. Гил К. Искусство тхэквондо / Пер. с нем. К. Гил, Ким Чур Хван. М.: Советский спорт, 1991. 176 с.

4. Карпов М.А. Индивидуализация учебно-тренировочных процесса юных тхэквондистов на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04) / Карпов М. А.; Урал. гос. акад. физ. культуры. Челябинск, 2001. 19 с.

5. Кощеев А.С. Тхэквондо (ВТФ): учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и специализированных учебных заведений спортивного профиля. Киев, 2009. С. 24-26.

6. Макаренко Н.В., Сиротский В.В., Трошихин В.А. Методика оценки основных свойств высшей нервной деятельности человека / В кн.: Нейрокибернетика и проблемы биоэлектрического управления. К., 1975. С. 41-49.

7. Макаренко Н.В. Методика проведения обследований и оценки индивидуальных нейродинамических особенностей высшей нервной деятельности человека // Физиологический журнал. 1999. Т.45. №.4. С. 125-131.

8. Максименко Г.Н. О критериях оценки интенсивности тренировочных нагрузок у специализирующихся по спортивным играм // Теория и практика физической культуры. 1978. № 9. С. 12-15.

9. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. Луганск: Знание, 2000. 276 с.

10. Маслов А.А. Энциклопедия восточных боевых искусств: т. 2: Воины и мудрецы страны Восходящего солнца. М.: ГАЛА ПРЕСС, 2000. 424 с.



УДК 796.8:[159.93/.95:165.194]

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ КОГНИТИВНОЙ СФЕРЫ СПОРТСМЕНАМИ-ЕДИНОБОРЦАМИ

Елецкий С.Н.

*Институт физического воспитания и спорта
Луганского национального университета имени Тараса Шевченко,
г. Луганск, Луганская Народная Республика*

Аннотация. В статье приводятся данные исследования ресурсных возможностей когнитивной сферы спортсменов, специализирующихся в различных видах спортивных единоборств. Показаны особенности использования атлетами компонентов когнитивного ресурса в зависимости от специфики соревновательной деятельности. Продемонстрирована связь когнитивных факторов со стрессовой устойчивостью, определены ее главные детерминанты.

Ключевые слова: тхеквондо, бокс, дзюдо, единоборства, когнитивная сфера, дети.

PECULIARITIES OF USING COGNITIVE ABILITIES BY UNI-BORROW SPORTSMEN

Eletskiy S.N.

*Institute of Physical Education and Sport, Luhansk National University of Taras Shevchenko,
Lugansk, Luhansk People's Republic*

Abstract. The article highlights studies of cognitive resource abilities by athletes of different kinds of sports. The peculiarities of using cognitive resource components are described in dependence on competition activities. The correlation between cognitive factors and stress resistance is demonstrated with definition of its main determinants.

Keywords: taekwondo, boxing, judo, martial arts, cognitive sphere, children.

Введение. Спортивная деятельность в единоборствах часто связана с необходимостью решать поставленные задачи в условиях высокого психологического напряжения. В таких ситуациях эффективность действий спортсмена зависит не только от функциональных кондиций спортсмена, но и от умения быстро и верно оценить ситуацию, рационально распределить технико-тактические усилия, выработать стратегию процесса эффективного управления информацией, которая может повлиять на результативность поединка. Перечисленные умения тесной степени зависят от особенностей когнитивной сферы спортсменов.

Существенный вклад в изучение различных аспектов интеллектуально-познавательной сферы представителей спортивных единоборств сделали ученые А.А. Колешао, Н.А. Худадов, Г.А. Джероян, Ю.Н. Мальцев, А.Т. Филатов, А.А. Карпинский и др. [3]. В исследованиях этих и других ученых подчеркивается значение таких факторов, как критичность мышления, перцептивные способности, стратегия и распределение внимания, когнитивные способности как детерминанты стресс-устойчивости спортсменов, а также других факторов когнитивной сферы, развитие и регуляция которых повышает эффективность соревновательных действий спортсмена.

В работах ряда авторов [1, 2, 4] подчеркнута, что управление возможностями когнитивной сферы спортсмена, позволяет существенно увеличить возможности сознательного контроля за собственными действиями, повысить уровень компетентности спортсмена, воздействуя на более рациональную организацию процесса подготовки и выступлений на соревнованиях, а также значительно обогатить вариативность поведенческих реакций в сложных ситуациях. В то же время проблема изучения познавательных возможностей спортсмена остается актуальной, что подтверждается повышенным



интересом к этому вопросу со стороны широкого числа исследователей, в частности в спортивных единоборствах.

Цель исследования заключается в выявлении особенностей когнитивной сферы спортсменов-единоборцев, которые влияют на успешность спортивной деятельности.

Методы исследования. В ходе исследования использовались методы: анализ литературных источников; психической диагностики (тесты: «замаскированных фигур АКТ-70» К. Еттриха, «корректирующая проба Бурдона-Анфимова», «определение общих понятий», «запоминание эмоционально окрашенной информации», «атрибутивного стиля» Селигмана, «иррациональности убеждений» А. Элиса, «когнитивности-эмоциональности установок» С. Крита, Б. Фабригера и Дж. Пети, «стресс-симптом-тест» Г. Фрестера); математической статистики (средних величин, корреляционный анализ, непараметрический дисперсионный анализ).

Результаты и обсуждение. Исследование проводилось на базах учебно-спортивных и учебных заведений: Городской комплексной детско-юношеской спортивной школы (г. Луганск, ЛНР), Луганского национального университета имени Тараса Шевченко (г. Луганск, ЛНР).

Анализ характеристик когнитивной сферы, которые являются значимыми для спортсменов-единоборцев, дал возможность разделить совокупность показателей по трем направлениям:

1. Когнитивные функции, характеризует наличие необходимого потенциала познавательных процессов и способностей спортсменов, которые являются необходимыми условиями реализации конкретной тренировочной или соревновательной программы. Сюда были отнесены показатели процессов внимания, памяти и мышления.

2. Когнитивные стили, характеризует индивидуально-своеобразные приемы восприятия, анализа, категоризации, оценивания ситуаций спортсменом непосредственно в конкретных условиях спортивной деятельности. В качестве целесообразных информативно-значимых составляющих этого направления экспериментально исследовались следующие показатели: уровень зависимости-независимости спортсмена от действия факторов «поля» (то есть от актуальной психологической ситуации) и простота-сложность оценки от стрессогенной ситуации.

3. Социально-когнитивные характеристики, указывают на наличие у спортсменов социально-психологических „искривлений” информационного потока, что происходит при наличии иррациональных и неконструктивных представлений о своих возможностях или об окружающие события и явления. Сюда были отнесены личностные убеждения, установки и атрибуты (способ объяснения причин событий, может быть оптимистичным или пессимистичным). При анализе особенностей когнитивных функций было выявлено достоверное отличие в показателях, которые характеризуют процессы внимания (табл. 1). Такая разница была зафиксирована в значениях, которые характеризуют точность внимания ($N=7,44$, $v=2$, $p<0,05$), скорость переноса информации в зрительно-двигательной системе ($N=8,06$, $v=2$, $p<0,05$) и эффективность внимания ($N= 8,88$, $v = 2$, $p<0,05$). Очевидно, расхождение исследуемых групп спортсменов можно объяснить спецификой и интенсивностью интеллектуальной работы, ее выполняют представители единоборств разных специализаций.

Так, по показателю точности внимания высокие значения выявлены у представителей тхэквондо, что объясняется высокой ролью технической подготовки спортсменов этого вида. В то же время, у боксеров было обнаружено более высокую скорость переноса информации в зрительно-двигательной системе, что свидетельствует о высокой степени реактивности спортсменов данной специализации. Выявленные показатели



представляются нам логичными, ведь в боксе эффективность ведения поединка в существенной степени зависит от способности спортсмена оперативно реагировать, противодействовать и предугадывать действия соперника.

Анализ когнитивных стилей спортсменов-единоборцев продемонстрировал (табл. 2), что самые высокие значения по показателям полезависимости-полenezависимости личности были зарегистрированы у спортсменов дзюдоистов, что обуславливает более сосредоточено их ведения поединка без отвлечения на внешние факторы препятствия ($N = 7,54$, $v = 2$, $p < 0,05$).

Таблица 1

Сравнительная характеристика когнитивных функций у спортсменов различных видов единоборств

Познавательные функции		Бокс	Дзюдо	Тхэквондо
		$x \pm S$	$x \pm S$	$x \pm S$
Внимание	Распределение	0,72±0,11	0,7±0,16	0,74±0,12
	Точность	0,92±0,04*	0,91±0,05*	0,94±0,05*
	Скорость передачи в зрительно-двигательной системе	1,16±0,21*	1,06±0,22*	1,09±0,24*
	Эффективность	607,15±115,2*	656,37±128,1*	612,74±127,3*
Память	Коэффициент запоминания	0,42±0,08	0,43±0,1	0,43±0,1
	Коэффициент воспроизведения	0,29±0,07	0,28±0,09	0,3±0,1
	Коэффициент сохранения	0,68±0,13	0,66±0,13	0,7±0,14
	Коэффициент искривления эмоционального содержания	0,24±0,51	0,32±0,36	0,32±0,36
Мышление	Рациональность	38,24±4,44	37,44±8,92	36,85±5,61
	Суммарный показатель искажений	10,11±2,83	10,06±3,15	10,08±2,91
	Скорость принятия решений	9,95±3,44	10,97±2,47	9,65±3,77

Примечание: * достоверно отличаются по Н-критерию ($n=62$)

Таблица 2

Сравнительная характеристика когнитивных стилей у спортсменов различных видов единоборств ($X \pm S_x$)

Показатели интеллектуально-познавательного стиля	Бокс	Дзюдо	Тхэквондо
Полезависимость-полenezависимость	1,99±0,66	2,56±0,73	2,39±0,82
Когнитивная простота-сложность	45,70±8,83	40,55±5,04	39,00±7,4

Наиболее результативные значения по показателю когнитивного стиля сложности-простоты оценки факторов соревновательного стресса выявлено у спортсменов тхэквондо ($N = 6,95$, $v = 2$, $p < 0,01$), что указывает на способность представителей этого вида к конструированию своего поведения на основе многочисленных параметров, увеличивая, таким образом, уровень контроля над сложными ситуациями.

Анализ результатов исследования показателей социально-когнитивных показателей позволил установить различия у представителей разных видов единоборств по показателю уровня эмоциональности психологических установок ($N = 6,33$, $v = 2$, $p < 0,05$). Наименьшее значение этого показателя было установлено у спортсменов тхэквондо, что свидетельствует о менее эмоциональное отношение их к потенциально стрессогенных ситуаций. Вместе с тем, спортсмены тхэквондо проявляли более рациональное отношение к ситуациям потенциально стрессогенного характера ($N = 6,8$, $v = 2$, $p < 0,05$), что наверняка указывает на меньшую вероятность попадания этих спортсменов в ситуации психологического стресса.



Полученные данные указывают, что спортсмены, специализирующиеся в различных видах единоборств, имеют специфические особенности в применении возможностей познавательной сферы, имеют влиятельное значение для обеспечения эффективного выполнения требований конкретной спортивной деятельности. Вероятно, актуальное значение различных показателей познавательной сферы неодинаково для спортсменов, ведь характеристика психологических требований, предъявляемых атлету в каждом виде является исключительно своеобразной и требует применения особой конфигурации навыков.

В процессе исследования был осуществлен анализ связей каждой группы показателей когнитивной сферы спортсменов оценкам интенсивности действия стресс-факторов. Установлено, что подавляющее количество полученных корреляций имеют обратный характер, то есть с увеличением качественных показателей когнитивной сферы уменьшается значение оценки стрессогенных факторов. Такими показателями являются: производительность и полнота памяти, скорость переноса информации зрительно-двигательной системе, точность, распределение и эффективность внимания, рациональность мышления, степень независимости процессов восприятия от факторов "поля", мера рациональности убеждений, оптимистичность атрибутивного стиля, соотношение эмоциональности-когнитивности установок. В то же время, прямые зависимости действия стресс-факторов установлено от: увеличение доли эмоциональных искажений в процессах мышления, увеличение скорости принятия решений, как причины импульсивных не слишком обоснованных действий, снижение уровня сложности оценки стрессогенных факторов.

Установленные зависимости позволили создать представление о влиянии показателей когнитивной сферы на интенсивность действия стресс-факторов. Это позволило конкретизировать познавательные детерминанты стрессовых ситуаций, а также наметить возможные пути управления ими.

Выводы:

1. Использование возможностей когнитивной сферы спортсменов-борцов, тесно связано со специфическими особенностями ведения соревновательной борьбы, характером взаимодействия с соперником и тому подобное. Представители тхэквондо имеют достоверно более высокий уровень по показателям развития точности внимания, сложности когнитивной оценки факторов соревновательного стресса, рациональности психологической установки, а также низкой уровень эмоциональности психологической установки, что указывает на высокий уровень использования спортсменами этой специализации возможностей когнитивной сферы. У боксеров было обнаружено достоверно более высокие значения по показателям скорости переноса информации в зрительно-двигательной системе и эффективности процессов внимания, что свидетельствует о высокой степени психической реактивности спортсменов данной специализации. Атлеты, специализирующиеся в дзюдо обнаружили достоверно более высокие оценки по показателям когнитивного стиля полнезависимости-полнезависимости личности, обуславливает более сосредоточено их ведения поединка без отвлечения на внешние фактор препятствия.

2. Установлено, что особенности когнитивной сферы личности существенным образом влияют на обеспечение стресс-устойчивости спортсмена. Выявлена связь между показателями интенсивности действия стресс-факторов и производительностью и полнотой памяти, скоростью переноса информации в зрительно-двигательной системе, точностью, распределения и эффективностью внимания, рациональностью мышления, степенью независимости процессов восприятия от факторов "поля", меры рациональности убеждений, оптимистичностью атрибутивного стиля, соотношением эмоцио-



нальности-когнитивности установок, эмоциональности мышления, скорости принятия решений, уровне когнитивной сложности оценки стрессогенных ситуаций.

3. Наиболее распространенными детерминантами соревновательного стресса являются: полезависимый тип поведения, чрезмерное преувеличение значимости (катастрофизация) событий, выраженный пессимистический стиль объяснения причин достижений и поражений, высокая эмоциональность в проблемных ситуациях. Заблаговременное выявление данных личностных характеристик с высокой степенью вероятности уменьшает возникновение неблагоприятных психических состояний.

4. Развитие и использование возможностей когнитивной сферы спортсменов-борцов существенным образом повышает уровень стресс-устойчивости, может существенно сказываться на результативности выступлений.

Литература

1. Колосов А.Б. Особенности когнитивного стиля квалифицированных спортсменов и его значение в повышении стресс-устойчивости // Теория и методика физического воспитания и спорта. 2005. № 2-3. С.120-123.

2. Ложкин Г.В, Гринь, А.Р., Колосов А.Б. Когнитивный ресурс квалифицированного спортсмена // Наука в олимпийском спорте. 2005. №2. С.47-52.

3. Эмоционально-волевая подготовка спортсменов / под ред. А.Т. Филатова. М.:Здоровье, 1982. 296 с.

4. Cognitive sport psychology / Ed. by W.F.Straub, J.M.Williams. N.Y. Lansing, 1984. 336 p.

УДК 37.036.5

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ИНТЕРЕСА УЧАЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ ПО КУРСУ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Ершова Е.Л.

Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Статья посвящена изучению уровня познавательного интереса у учащихся 10-11 классов изучающих курс основы безопасности жизнедеятельности. Работа основана на анализе полученных в ходе исследования показателей, позволяющих определить уровни сформированности познавательного интереса к данному курсу.

Ключевые слова: познавательный интерес, учащиеся, основы безопасности жизнедеятельности

THE STUDY OF COGNITIVE INTEREST LEVEL IN GRADES 10-11 STUDENTS: THE CASE OF HEALTH AND SAFETY TRAINING COURSE

Ershova E.L.

Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia

Abstract. The article is devoted to the study of the level of cognitive interest in students of grades 10-11 studying the health and safety training course. The paper is based on the analysis of the indices obtained in the course of the research, which allow to determine the levels of cognitive interest for this course.

Keywords: cognitive interest, students, health and safety training course



Актуальность. Создание атмосферы заинтересованности учащихся предполагает подбор большого количества наглядного и предметного материала, литературы. По мнению многих авторов [1, 2, 3], при изучении программы ОБЖ целесообразно примерно 60-70% учебного времени отводить активным формам. Формы проведения занятий могут быть различными. Это и конкурсные программы, и инсценировки, ролевые игры и другие нестандартные формы занятий.

Особое значение в организации учебной работы учащихся 10-11 классов имеет внутреннее стимулирование их познавательной деятельности, то есть развитие у них познавательной потребности, интересов и мотивов обучения, которые в свое время требуют индивидуализированного педагогического влияния.

Организация исследования. Наше исследование проводилось в МБОУ «Солнечная средняя общеобразовательная школа №1» с учащимися 10-11 классов.

Уровень познавательного интереса определялся в результате наблюдения за учащимися на уроках по ОБЖ. Учет показателей, характеризующих познавательный интерес, проводился с помощью листов наблюдений и сводных таблиц. Перед испытуемыми выкладывались конверты с заданием по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» и давалась инструкция: выбери любой конверт, какой хочешь; задания, вложенные в конверт, можешь выполнять не все, а какие захочешь; свою работу можешь закончить в любое время; отметки за ответы ставиться не будут; если хочешь, можешь взять другой конверт, когда поработаешь над первым.

Суть эксперимента состояла в следующем: в соответствии с особенностями познавательного интереса по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» были составлены задания по 3 разделам (табл.).

Помимо указанных заданий были включены ещё несколько вопросов на определение осведомлённости учащихся о новейших достижениях науки в области ОБЖ.

Таблица

Разделы заданий по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»

Группы заданий	Разделы заданий
Первая	Репродуктивная деятельность (вспомнить определение, описать факт и др.)
Вторая	Активный поиск, ребусы, проблемный подход
Третья	С использованием элементов воображения (рассчитана на активное использование знаний, умений, навыков, на применение их в различной ситуации)

Результаты исследования. Анализируя полученные результаты нашего исследования можно говорить о том, что у учащихся 10-11 классов недостаточно сформированы познавательные интересы по курсу ОБЖ.

В результате исследования зафиксированы следующие показатели уровня познавательного интереса учащихся 10-11 классов (рис. 1-2).

Высокий уровень познавательного интереса выявлен лишь 22% учащихся 10 классов, это школьники которые могут проявлять инициативу, самостоятельность, упорство и настойчивость в достижении результатов.

На среднем уровне находятся 43% учащихся, которые испытывая трудности в решении задачи, стремятся найти помощь у учителя, задают вопросы для уточнения условий ее выполнения и получив подсказку, стремятся выполнить задание до конца.



■ Низкий уровень ■ Средний Уровень ■ Высокий уровень

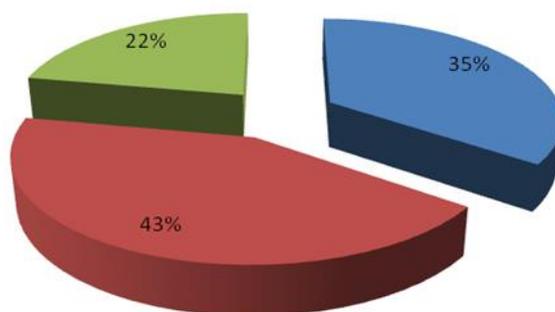


Рис.1. Результаты исследования уровня учащихся 10 классов

■ Низкий уровень ■ Средний Уровень ■ Высокий уровень

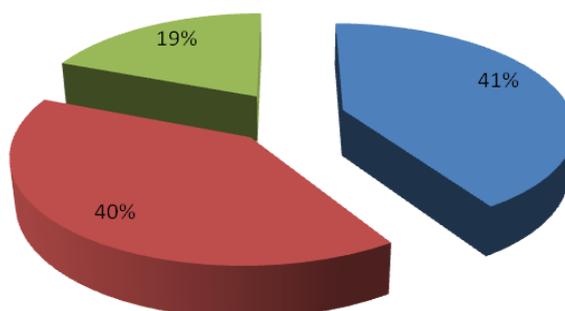


Рис. 2. Результаты исследования уровня учащихся 11 классов

На низком уровне познавательного интереса оказались 35% учащихся, для которых характерно отсутствие инициативы и самостоятельности в процессе выполнения учебных заданий.

У учащихся 11 классов только 19% соответствуют высокому уровню познавательного интереса, которые проявляют инициативу и самостоятельность. 40% учащихся испытывая трудности в решении задачи, много задают вопросы для уточнения полученного задания, но в тоже время стараются выполнить задание до конца.

Низкий уровень познавательного интереса выявлен у 41% учащихся, которые не проявляет инициативы и самостоятельности в процессе выполнения учебных заданий.

Таким образом, исследование показало, что у учащихся 10-11 классов недостаточно сформированы уровни познавательного интереса по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». Для активизации познавательного интереса необходим поиск современных методов, средств и форм обучения с использованием игрового метода обучения.

Литература

1. Барсуков Е.А., Благородова Л.Д. Формирование познавательного интереса у школьников старших классов с помощью внеучебной деятельности на занятиях по основам безопасности жизнедеятельности // Физическая культура, спорт и здоровье. 2017. № 29. С. 112-114.



2. Двойнова Н.Ф., Кунгурова Е.В. Развитие познавательного интереса школьников на нетрадиционных уроках ОБЖ с применением регионального компонента // Основные парадигмы современного социально-гуманитарного знания: сб. мат-лов заоч. межрегион. науч.-практ. конф. / отв. ред. Т. С. Еремеева. 2013. С. 22-28.

3. Спицына Т.А., Чугунова М.В. Игра как способ развития познавательного интереса у учащихся к экологической безопасности в курсе изучения ОБЖ // Молодой ученый. 2014. № 4. С. 1108-1110.

УДК 37.378

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

Ефремова Н.Г.

*ФГБОУ ВО «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»,
г. Москва, Россия*

Аннотация. В статье дано обоснование значимости и необходимости занятий физической культурой и спортом, как важнейшего средства воспитания индивида и влияния их на формирование личности.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, личностные качества специалиста.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON THE FORMATION OF PERSONALITY

Efremova N.G.

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

Abstract. The article substantiates the importance and necessity of physical training and sports, as the most important means of educating the individual and the influence of physical training and sports on the formation of personality.

Keywords: physical culture, sport, healthy lifestyle, personal qualities of a specialist.

Актуальность исследования. В настоящее время, занятия различными видами спорта, физические упражнения и двигательная активность имеют важное значение не только для укрепления здоровья, физического совершенства, но и влияют на очень важные стороны человеческой жизни, такие как: успешная профессиональная деятельность, авторитет, самоутверждения в обществе, семейные ценности, жизненные идеалы. Особенно поднялась популярность спорта в нашей стране при подготовке и проведении Олимпийских игр в Сочи в 2014 году. Каждый, и молодой, и старый, хотели попробовать, поучаствовать и испытать себя в различных спортивных мероприятиях, которые помогают утверждению собственного «я». Сегодня очень популярен спорт в нашей стране [4].

Целью данной работы является изучение влияния физической культуры и спорта на формирование личности.

Методы исследования. Были использованы методы анализа, сравнения, дедукции.

Результаты исследования. Физическая культура служит преобразованию человека, его собственной природы и двигательных способностей.

Анализируя последние исследования ученых, было установлено, что регулярная физическая активность влияет на возможность синтеза новых стволовых клеток для



обновления тканей мозга и омоложения всего организма. Ученые обнаружили, что физическая культура приводит к активации фермента – теломеразы, которые достраивают и обновляют теломеры. Это указывает на то, что физические упражнения обладают омолаживающим эффектом, благотворно действуют на организм [5].

Приучать и развивать любовь к спорту нужно с детства. Особенно активно становление личности происходит именно тогда, когда ребенок вовлечен в спортивные занятия. Это могут быть различные кружки и спортивные секции: бассейн, теннис, бокс, гимнастика, баскетбол и т.д.

По результатам социологического опроса 2016 года выяснилось, что 64% россиян ведут активный образ жизни, а количество занимающихся спортом растет с каждым годом. На рис. 1-3 представлены результаты опроса населения.

Как видно из приведенных данных, активный образ жизни ведут 87% молодого поколения и всего 42% люди пенсионного возраста. Также исследование показало, что есть зависимость от материального положения и уровня образования.

Аналитики также отметили, что результаты опроса говорят об общем улучшении благосостояния людей за последние годы.

Опрос проводился в 46 регионах России, участие приняли более 1600 человек. Статистическая погрешность не превышает 3,5% [6].

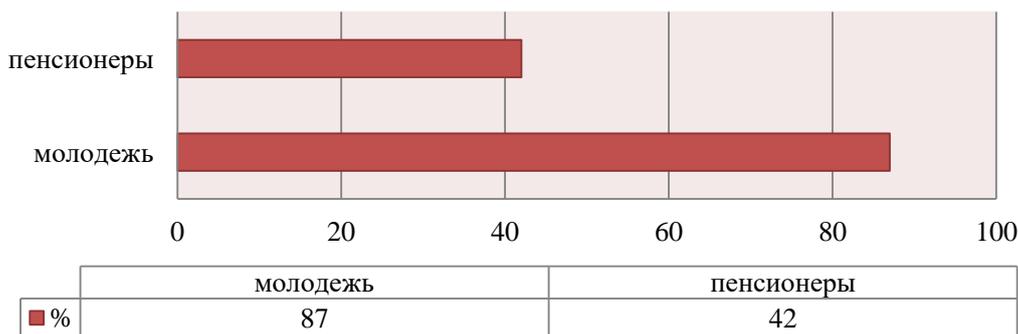


Рис. 1. Возраст участников социологического опроса (%)

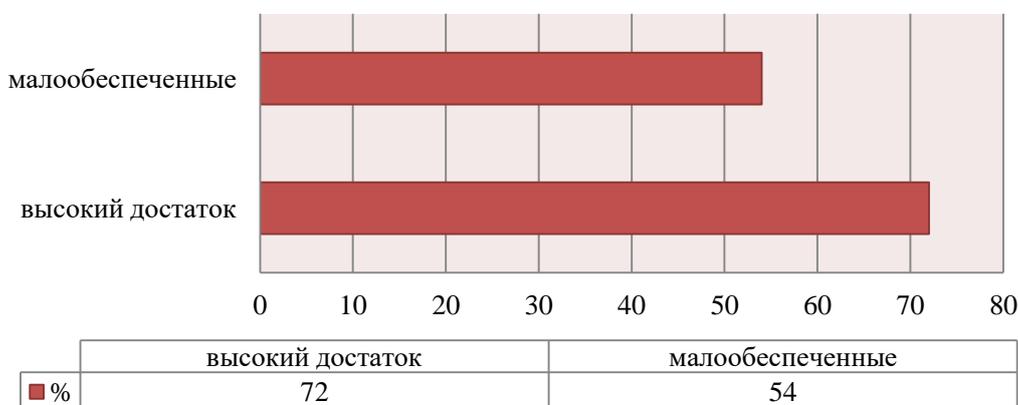


Рис. 2. Материальное состояние участников социологического опроса (%)

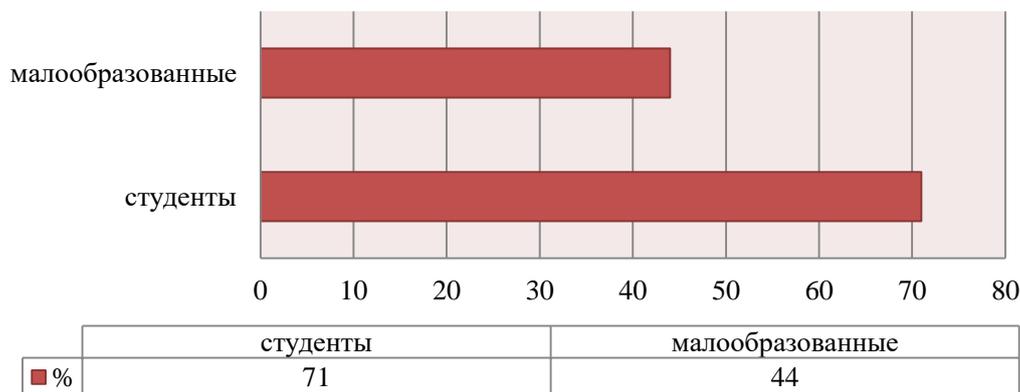


Рис. 3. Уровень образования участников социологического опроса (%)

В РЭУ им. Г.В. Плеханова было проведено собственное исследование среди студентов университета. Было опрошено 25 человек. Им следовало ответить на вопрос: Как Вы думаете, на какие качества личности влияет занятия физической культурой и спортом? Результат можно увидеть на рис. 4.

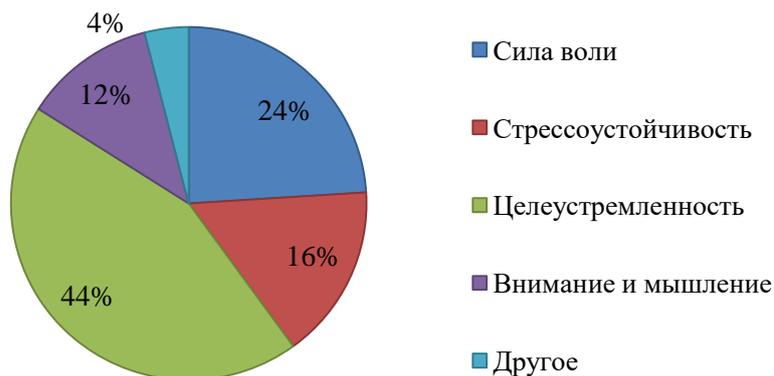


Рис. 4. Ответы на вопрос «Как Вы думаете, на какие качества личности влияют занятия физической культурой и спортом?» (%)

Исходя из полученных данных, большинство считают, что спорт больше всего влияет на формирование целеустремленности (44%), затем на силу воли (24%), стрессоустойчивость (16%), внимание и мышление (12%), свои варианты указали (4%).

Проведя анализ исследований, мы пришли к **выводу**:

1. Физическое воспитание населения способствует развитию здорового образа жизни, что влияет на прогресс общества.

2. Физическая культура и спорт являются важными компонентами педагогического процесса школьного и вузовского образования. Они позволяют реализовать такие личностные качества школьника, студента, будущего специалиста как: эмоциональную устойчивость, силу воли, интеллект, работоспособность, стрессоустойчивость и т.д. Все это в будущем поможет им выполнять профессиональную деятельность на достаточно высоком уровне [1].



3. Повышается заинтересованность государства в развитии спорта и поддержке здорового образа жизни населения.
4. Наблюдается интенсивная пропаганда спорта в СМИ, интернет ресурсах, газетах, журналах и т.д.
5. Население осознает всю значимость и необходимость занятий спортом [3].
6. В настоящее время в нашей стране сформировался ажиотажный интерес к здоровому образу жизни. Всё больше и больше людей начали заниматься активными видами деятельности, следят за тем, как они питаются, борются с вредными привычками. Конечно, все это нужно закладывать с детства. Существует огромное множество методик и рекомендаций по воспитанию в ребенке любви к спорту. И любовь к спорту должна начинаться с семьи. Ведь это не только сближает семью, но и в дальнейшем влияет на правильное становление личности. Надеемся, что эта тенденция останется прежней и мы сделаем шаг к новому здоровому поколению [2].

Литература

1. Бочкарева С.И., Высоцкая Т.П. Современный взгляд на преподавание дисциплины «Физическая культура» в вузе // Наука и образование: сохраняя прошлое, создаем будущее: мат-лы междунар. науч.-практ. конф. Пенза: «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2017. С. 182-184.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. М.: КНОРУС, 2012. С. 15.
3. Копылова Н.Е., Буянова Т.В. Особенности физического воспитания студентов в современном обществе // INTERNATIONAL INNOVATION RESEARCH: материалы VI междунар. науч.-практ. конф. Пенза: "Наука и Просвещение" (ИП Гуляев Г.Ю.), 2017. С. 309-311.
4. Носова А.В., Носов С.М. Паралимпийский спорт – яркий пример преодоления себя // Образование и педагогические науки в XXI: актуальные вопросы, достижения и инновации, 2017. С.107-10.
5. Столяр К.Э., Витько С.Ю., Антонова И.Н. Практическое приложение теории функциональных систем при обучении новым движениям в процессе физического воспитания студентов высшего образования // Гуманитарное образование в экономическом вузе: мат-лы V междунар. науч.-практ. конф. М: РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2017. С. 303-311.
6. Статистические данные ВЦИОМ [Электронный ресурс]. URL: <https://wciom.ru/> (Дата обращения 20.02.2017).

УДК 796/799

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Жихорева В.А., Булычев Р.Ю., Сысоева Е.Ю.

Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, г. Москва, Россия

Аннотация. Гуманизация процесса образования к студентам, имеющим нарушения осанки предполагает со стороны преподавателей пристальное внимание в особенности к каждому из них, с целью выявления и развития потенциальных возможностей. В экономическом вузе на физкультурных занятиях для студентов специальной медицинской группы предложена танцевальная гимнастика под музыкальное сопровождение. Эта гимнастика относится к числу танцевально-эстетических видов оздоровительной гимнастики, отличительной особенностью является ёмкость и многообраз-



ность между соотношением и порядком чередования упражнений гимнастики и движений танца. Эксперимент показывает, что методика применения способствует улучшению соматического здоровья.

Ключевые слова: студенты специальной медицинской группы, танцевальная гимнастика, музыкальное сопровождение.

DANCE GYMNASTICS IN PHYSICAL EDUCATION OF SPECIAL MEDICAL GROUPS STUDENTS

Zhikhoreva V.A., Bulychev R.Yu., Sysoyeva E.Yu.

Plekhanov Russian University of Economic, Moscow, Russia

Abstract. The humanization of the education process for students with impaired posture requires close attention from teachers in particular to each of them, in order to identify and develop potential opportunities. In the university of economics in the physical culture classes for students of special medical group, dance gymnastics is offered for musical accompaniment. This gymnastics is one of the dance-aesthetic types of health gymnastics, the distinctive feature is the capacity and the variety between the relationship and the order of alternation of gymnastics and dance movements. The experiment shows that the application technique contributes to the improvement of somatic health.

Keywords: students of special medical group, dance gymnastics, musical accompaniment.

Введение. Нами констатируется, тот факт, что в вузах России увеличивается число студентов, отнесенных к специальной медицинской группы от 45% - 60% [2, 3]. Ежегодно в эту группу попадают студенты с заболеваниями зрения, ожирения, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и пищеварительной систем организма, опорно-двигательного аппарата и т.д. [4]. Причиной увеличения данной группы является социальный прогресс, достижения науки и техники, которые приводят к недостаточной двигательной активности, в результате нарушаются различные функций организма, развивается детренированность в процессе жизненно важных систем организма. В связи с этим уменьшается диапазон приспособительных реакций. Всё это способствует развитию различных заболеваний и снижению работоспособности человека [2, 3, 4].

В экономическом вузе активно развивается танцевальное направление в рамках ФГОС разделом «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту», характеризуется инновационным внедрением новых способов оздоровительного воздействия на обучающихся, обусловленных увеличением количества студентов, отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ). Практические занятия призваны обеспечить минимальный уровень двигательной активности студентов с оздоровительной направленностью, а также совершенствовать уровень физических качеств, как ловкость, выносливость, гибкость, сила [3,4].

Особенность заключается в том, что проблема отсутствия программы для специального учебного отделения вынуждает кафедры физического воспитания самостоятельно разрабатывать методики, программы и технологии [3]. Многие студенты СМГ имеют разную физическую подготовленность, не могут выполнять высокоинтенсивные физические нагрузки как в кардио, легкой атлетике, степ-аэробике, спортивных играх и в других функциональных тренингах [1].

Цель работы направлена на формирование и закрепление правильной осанки до-стижение её стабилизации при выполнении различных движений в фитнес зале и в воде.



В связи с этим нами предложена, танцевальная гимнастика. Это система занятий физической культурой, включающая не только поддержание хорошей физической формы, но и изучение правильного положения головы, туловища при естественной стойке, после легкого бега, ходьбы, различные движения рук, ног, приседаний, скольжение спиной и затылком по стенке, а также знакомство с движениями в воде имитирующие бег, ходьбу, велосипед и другие. Таким образом, танцевальная гимнастика вырабатывает красивую осанку и элегантную походку. Кроме этого, сохраняет, укрепляет и восстанавливает здоровье, улучшает кровообращение, укрепляет мышцы, выводит из состояния нервного напряжения и реабилитирует организм [1, 3].

Гимнастика для СМГ – разнообразные физические упражнения. Систематические занятия делают студентов ловкими, сильными и выносливыми, а также готовят студентов к трудовой деятельности и военному делу. Физические упражнения – это средство стимулирования физиологических процессов. Несут в себе оздоровительное и восстановительное значение. Сохраняют работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Сегодня это удивительное сочетание делает оригинальные механизмы управления движениями с музыкальным сопровождением, совершенствуя систему разносторонних танцевальных упражнений, направленных на развитие физических качеств и формирование осанки, пропорциональной фигуры.

Методы и организация исследования. Исследование проведено на базе Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова со студентами СМГ (2016/2017 г.), прошедшими медицинское обследование и получившие допуск, учебный год построен таким образом, что данная группа осваивала занятия 2 раза в неделю, по разработанной нами программе.

Организация и проведение занятий со студентами СМГ всегда представляет сложность, т.к. необходимо объединить студентов, отличающихся по характеру заболевания, функциональным возможностям организма, и физической подготовленности.

Танец для студентов СМГ основан на различных компонентах низкой двигательной активности – телодвижения ритмичные (28-32 уд./мин.) и выразительные, выстраиваемые в определённую композицию и исполняемые под музыкальное сопровождение [2]. Основные движения – шаги, ходьба, бег, прыжки, подпрыгивания, скачки, скольжения, повороты и раскачивания. Характерной особенностью является ритм, подчиненный законам музыки, рисунок, напряжённость движений, техника владения телом, мастерство в выполнении основных позиций.

Занятия адаптированы к физическим упражнениям, к развитию двигательных способностей, развитию физических качеств, улучшения психофизического состояния, развитию внешних и внутренних мышц, уменьшению уровня психоэмоционального напряжения, развитию музыкальных, творческих и артистических способностей.

Занятия проводятся в фитнес зале и бассейне для студентов основной и специальной медицинской группы, имеющие разные нозологии совместно 1,5 часа из них первые 30 минут вместе, вторые 30 минут по индивидуальной программе с преподавателем и третьи 30 минут объединяются.

В фитнес зале для студентов с нарушением осанки, индивидуальная программа:

а) подготовительная часть первые 30 минут, упражнения общеразвивающего характера, ходьба медленная с ускорением 3 мин.; 3-5 мин. бега с переходом на ходьбу; танцевальные шаги по 8 раз, 4 подхода; прыжки по 6-8 раз, по 2-4 подхода; подпрыгивания 8 раз, 2 подхода; скачки 6-8 раз, 1-2 подхода, скольжения 4 раза, 2 подхода; повороты 4 раза, 2-4 подхода; раскачивания 6-8 раз.; упражнения с фиксацией правильной



осанки, с гимнастической палкой (сгибание и разгибание рук на разные группы мышц, наклоны вперед, танцевальные комбинации). Медленный танцевальный шаг на музыкальный размер $\frac{3}{4}$, темп на 32 такта в минуту, 8 раз, 4 подхода (с правой и левой ноги). Упражнения с утяжелителями (от 0,5 до 1 кг): с гантелями или другим предметом в руках танцевальный шаг 4 раз, 1-4 подхода; с грузиками на ногах повторяем упражнение 4 раза, 1-4 подхода;

б) основная часть по примерной индивидуальной программе, гимнастика для специальной медицинской группы, комплекс проводится под музыкальное сопровождение в течении 30 минут. Упражнения для укрепления мышц спины выполняются на коврике без предмета: сидя на полу, руки разведены в стороны работа руками медленное движение рук вверх, вперед, и через низ в стороны 8 раз в одну сторону, 8 раз в другую; добавляем стопы медленно на себя и от себя 2-4 подхода; лежа на спине руки перед собой поднимание согнутых ног поочередно, 16 раз, 2 подхода, лежа на животе поднимание и подтягивание рук в сторону с соединением лопаток 16 раз, 2 подхода. Упражнения с гантелями поднимание и опускание, 8-16 раз; лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны приподняты выпрямляются ноги поочередно; лежа на боку нога поднимается в верх, сгибается, выпрямляется и опускается, рука одна лежит вытянутая на верх, вторая вытянута вперед не касается пола 8-16 раз, 2 подхода;

в) заключительная часть трети 30 минут все медицинские группы объединяются, выполняются упражнения в растягивании, а также упражнения на расслабление, домашнее задание.

В бассейне для студентов с нарушением осанки, индивидуальная программа:

а) подготовительная часть: бег в воде в течение 2-3 мин., бег с разной скоростью, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, упражнение велосипед, выполняя ногами круговые движения, как во время езды на велосипеде, выполняется движения назад и вперед, держа спину прямо. Это упражнение полезно для поясницы, мышц ног и бедер, 5 мин;

б) основная часть по индивидуальной программе для студентов СМГ проводится в течении 30 мин., стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища, имитация плавания на спине, одной рукой, потом другой рукой, попеременно, пронося руку с давлением в воде вдоль бедра, вытягивать руку вверх, полная амплитуда, спина прямая, пресс напряжен, лопатки к центру спины 8-16 раз, 1-2 подхода; стоя, ноги врозь, наклон корпуса вперед, имитация работы рук брасс, сведение лопаток к центру спины, акцент на разведение рук в стороны, пресс напряжен 16-20 раз, 2 подхода; упражнение «ножницы» для рук, стоя по шее, ноги расставьте на ширине плеч, руки разведите в стороны ладонями вперед, сведите руки вместе, скрещивая их перед собой и разворачивая ладони наружу, а потом сделайте обратное движение, 16-20 раз, по 2-4 подхода. «Ножницы» для ног, отлично прорабатываются мышцы пресса, примите сидячее положение с упором на локти, так чтобы голова была над водой (удобно использовать бортик или нудлс в бассейне), 16-20 раз, 2-4 подхода; ходьба в полу приседе с палкой, палку поместите сзади на лопатки и слегка присев передвигаться вперед, назад 1-2 минуты, спина прямая;

в) в заключительной части все медицинские группы объединяются на трети 30 минут, встаньте прямо, руки отведите назад и сцепите их в замок у себя за спиной, отведя руки назад прогнитесь в спине, 8-16 раз 1-2 подхода; стоя держась руками за стенку бортика согните правую ногу в коленном суставе, потянуть пятку к себе, за тем поменять ногу, растягиваем переднюю поверхность 4-8 раз 2-4 подхода; поставить стопы на стенку бортика, на уровне груди, выпрямить колени, руки прямые, растягиваем мышцы задней поверхности бедра 4-8 раз, 2-4 подхода.



В нашей работе будет рассмотрена группа студентов с заболеванием сколиоз, которые осваивали занятия с низкой интенсивностью аэробной направленности (LowImpact - ЧСС в пределах 104-114 уд/мин, или 60-74% от ЧСС max), средствами танцевальной гимнастики и аквагимнастики. Основные задачи: снять напряжение, укрепить мышечный корсет, улучшить соматическое здоровье, улучшить координацию. Методика *танцевальной гимнастики* позволила укрепить внешний и внутренний мышечный корсет, улучшить гибкость и подвижность суставов, а также снизить утомляемость, слабость, сонливость. Методика *аквагимнастики* для студентов СМГ позволила усилить окислительную утилизацию жировых запасов, освоить различные комплексы упражнений, улучшить силу, выносливость, гибкость, а также функциональное состояние, увеличить объём сердечной мышцы. Вместе с тем на этих занятиях немаловажную роль играет музыка. Важно то, что восприятие музыки оказывает позитивное влияние на головной мозг, ускоряет сердечные сокращения в зависимости от темпа, тональности музыкального произведения. Обнаружено усиливающее действие музыкальных раздражителей на пульс, дыхание в зависимости от высоты, силы звука и тембра, а также ускоряет обменные процессы и выработку гормонов.

Результаты исследования. В течении учебного года студенты СМГ достигли следующих результатов в упражнении, характеризующих силу и гибкость (табл.), в подъеме туловища из положения лежа на спине («пресс») динамика от 17,3 до 33,1 раз; сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимания») от 2,3 до 12,1 раз; наклон стоя на гимнастической скамейки или из положения сидя («наклон») от -3,9 до -6,9 см.

Таблица

Показатели физической подготовленности студентов СМГ, занимающихся танцевальной гимнастикой и аквагимнастикой

Группа	«Пресс», кол-во раз ($X \pm \sigma$)		«Отжимания», кол-во раз ($X \pm \sigma$)		«Наклон», см ($X \pm \sigma$)	
	в начале уч. года	в конце уч. года	в начале уч. года	в конце уч. года	в начале уч. года	в конце уч. года
Танцевальная гимнастика (n=18)						
Первая	17,3±0,5	29,1±0,5*	2,3±0,4	8,3±0,5*	-3,9±0,7	-5,6±0,7
Аквагимнастика (n=16)						
Вторая	24,3±0,4	33,1±0,4*	3,9±0,3	12,1±0,4*	-4,5±0,5	-6,9±0,6

Примечание: X – среднее арифметическое значение, σ – среднее квадратическое отклонение; * достоверность различий ($P < 0,05$).

В результате опросного исследования по методике А.У. Уэссман и Д. Рикс, проведенного со студентами СМГ выявлено, что позитивный результат на синей гистограмме (1 этап) отметили 0,5 % студентов, а на серой гистограмме (2 этап) отметили 0,89 % в сторону музыкального сопровождения.

Заключение. Таким образом, танцевальная гимнастика и аквагимнастика напрямую связан с музыкальным сопровождением, что позволяет повысить двигательную активность, увеличить динамику, разнообразить учебный процесс и эффективность разработанной программы, что способствовало укреплению мышечного корсета и соматического здоровья студентов СМГ.

Литература

1. Антонова И.Н., Моторин И.Н., Витько С.Ю., Заппаров Р.И. Танцевально-оздоровительный фитнес в физическом воспитании студентов специальных медицин-



ских групп // Педагогическое мастерство и педагогические технологии. 2017. № 1 (11). С. 268-271.

2. Волков А.М., Орленко С.А., Чечельницкая С.М., Попов В.В. Холистический подход к нарушению осанки // Школа здоровья. 2008. № 1. С. 4.

3. Мамонова О.В. Роль музыкального сопровождения на занятиях оздоровительными видами гимнастики и бильярда со студентами медицинской группы // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2016. № 4. С. 63-67.

4. Мамонова О.В., Филимонова С.И., Столяр Л.М., Булычев Р.Ю. Физическое воспитание студентов специальных медицинских групп на основе оздоровительных видов гимнастики и бильярда // Теория и практика физической культуры. 2017. № 9. С. 25-27.

5. Шутова Т.Н., Кузьмин М.А., Кондраков Г.Б., Мамонова О.В. Интеграция традиционных видов спорта и фитнеса в физическом воспитании студентов // Теория и практика физической культуры. 2016. №9. С. 19-21.

УДК 736.112.4

ТЕНДЕНЦИИ СОВРЕМЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ГРУППАХ ПРОДЛЁННОГО ДНЯ С УЧЕНИКАМИ ШКОЛЫ VIII ВИДА

Жулепов В.И., Булгакова О.В.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты, полученные в ходе работы с учащимися вторых-третьих классов в группах продлённого дня специально-коррекционной школы VIII вида (г. Сургут). Установлено, что при организации различных форм спортивных мероприятий учащиеся показывали повышенную физическую активность, трудолюбие и спортивную инициативу. Большое значение имеет роль спортивной команды в формировании коллективизма, целеустремлённости, выносливости, гибкости, быстроты и координационных способностей. На основе использования тестов оценки физического развития были выявлены достоверные различия групп учащихся экспериментальной и контрольной групп по показателям: способность к ориентированию в пространстве, равновесие и согласование движений. В экспериментальной группе эти показатели достоверно превышали показатели контрольной группы.

Ключевые слова: специально-коррекционная школа, группа продлённого дня, формы физкультурно-оздоровительной деятельности, повышение двигательной активности, равновесие, согласованность движений.

MODERN TRENDS IN THE ORGANIZATION OF SPORTS AND RECREATION ACTIVITIES IN EXTENDED-DAY GROUPS WITH PUPILS OF THE CORRECTIONAL SCHOOL OF THE VIII TYPE

Zhulepov V. I., Bulgakova O. V.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. The article presents the results obtained in the course of work with pupils of the second and third grades in extended-day groups of the correctional school of the VIII type (Surgut). The pupils showed the increased physical activity, hard work and sports initiative in the course of various sports activities, organized for them. The sports team plays an important role in the formation of teamwork, motivation, endurance, flexibility, speed and coordination abilities. Physical development assessment tests revealed some valid differences in such



indicators as spacial orientation, balance and motion coordination seen in the experimental and control groups of pupils. For the experimental group these indicators are significantly higher than for the control group.

Keywords: the correctional school of the VIII type, extended-day groups, sports and recreation activities, increasing motion activity, balance and motion coordination.

Введение. Неудовлетворительное состояние здоровья и низкий уровень двигательной и физической подготовленности учащихся VIII вида в настоящее время является наиболее острой проблемой, над которой работает множество специалистов по данной проблеме. Большое значение в повышении двигательной активности и работоспособности учащихся VIII вида играют занятия в группах продлённого дня. Исходя из этого, актуальной задачей практической деятельности физического воспитания школьников, имеющих отклонения в умственном развитии, становится подготовка методологии проведения занятий по физической культуре в группах продлённого дня. Эта форма взаимодействия школьников и педагогов максимально способствует укреплению здоровья, повышению физической и двигательной активности данной категории детей.

Цель исследования состоит в совершенствовании методики образования и физического воспитания учащихся школ VIII вида в условиях групп продлённого дня.

Организация и методы исследования. Важным условием объективного исследования внутри коллектива в группах продлённого дня является преобладание «мажорного тона», то есть правильно организованного и нормально функционирующего занятия, максимально раскрывающего способности учащихся. Благодаря правильному направлению в руководстве преподавателя физической культуры и воспитателя группы продлённого дня каждый из учащихся должен ощущать себя свободно и легко во время занятий. Только тогда можно говорить о сплочённости коллектива, где будет преобладать бодрый жизненный тон, и при этом, будет исключаться хаотичность в педагогическом процессе. В таких условиях учащиеся в группах продлённого дня будут находиться в постоянной готовности к учебной деятельности, с желанием выполнять тренировочную работу. Это будет способствовать максимальному развитию двигательной активности и физической подготовленности школьников.

Материал для данной статьи получен в ходе работы с учащимися вторых-третьих классов в группах продлённого дня специально-коррекционной школы VIII вида (г. Сургут). В ходе наблюдений отмечено, что при организации различных форм спортивных мероприятий (подвижных и спортивных игр) большинство учащихся показывали повышенную физическую активность, трудолюбие и спортивную инициативу. Именно в этом аспекте в большой мере просматривается роль спортивной команды в группах продлённого дня в формировании коллективизма, целеустремлённости, выносливости, гибкости, быстроты и координационных способностей.

По работам педагогов-новаторов в группах продлённого дня школ VIII вида [3, 4, 5], существующие формы объединения детей, использующиеся в настоящее время в практике, в силу объективных причин, крайне неудовлетворительны. В этой связи исследования, направленные на восстановление приоритетов использования групп продлённого дня, являются актуальными, так как дают возможность совершенствования методики повышения эффективности физической подготовленности данной категории детей. Особое внимание у специалистов по физической культуре и воспитателей в группах продлённого дня в рамках развития двигательных способностей и физического развития в формате физического воспитания вызывает физическое, психическое и нравственное состояние здоровья этих детей.

Известно, что данная категория детей, помимо основного дефекта, имеет ряд со-



путствующих заболеваний и отклонений. Такие дети имеют в большей мере различные хронические заболевания сердечно-сосудистой системы и нарушения опорно-двигательного аппарата, также наблюдается дефицит мышечной массы и различные психические отклонения [1, 2].

Для того чтобы развить те или иные способности у умственно отсталых детей нужно, по крайней мере, не забывать о том, что за каждой структурой, определяющей двигательную способность и физическую подготовленность, стоит сложная система, состоящая из множества компонентов. К компонентам структуры скоростных способностей относят скорость реагирования на те или иные раздражители, быстроту выполнения одиночного движения, частоту реакции движений, которые проявляются в полноценных двигательных действиях. Следующий компонент структуры, это дифференциация двигательных действий, к ним относятся чувства ритма и вестибулярная устойчивость.

Также большое значение в режиме продлённого дня для учащихся коррекционных школ играет проблема, связанная с умственной перегрузкой. Рациональная организация воспитательной и физкультурно-оздоровительной деятельности будет благоприятно влиять на улучшение двигательной и физической активности.

В распорядке продлённого дня принято вводить разнообразные мероприятия, связанные с физкультурно-оздоровительной направленностью. К ним можно отнести подвижные игры на переменах, утреннюю гимнастику в режиме дня, динамические паузы, прогулки на свежем воздухе и различные физические мероприятия, связанные с двигательной активностью. Самыми распространёнными и доступными формами спортивной деятельности в группе продлённого дня считаются соревнования по различным видам спорта (легкая атлетика, плавание, гимнастика, лыжная подготовка и спортивные игры). При наличии в школе достаточной материально-технической базы возможно проводить спортивные мероприятия в течение всего учебного года. В последнее время получили большое распространение такие формы мероприятий, как туристические походы и спортивные праздники разного направления. В сочетании с этими формами рекомендуется особо обращать внимание на проведение спортивно-массовых мероприятий, среди которых приоритетную роль играют опорные виды спорта.

В группах продлённого дня в период всего учебного года учителями физической культуры должны формироваться секции по различным видам спорта. От педагогов требуется ответственный подход к укомплектованию секционных групп, к выбору условий и мест занятий, а также внимательный подход к уровню физической подготовки учащихся.

В ходе исследования для определения и оценки уровня способностей, связанных со структурой компонентов, нами были использованы общепринятые контрольные тесты: прыжок в длину с места, бег на 30 метров, упражнения на реакцию с мячами, 6-ти минутный бег, бег к пронумерованным мячам, перешагивание через гимнастические палки, повороты на гимнастической скамейке. Полученные результаты физической активности школьников 8-летнего возраста представлены в таблице.

Из таблицы видно, что скоростно-силовые показатели у мальчиков и девочек экспериментальной группы превышают показатели контрольной группы $P > 0,05$; показатели бега на 30 метров произошли небольшие сдвиги в лучшую сторону. Показатели способности к реакции в экспериментальной группе значительные выше в экспериментальной группе по сравнению с контрольной как у мальчиков, так и у девочек ($P > 0,05$). Анализируя показатели выносливости, можно отметить, что достоверных различий в экспериментальной и контрольной группах не выявлено. Улучшение произошло только у девочек экспериментальной группы.



Таблица
Динамика показателей физической подготовленности детей 8-летнего возраста в группах продлённого дня специальной коррекционной школы VIII вида (г. Сургут, 2016 г.)

Тесты оценки физического развития	Группы	Сентябрь	Май	t	P
Прыжок в длину с места у девочек (см)	ЭГ	90,0±2,1	92,5±2,4	2,08	P>0,05
	КГ	92,8±2,3	94,8±2,6		
Прыжок в длину с места у мальчиков (см)	ЭГ	105,4±2,1	107,2±2,6	0,17	P>0,05
	КГ	107,1±2,6	108,1±2,5		
Бег на 30 м у девочек (сек.)	ЭГ	7,9±0,5	7,5±0,2	9,3	P<0,05
	КГ	7,6±0,2	7,5±0,4		
Бег на 30 м у мальчиков (сек.)	ЭГ	7,3±0,3	7,1±0,3	0	P>0,05
	КГ	7,3±0,3	7,1±0,4		
Упражнение-реакция – мяч у девочек (см)	ЭГ	163,0±4,3	161,9±4,5	10,4	P<0,05
	КГ	162,0±4,5	161,8±4,4		
Упражнение-реакция – мяч у мальчиков (см)	ЭГ	161,0±4,3	159,7±4,1	0	P>0,05
	КГ	161,1±3,8	159,9±4,3		
6-ти мин. бег у девочек (м)	ЭГ	643±7,3	645±7,7	3,6	P<0,001
	КГ	643±7,3	646±8,4		
6-ти мин. бег у мальчиков (м)	ЭГ	765±7,5	769±7,4	0	P>0,05
	КГ	768±7,1	770±2,3		
Бег у девочек к пронумерованным мячам (сек)	ЭГ	14,3±0,6	13,6±0,7	1,4	P>0,05
	КГ	12,8±0,3	12,2±0,6		
Бег у мальчиков к пронумерованным мячам (сек)	ЭГ	12,6±0,8	10,0±0,4	10,8	P<0,05
	КГ	12,0±0,6	11,9±0,6		
Перешагивание у девочек (сек.)	ЭГ	11,8±0,4	11,6±0,4	5,8	P<0,05
	КГ	11,7±0,5	11,6±0,5		
Перешагивание у мальчиков (сек.)	ЭГ	11,3±0,2	11,1±0,4	0	P>0,05
	КГ	11,2±0,2	11,0±0,6		
Повороты на скамейке у девочек (сек)	ЭГ	15,2±0,3	15,7±0,2	2,08	P<0,05
	КГ	15,2±0,3	15,1±0,6		
Повороты на скамейке у мальчиков (сек)	ЭГ	14,8±0,4	14,4±0,2	1,04	P>0,05
	КГ	14,6±0,3	14,3±0,3		

Рассматривая показатели способности к ориентированию, мы видим существенные сдвиги как у мальчиков, так и девочек экспериментальной группы (P>0,05). Улучшение произошло и в показателях по согласованности движений, по развитию равновесия выявлено также качественное улучшение как у мальчиков и девочек экспериментальной группы (P>0,05).

Выводы.

1. Состояние здоровья и уровень физического развития подрастающего поколения в мире и нашей стране не вполне удовлетворительно. Это, во-первых, связано с рядом объективных причин: плохая наследственность, слабый социально-экономический уровень, большие учебные перегрузки. Эти факторы мешают правильному и стабильному развитию детей.

2. В результате проведённого исследования на основе использования тестов оценки физического развития были выявлены достоверные различия групп учащихся экспериментальной и контрольной групп по следующим показателям: способность к ориентированию в пространстве, равновесие и согласование движений. В экспериментальной группе эти показатели достоверно превышали показатели контрольной группы.



3. Занятия в группах продлённого дня должны быть регулярными и эффективными. Рекомендовано в группах продленного дня для детей младшего школьного возраста планировать дополнительные «спортивные часы» (кроме 68 часов академических уроков) в форме занятий по различным видам спорта, которые будут расширять и улучшать двигательную и физическую активность этих детей.

Литература

1. Гудков Ю.Э. Обсуждение эффективности процесса физического воспитания младших школьников с отклонениями в поведении в условиях формирующей физкультурно-оздоровительной среды общеобразовательного учреждения школа интернат // Адаптивная физическая культура. СПб. 2011. №1 (45). С. 2-5.
2. Евсеев С.П., Ольховая Т.И., Евсеева О.Э. Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями. Состояние и перспективы развития (нормативные, правовые, программно-методические материалы): спортивное издание. СПб.: Галейя Принт, 2014. 160 с.
3. Жолей А.А., Недельский Т.В., Сокуренок И.Ф. Физкультурно-оздоровительная работа в группах продленного дня. М.: Просвещение, 1994. 135 с.
4. Картушин Б.А. Педагогика физической культуры и спорта: учебник. СПб.: Олимп-СПб, 2010. 296 с.
5. Огородников А.А. Содержание и методика воспитательной работы в группах продленного дня: учеб. пособие для учащихся педучилищ. М.: Просвещение, 1998. 208 с.

УДК 796.011.1

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ

Заворохина Т.В.

*ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет»,
г. Нижневартовск, Россия*

Аннотация: Статья посвящена изучению валеологической компетентности женщин зрелого возраста, занимающихся фитнесом в спортивно-оздоровительном комплексе «Жемчужина» г. Мегиона. Путем анкетирования получены данные о соблюдении правил здорового образа жизни женщин, занимающихся фитнесом, выявлены внешние факторы, влияющие на здоровье женщин зрелого возраста, определен уровень валеологической компетентности. Полученные данные указывают на необходимость дополнительных педагогических воздействий в процессе реализации тренировочных оздоровительных программ, направленных на повышение валеологической компетентности.

Ключевые слова: валеологическая компетентность, здоровье, женщины зрелого возраста, фитнес.

VALEOLOGICAL COMPETENCE OF WOMEN OF MATURE AGE ENGAGED IN FITNESS

Zavorokhina T.V.

Nizhnevartovsk State University, Nizhnevartovsk, Russia

Abstract. The article is devoted to the study of valeological competence of mature-aged women engaged in Fitness at Sports and Recreation Complex «Zhemchuzhina», Me-



gion. The evidence of compliance with the rules of healthy lifestyles of women engaged in fitness, external factors affecting the health of women of mature age, the level of valeological competence are defined. The obtained results indicate the necessity of additional pedagogical influence in the process of implementing training wellness programs aimed at enhancing valeological competence.

Keywords: valeological competence, health, women of mature age, fitness.

Введение. Состояние здоровья населения нашей страны, особенно представителей трудоспособного возраста, вызывает серьезную обеспокоенность и является серьезной социально-экономической и медицинской проблемой. На показатели здоровья оказывает влияние множество факторов (социальных, экологических, экономических, психологических и др.), их действие может быть, как положительным, так и отрицательным. Суммарный вклад такого компонента, как здоровый образ жизни, в составляющую «здоровья индивида» составляет около 50% [1].

К внешним факторам, влияющим на улучшение показателей здоровья, можно отнести занятия физической активностью. Несомненная польза физической активности для физического и психического здоровья доказана многочисленными зарубежными и отечественными исследованиями. При этом, наблюдаемая низкая активность участия населения в физкультурно-спортивной деятельности, по мнению ряда авторов обусловлена неразвитостью культурно-исторических традиций, стимулирующих здоровый образ жизни и физическое совершенство, недостаточной мотивацией. Этот процесс происходит на фоне недостаточной информированности населения о состоянии своего здоровья, физической подготовленности, о факторах, которые определяют физическое состояние человека, о средствах воздействия на него, о методах их применения и т.д.

Исследование, проведенное Л.Г. Пащенко, показало, что основными мотивами занятий физической активностью у женщин зрелого возраста являются возможность получения удовольствия от движений, улучшения здоровья, а также общение [5, 6]. При этом, отмечается низкая заинтересованность женщин в приобретении знаний в области физической культуры, а также отсутствие желания повышать уровень образованности в вопросах организации и содержания двигательной активности для решения задач физического совершенствования [3, 4].

Таким образом, повышается важность поиска эффективных средств, методов, форм повышения уровня знаний взрослого населения, в частности его женской половины, в вопросах сохранения и укрепления здоровья. Одним из решений видится формирование валеологической компетентности в условиях реализации тренировочных программ оздоровительной направленности.

Под валеологической компетентностью мы понимаем владение суммой знаний, которые включают наличие практических навыков и умений в области здоровьесбережения; способность устанавливать связи между приобретаемыми валеологическими знаниями и практическими навыками, сформированными на основе ценностных ориентаций на сохранение и укрепление собственного здоровья [2].

Организация и методы исследования. Для изучения валеологической компетентности было организовано и проведено исследование на базе спортивно-оздоровительного комплекса «Жемчужина», в котором принимали участие 30 женщин зрелого возраста от 40 до 50 лет.

Для оценки валеологической компетентности женщин зрелого возраста была использована анкета, состоящая из 51 вопроса, разделенных на блоки. Первый блок позволил узнать соблюдение правил здорового образа жизни занимающимися. Второй



блок анкеты был направлен на выявление внешних факторов (семья, работа, питание и т.д.), влияющих на здоровье женщин зрелого возраста. И третьей блок позволил определить уровень валеологической компетентности.

Результаты исследования. Анализ ответов по первому блоку показал, что 30% опрошенных женщин курят, 27% употребляют спиртное, 30% употребляют жареную и жирную пищу, 37% нерегулярно посещают занятия, 63% не делают зарядку, при этом 77% имеют хронические заболевания. Следовательно, можно говорить о том, что занимающиеся женщины, несмотря на то, что посещают занятия в спортивно-оздоровительном комплексе, за его пределами не соблюдают требования здорового образа жизни.

Анкетирование показало, что 93% опрошенных считают целесообразным заниматься оздоровительным фитнесом 3 раз в неделю, при этом такие возможности существуют у всех ответивших. 7% женщин считают возможным заниматься 2 раза в неделю. При этом, все женщины ответили, что знают из литературных источников и собственного опыта, что рационально заниматься не реже 3-х раз в неделю.

На вопрос о предпочтениях занятий все женщины ответили, что им нравятся именно групповые виды фитнеса, указав причиной то, что их привлекает общий настрой группы в начале занятия, что часть занимающихся становятся стимулом для выполнения упражнения до конца и тем самым борются с желанием полениться в определенные моменты тренировок.

Для изучения влияния профессиональной деятельности, как внешнего фактора, на показатели здоровья занимающихся женщин, были заданы вопросы «Удовлетворяет ли Вас социально-психологический климат на работе?», «Является ли выбранная Вами профессия Вашим призванием?» и «Устраивают ли Вас отношения между коллегами?». Анализ ответов показал, что 43% женщин не удовлетворяет социально-психологический климат на работе, при этом 40% отметили, что выбранная профессия не является призванием и 53% опрошенных не устраивают отношения между коллегами. Следовательно, мы можем говорить о том, что почти для половины опрошенных женщин работа является негативным фактором, который не только не укрепляет, а значительно ослабляет их здоровье. Как положительный момент было отмечено, что 87% занимающихся устраивает эмоциональная атмосфера в семье.

Здоровый образ жизни как один из главных факторов здоровья человека сам по себе включает множество составляющих. Анализ ответов на вопрос «По-вашему мнению, здоровый образ жизни – это ... ?» показал, что самыми важными составляющими ЗОЖ, по мнению опрошенных женщин являются оптимальная двигательная активность (93%), рациональное питание (87%), отказ от вредных привычек (67%). Следующие аспекты ЗОЖ выделили немногие занимающиеся: соблюдение режима дня (33%), культивация положительных эмоций (23%), закаливание (17%). Личная гигиена, ежедневные прогулки на свежем воздухе, как составляющие ЗОЖ, назвали только 10% женщин. Значение экологической обстановки, регулярного обследования в поликлиниках, вред стресса отметили только 7% респондентов. Материальный достаток семьи, хорошие бытовые условия, запас знаний о здоровье и ЗОЖ не назвал никто.

Чтобы выявить степень ведения женщинами здорового образа жизни, мы предложили ответить на вопрос: «Что Вы делаете для укрепления собственного здоровья?» Анализ ответов показал, что только 10% женщин соблюдают нормы ЗОЖ (комфортные жилищные и достаточные материальные условия, увлечение различными видами спорта, регулярные прогулки на свежем воздухе, закаливание, рациональное питание); 53 % тяготеют к ЗОЖ (имеют потребность в занятиях спортом, желание правильно питаться,



чаще выезжать за город); у 37 % респондентов ЗОЖ не сложился (отсутствие мотивации на ЗОЖ, неудовлетворительные материальные условия, вредные привычки).

Заключение. Анализ результатов проведенного нами исследования по определению валеологической компетентности женщин зрелого возраста, занимающихся фитнесом, позволил выявить следующее:

- знания о ЗОЖ в большинстве случаев отрывочны и не систематизированы;
- не сформированы представления о рациональном использовании здоровьесберегающих методик в своей жизни и профессиональной деятельности;
- не умение справляться с различными стрессорными факторами, встречающимися в повседневной жизни средствами физической культуры.

Полученные данные указывают на то, что женщины зрелого возраста не могут без дополнительной специальной подготовки эффективно использовать здоровьесберегающие технологии в своей жизни и формировать основы ЗОЖ.

Это повышает важность разработки тренировочных фитнес программ, таким образом, чтобы наряду с улучшением физических показателей повышался уровень валеологической компетентности занимающихся, что позволит повысить интерес посетительниц к физической активности, их мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Литература

1. Еганов А.В., Быков, В.С. Психолого-педагогическая проблема направленного воздействия на укрепление и сохранение психического здоровья студентов в процессе занятий физической культурой и спортом // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия «Образование. Педагогические науки». Челябинск, 2012. № 8 (267). Вып 30. С. 12–17.
2. Миронова В.М. Реализация валеологического подхода в процессе занятий физической культурой с женщинами зрелого возраста: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: Челябинск, 2001. 179 с.
3. Пашенко Л.Г. Мотивы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью у лиц юношеского и зрелого возраста в сравнительном аспекте // Вестник НВГУ. 2016. №4. С. 78-84.
4. Пашенко Л.Г. Организация образовательно-оздоровительной деятельности взрослого населения в условиях физкультурно-оздоровительного комплекса // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. № 3. С. 177-181.
5. Пашенко Л.Г. Физическая активность и мотивы занятий физической культурой и спортом взрослого населения в России и за рубежом // Вестник НВГУ. 2017. № 3. С. 110-116.
6. Пашенко Л.Г. Характеристика мотивационной сферы женщин зрелого возраста, занимающихся оздоровительной физической культурой // Бюллетень науки и практики. 2016. №9 (10). С. 246-250.

УДК 796.323.2

"ФИЛОСОФИЯ СПОРТА" В ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ РЕТРОСПЕКТИВЕ И ПРАКТИЧЕСКОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ

Захарова Э.А., Кузнецова В.А., Калимуллина В.Н.

Башкирский Государственный университет, г. Стерлитамак, Россия

Аннотация. На основе ретроспективного анализа теоретических установок целью статьи является попытка очертить предметное поле и обосновать жизненную по-



требность в развитии "философии спорта" как теоретико-мировоззренческой основы физкультурно-спортивной науки. Для решения проблемы автором предлагается абрис концепта "философии спорта" в культуралистично - антропологическом дискурсе и утверждается, что ее предметом является учение о сущности спорта как социокультурного феномена, который в образах физической культуры инсценирует противоречивые процессы телесного самосовершенствования человека. В результатах обозначено, что перспективы выбранного предмета исследования обусловлены рядом причин: 1) кризисным состоянием здоровья населения, требует формирования новой мировоззренческой парадигмы физической культуры и спорта; 2) необходимостью экспликации специально-прикладных научных исследований физкультурно-спортивной отрасли знаний в общем гуманитарном науковедении.

Ключевые слова: философия, спорт, физическая культура, ретроспектива, перспектива.

"PHILOSOPHY OF SPORTS" IN THEORETICAL RETROSPECTIVE AND PRACTICAL PERSPECTIVE

*Zakharova E.A., Kuznetzova V.A., Kalimullina V.N.
Bashkir State University, Sterlitamak, Russia*

Abstract. On the basis of a retrospective analysis of theoretical guidelines, the aim of the article is to attempt to delineate the subject field and to substantiate the vital need for the development of the "philosophy of sport" as a theoretical and philosophical basis for physical culture and sports science. To solve the problem, the author suggests the outline of the concept of the "philosophy of sport" in the cultural and anthropological discourse and affirms that its subject is the doctrine of the essence of sport as a socio-cultural phenomenon that in the images of physical culture imitates contradictory processes of bodily self-improvement of a person. The results indicate that the prospects for the chosen subject of research are due to a number of reasons: 1) the state of public health crisis, requires the formation of a new worldview paradigm of physical culture and sports; 2) the need for the explication of specially applied scientific research of the physical culture and sports branch of knowledge in general humanitarian science studies.

Keywords: philosophy, sport, physical culture, retrospective, perspective.

Введение. В соответствии с программой XXIII Всемирного философского конгресса на специальной секции активно рассматривали проблематику "философии спорта", где спорт представили, как важный конструкт современного культурно-цивилизационного процесса [2]. Поскольку спортивная жизнь признано гуманитарной сообществом одной из сфер общественной жизнедеятельности как "мир спорта", активно влияет на все стороны человеческого бытия, то на конгрессе был поставлен стратегическая задача – из совокупности многочисленных научных и культурно-антропологических дискурсов выделить "философию спорта" предмет специального интегративного мышления о спорте.

В американской и западноевропейской научной публицистике "философия спорта" уже полвека существует как самостоятельное направление [5], но, как отмечают известные польские философы С. Кравчик и Е. Косевич, "до сих пор точно не определены объект исследования философии спорта; не разработаны также основные категории, понятие и исследовательские процедуры этой новой области науки, которая еще формируется"[7]. Если характеризовать общее мировое состояние "философии спорта", то оно обозначается методологическим разнообразием, парадигмальной пестротой, описа-



тельным по содержанию декларативизмом и аксиологической полифонией, что соответствует уровню "общей культуры" и философской частности.

"Философия спорта" как специальное направление в гуманитарном науковедении не в состоянии преодолеть современные тенденции в культуре, а есть только их эхом в поисках собственного предметного поля исследования. В то же время спорт, которому интеллектуальное сообщество априори отказывала в положительной нравственной целесообразности (Э. Фромм, Т. Адорно, Х. Штайницер), через самодостаточность всегда пытался сохранить свою репутацию согласно тем критериям понимания культуры, игнорировала его. Изменилось время, и изменились его приоритеты.

Проблема в том, что в современной культуре возникла мощная социальная структура, которая начала доминировать настолько, что может известить о формировании своеобразной "спортосферы", способной влиять на национально-патриотический, эмоционально-психологический и медико-биологическое состояние человека в калейдоскопе господствующих в обществе релятивистских ценностей.

Поскольку общая культура потеряла свою силу как лейтмотива для индивидуального и общественной жизни, превратилась в диффузную "фоновую величину", то физкультурно-спортивная культура, основываясь на гуманистических идеалах и ценностях, сохраняет предыдущую ее нормативность, хотя при этом претерпевает значительные деформационных модификаций, например, "олимпийское движение". В научном обороте появился неологизм "кроскультура", что обозначает темпоральность взаимопроникновение разносторонних символов культуры с привлечением культурно-антропологических и экзистенциальных измерений спорта в понимании его не только в роли эпифеномена, но и "стабилизатора" общей культуры.

Возникает два вопроса. Существуют ли вообще теоретические основы для развития "философии спорта". Какая практическая целесообразность для физкультурно-спортивной науки философских рассуждений? Ответы на поставленные вопросы могут стать перспективными для философских исследований, пока же составим их теоретико-мировоззренческую обрисовку, исходя из реконструкции теоретических достижений.

Цель статьи – определить жизненную потребность в развитии "философии спорта", чтобы в таком образом привлечь внимание философской и физкультурно-спортивной сообщества к сотрудничеству в решении теоретических и практических задач. с многогранного содержательного объема понятия «теоретическая ретроспектива», предусматривающий историософский анализ, терминологически используем его в тексте только для акцентирования генезиса философии спорта в различных дискурсах.

Результаты исследования. Анализ философских литературных источников свидетельствует о том, что во всем постсоветском пространстве сложилась несколько парадоксальная ситуация. В последние годы философская мысль в предмет своего исследования активно инкорпорирует проблему человеческой телесности, ее этическую и эстетическую культуру, соматические экзистенциалы, но при этом изредка обращается к экспериментальным данным и теоретических обобщений в области физкультурно-спортивной науки, непосредственным объектом исследования которой является тело. В свою очередь, специалисты, изучающих имеющиеся и потенциальные биопсихологические качества организма спортсменов во время их подготовки к соревнованиям, а также ученые из физического воспитания, которые занимаются гармонизацией духовного и телесного здоровья молодежи, почти не обращаются к существующим философским размышлений о смысле, целесообразности, социальной значимости спорта, его места и роли в системе мировоззренческих предпочтений людей, хотя всячески пытаются раскрыть культурологический потенциал физической культуры и спорта.



Об актуальности избранного дискурса свидетельствует то, что в философских и научных кругах, по-прежнему, неоднозначно интерпретируют дескриптивность между философией и спортом, то есть саму возможность такого вида исследовательского проекта как "философию спорта". Одни специалисты говорят о необходимости развития "философии спорта" как интегративного знания в системе физкультурно-спортивной науки, а другие - выражают сомнения в целесообразности ее существования.

Например, российские философы М. Шимин и А. Шимица [6] констатируют: "Исследование спорта приобрело дифференцированный характер: есть психология спорта, политика в сфере спорта, правовые основы физкультурной деятельности, социология спорта и тому подобное. При всей многогранности спортивной деятельности и различных способов ее изучения нужны знания интегративного характера, дают общую картину спортивного мира" [6]. В противоположность их мыслям, профессор в области социологии спорта Ю.Фомин выражает сомнения относительно возможностей такого дисциплинарного направления, как "философия спорта", поскольку считает ее "выходкой равнодушного ума», не соответствует природе традиционной философии как "общей науки" (Аристотель) и проклинает современную философию археоавангарда (Ф. Гиренок), называет постмодернизм "Бессодержательной, пустой болтовней"; а потому, по его мнению, словосочетание "Философия спорта", "философия биологии" и т.п. "нельзя считать разделами философии как науки, иначе тогда, например, появится философия пожарной или канализационной дела" [4].

В то же время ученые в области физкультурно-спортивной науки пытаются проникнуть в сущность физической культуры, в теории которой "отчетливо начинает проявляться связь между интегральной индивидуальностью человека (в ее соматопсихические и социокультурной единства) и сущностным содержанием физкультурной деятельности, имеет внутреннюю (идеальную) и внешнюю (Восприимчивую - двигательную) стороны". Профессор педагогики спорта Ю. Николаев акцентирует, что главным в определении сути физической культуры духовно-личностное развитие человека, который "снимает противоречия, которое длилось десятилетиями между двигательным компонентом, как главным элементом физкультурной деятельности, и социокультурным компонентом" [3].

Современная физкультурно-спортивная отрасль знаний настоятельно требует философского осмысления пройденного этапа своего становления как науки. Многие ученые склоняются к тому, что проблемным остается концептуальное видение самой теории физической культуры. Выделившись из педагогической сферы и основываясь на медико-биологических и других естественных науках, она длительное время накапливала свой теоретический опыт на базе структуралистской методологии. Исторически она себя оправдала, поскольку существовала практическая потребность метафизического описания отдельных свойств телесного организма человека, которые можно было бы использовать в эмпирических измерениях поведения спортсмена и наладить спортивно-тренировочный процесс, направленный на достижение высоких результатов и побед в соревнованиях, и применить полученные результаты в разработке методик повышения эффективности для здоровья телесной двигательной активности в физическом воспитании.

Но в современных условиях бурного развития физкультурно-спортивной науки структуралистская методология не может охватить всего богатства экспериментального опыта, и теоретическая ее часть постепенно теряет методологическую функцию для прикладных исследований. Современные теоретики физической культуры выражают противоположные мнения о построении ее методологической оси. Одни жалуются на то, что до сих пор "классическая теория спорта, которая зародилась в 1950-1960-х го-



дах, как теория спортивной тренировки, до настоящего времени так и не смогла выйти за пределы педагогической теории построения тренировочного процесса". Профессор В. Сутула [4] резюмирует: "Актуальные разработки обобщенной теории физической культуры отчетливо прослеживаются в работах Н. Пономарева (1974, 1996), Г. Наталова (1998, 2005), В. Выдрина (1974, 1996, 2003, 2008 и др.), Л. Матвеева (2003, 2009), Ю. Николаева (2001-2012). По мнению этих специалистов, современные подходы к изучению физической культуры должны основываться на переосмыслении интеграционных процессов, разворачивающихся в этой сфере общественной жизни, при этом целесообразно использование социокультурного подхода, а также закона взаимосвязи потребностей и деятельности".

Если говорить о кризисе в теории физической культуры, то это - "кризис роста". Подобные кризисы возникают на определенном периоде в каждой науке и пути его преодоления всегда находятся в философской методологии, а точнее - в необходимости изменения ее парадигмы. Итак, гуманитарии настаивают на необходимости философского осмысления достижений физкультурно-спортивной науки, а специалистов в этой области интересует специфика философской мысли и сама возможность ее проникновения в ранее неизвестные пласты жизни. Характерно, что специалисты уже не считают физкультурно-спортивную двигательную активность самоцелью, а рассматривают ее в области культурно-цивилизационного развития человека, самосохранения ее психосоматической целостности. Философско-антропологический компонент физической культуры и спорта проявляется в их социокультурной ценности, поскольку они демонстрируют противоречия, сложности, адаптационные вызовы, которые существуют в современном компьютеризовано-информативном социуме.

Французский философ Б. Жьо считает, что спорт – это объединение социокультурных элементов высшего порядка и развивает идею о спорте как "контробщество со многими противоречиями". Г. Люшен (Германия) на Всемирном научном конгрессе "Спорт в современном обществе" (Тбилиси, 10-15 июня 1980) заявил: "Сейчас я считаю очень благоприятным тот факт, что мы впервые сделали описательный и феноменологический анализ, когда говорили о диалектической структуре спортивного соревнования и о его возможных последствиях для мира" [1].

Из приведенных примеров показательно, что идет двустороннее движение мысли к образованию новой специальной отрасли знания – "философии спорта" - благодаря внедрению в физкультурно-спортивную науку философского инструментария и, наоборот, обогащение философской проблематики физкультурно-спортивной практикой. Поскольку общественная мысль не склонна включать уроки физкультуры в социальных параметров, составляющих культурологическую ценность в педагогическом процессе, то философия спорта имеет ее активизировать вокруг положительного влияния физического воспитания на здоровье молодое поколение.

Заключение. Итак, можно констатировать, что накопленный опыт телесной практики и ее экспериментальное применение в спортивной соревновательной деятельности и разработанные в этой области знаний эффективные методики физического воспитания пока требуют философской рефлексии. Философия спорта в предложенном антропологическом дискурсе должен показать значение философского инструментария в дальнейшем развитии теории физической культуры и спорта, обновлении ее терминологического арсенала и использовании мировоззренческих основ современной культуры для повышения авторитета спортсменов и других специалистов по физическому воспитанию как творческих личностей, следят за состоянием здоровья населения.



Конечно, проведенное исследование не исчерпывает всего богатства проблематики "философии спорта" как междисциплинарной, интегративной отрасли знаний, манифестирует культуру человеческой телесности. Как вывод, отметим: вся работа имеет проблемно-постановочный характер, потому что в теоретическом взгляде формируется новое направление в познании человека, которое можно было бы назвать гуманитарным спортивным науковедением.

Литература

1. Люшен Г. Спорт, конфликты и мир // Спорт в современном обществе: сб. науч. мат. М.: ФиС., 1982.
2. Морган У. Философия спорта. Исторический и концептуальный обзор и оценка ее будущего // Логос, 2006. №3 (54).
3. Николаев Ю. Теория и практика физической культуры в первой трети XXI века // Теория и практика физ. культуры, 2010. №9.
4. Сутула В. Некоторые противоречия в развитии современной теории спорта // Теория и практика физической культуры, 2001. № 4.
5. Фомин Ю. Методологические основы теории спорта или философия спорта? // Теория и практика физической культуры, 2011. № 12.
6. Шимин Н. Идолы и идеалы в спорте // Физическая культура и здоровье, 2007. №1.
7. Kosiewicz J., Krawczyk Z. Philosophy of Sport or Philosophical Reflection over Sport // Philosophy of Physical Culture: Proceedings of the International Conference held in Olomouc, Czech Republic, September 1–3, 1996. Olomouc, 1997.

УДК 624.59:339

ПОДГОТОВКА ПРОФЕССИОНАЛОВ ДЛЯ РЕСТОРАННОГО БИЗНЕСА

Златорунская З.П., Чикурова Т.Ю.

Уральский государственный экономический университет, г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В современном мире рестораны являются неотъемлемой частью повседневной жизни и необходимы для рекреации. Рестораторы стараются соответствовать новым, модным мировым тенденциям досуга и спортивного питания.

В России подготовка специалистов ресторанного бизнеса только в последние годы набирает обороты. Зачастую открыть собственный ресторан, кафе или небольшую площадку пытаются даже те, кто никак не связан с ресторанной индустрией. А ведь именно квалифицированные кадры создают имидж заведения и напрямую влияют на его репутацию.

Ключевые слова: ресторанный бизнес, профессионалы, рекреация

TRAINING PROFESSIONALS FOR THE RESTAURANT BUSINESS

Zlatorunskaya Z. P. Chikurova Ph. D.

Ural State University of Economics, Ekaterinburg, Russia

Abstract. In the modern world the restaurants are an integral part of everyday life and necessary for recreation. Restaurateurs are trying to meet the new, fashionable trends in the world of leisure. In recent years training of specialists for the restaurant business faces fast development in Russia. Those who in no way affiliated with the restaurant industry often try to open a restaurant, cafe. Only professionals of high-qualification create the image of the institution and directly affect its reputation.



Keywords: restaurant business, professionals, recreation.

Введение. В России опыт подготовки квалифицированных кадров для ресторанного бизнеса еще не столь впечатляющий, как в развитых странах. Из-за нехватки знаний и навыков работы в этой сфере, порой, даже самые лучшие и наиболее интересные проекты могут закончиться провалом.

В статье авторы ставили цель рассказать о том, когда и где появились первые школы гостеприимства, каким образом строится система обучения и подготовки профессионалов, чем она существенно отличается от российской, как будущие специалисты мирового уровня изучают основы профессиональной этики и этикета в сфере гостеприимства (в том числе на предприятиях питания). Тогда как в России индустрия гостеприимства еще только зарождается, на мировом пространстве это одна из самых перспективных, динамично развивающихся и обширных отраслей: ожидается, что к 2023 году в ней будет занята десятая часть работающего населения планеты. А по оценкам World Tourism Organization UNWTO, объем туристической отрасли сопоставим с сектором нефтедобычи, автомобильной промышленности и производства продуктов питания.

Исследовательская компания Taylor Nelson Sofres (TNS) и международный портал по вопросам трудоустройства в области гостеприимства Global Hospitality Portal провели опросы среди работодателей со всего мира и составили рейтинги лучших школ гостиничного бизнеса по мнению представителей сетей Hilton, Marriott, Ritz Carlton, Radisson, Kempinski, FourSeasons и других. Первые места, а также большую часть всего рейтинга заняли школы Швейцарии [1].

Школы гостеприимства начали свое существование именно в Швейцарии, где в конце XIX века, и открылась первая так называемая школа – отель, где студенты проживают, учатся, и на практике познают все особенности функционирования современного отеля и ресторана. Вообще, швейцарским школам отельного бизнеса должно быть уделено отдельное внимание, ведь именно Швейцария считается колыбелью туристического и отельного дела в таком виде, в каком мы привыкли его видеть.

В Швейцарии появились первые школы гостиничного и ресторанного дела, и признается, что именно эта страна держит пальму первенства в гостиничной и ресторанной индустрии и обладает самыми первыми традициями преподавания. Швейцарцы разработали и саму модель преподавания гостиничного и ресторанного менеджмента, которая сейчас считается классической – «школа-отель». Подобные учебные заведения сейчас открываются по всему миру, в том числе США, Австралии, Новой Зеландии, Китае и т.д.

Смысл подобных учебных заведений в том, чтобы помимо теории, студенты были максимально вовлечены в процесс работы сферы гостеприимства. Будущие управленцы индустрии за период обучения должны пройти все уровни подготовки: начиная от горничных, уборщиков, официантов и заканчивая управлением отеля или ресторана. Помимо теоретической части, где ребят обучают основным принципам ведения бизнеса и погружения в индустрию, обязательным условием обучения является прохождение оплачиваемых стажировок в крупных гостиничных и ресторанных цепях.

Профильное обучение с оптимальным соотношением теории и практики позволяет студентам миновать этапы работы в качестве официанта или помощника по кухне (что было бы необходимо для погружения в среду) и сразу претендовать на позиции менеджеров, администраторов, управляющих.

Для того, чтобы поступить в подобное учебное заведение, в первую очередь, нужно быть готовым принять мировые стандарты качества оказания услуг, придерживаться



морально-этическим нормам выбранной профессии. Уже на стадии зачисления потенциальным студентам высылаются списки одежды и аксессуаров, которые они обязаны надевать в процессе обучения. Как правило, на этапе обучения, это еще нестандартизированная униформа, но одежда должна соответствовать требованиям учебного заведения, которые максимально приближены к мировым стандартам индустрии гостеприимства.

В швейцарских школах-отелях особое внимание уделяется предмету деловой этики. Правила этикета изучаются как самостоятельная дисциплина, а управленческая, прикладная этика подробно рассматривается наряду с нормативной. Речь идет о моральных аспектах таких функций бизнеса, как маркетинг и реклама; использование интеллектуальной собственности, конфиденциальной информации, электронных коммуникаций; инвестирование; управление людскими ресурсами; слияния и поглощения; профессиональные услуги; охрана окружающей среды; управление транснациональными компаниями и другие.

В обязательном порядке будущие студенты должны ознакомиться с правилами поведения на территории учебного заведения, правилами общения с преподавателями и будущими коллегами. Помимо норм и правил мирового уровня, студенты обязуются соблюдать национальные нормы выбранной страны и учебного заведения, придерживаться организационной культуры [2].

Условия обучения, как правило, очень строгие, но за кадрами для высоких позиций работодатели в первую очередь обращаются именно в подобные «школы-отели»: они регулярно посещают кампусы ВУЗов, приглашают студентов на стажировки и в дальнейшем на постоянное трудоустройство.

В этих учебных заведениях регулярно проходят ярмарки вакансий, где работодатели знакомятся и беседуют с будущими выпускниками. Как правило, выпускники наиболее рейтинговых школ официально трудоустроены еще до получения диплома [3].

Окончание именно швейцарской школы гостиничного бизнеса является своеобразным пропуском в высшую лигу отельной и ресторанной индустрии.

Экзамены в подобных учебных заведениях проводятся в форме организации того или иного мероприятия, условиями которого является разместить, накормить гостей, и организовать культурную программу. Студенты, основной профиль обучения которых ресторанное дело, берут на себя организацию работы ресторана [4].

Приглашенными гостями на экзаменационные сессии, как правило, бывают профессионалы мирового уровня, которые и оценивают работу студентов. Студенты разных курсов обучения отвечают за разные отделы работы ресторана: официанты, менеджеры зала, бармены. За работу кухни отвечает шеф-повар (также студент учебного заведения) и его помощники.

По итогам экзаменационных сессий студенты не просто получают оценки, а также и комментарии самых именитых персон индустрии, что является дополнительной мотивацией к совершенствованию профессиональных навыков [5].

Таким образом, швейцарская модель подготовки профессиональных кадров в сфере гостеприимства и ресторанного бизнеса в настоящий момент является наиболее востребованной и популярной среди работодателей со всего мира.

В других странах, где существуют школы с подобной моделью обучения, именно эти выпускники также трудоустраиваются в первую очередь. Из наиболее знаменитых мировых школ нужно отметить следующие: Blue Mountains International Hotel Management School в Австралии (с филиалом в Китае), International College of Management также в Австралии, Pacific International Hotel Management School в Новой Зеландии, Kendal College в США [8, 9, 10].



Наиболее знаменитыми рейтинговыми школами в Швейцарии являются такие школы, как Glion Institute of Higher Education (Глион, Бюль), Les Roches, International School of Hotel Management (Блюш, Швейцария, филиалы в Испании и Китае), César Ritz Colleges (Ле Бувре, Бриг) [6, 7].

Заключение: Резюмируя можно отметить, что работа в сфере ресторанного менеджмента – это целый спектр престижных специальностей, каждая из которых помогает ресторану стать успешным. Чтобы заведение вошло в гид Мишлен, а посетители записывались в очередь на бронирование столика, нужны опытные специалисты и руководители – бренд-менеджеры, менеджеры по персоналу, управляющие рестораном или целым ресторанным холдингом.

От управленца во многом зависит положительный результат деятельности заведения. Этот человек должен координировать деятельность ресторана, контролировать все этапы и сферы деятельности персонала, все мероприятия, происходящие в заведении, следить за тенденциями и нововведениями в данном сегменте рынка, изучать и анализировать предпочтения клиентов, генерировать идеи по улучшению условий обслуживания, модернизации и дизайна помещения.

Для наиболее качественного обучения кадров нужно максимально погружать их в индустрию, начиная с самых азов. Также очень ценен опыт личного общения с профессионалами сферы гостеприимства, поэтому будет интересно, если российские учебные заведения начнут приглашать знаменитых рестораторов в качестве приглашенных гостей на лекции.

Ресторанный бизнес в нашей стране развивается очень быстрыми темпами, поэтому квалифицированные специалисты в этой области всегда будут востребованными. А для того, чтобы готовить грамотных специалистов нужно воспользоваться многолетним опытом коллег из Европы, насколько это возможно в российских реалиях.

Научить российских предпринимателей и менеджеров применять деловую этику на практике невозможно, если излагать ее только на нормативном уровне, поскольку этика предполагает сложный выбор нравственно оправданных и не противоречащих целям бизнеса решений.

Во время обучения в школах-отелях студенты не в теории, а на практике учатся придерживаться морально-этическим нормам, правилам поведения, уважению интересов партнеров, клиентов и общества в целом.

Литература

1. Официальный сайт исследовательской компании Taylor Nelson Sofres (TNS) [Электронный ресурс]. URL: <http://www.tnsglobal.com/>
2. Официальный сайт мировой организации туризма World Tourism Organization UNWTO [Электронный ресурс]. URL: <http://www2.unwto.org/>
3. Официальный сайт образовательной компании Students International в Екатеринбурге [Электронный ресурс]. URL: <http://ekb.studinter.ru/>
4. Официальный сайт учебного заведения Les Roches [Электронный ресурс]. URL: <http://ru.lesroches.edu/>
5. Официальный сайт учебного заведения Glion [Электронный ресурс]. URL: <http://www.glion.edu/>
6. Официальный сайт учебного заведения Cezar Ritz [Электронный ресурс]. URL: <https://www.cesarritzcolleges.edu>
7. Официальный сайт учебного заведения Blue Mountains International IHotel Management [Электронный ресурс]. URL: <http://www.bluemountains.edu.au/>



8. Официальный сайт учебного заведения International College of Management [Электронный ресурс]. URL: <https://www.icms.edu.au/>
9. Официальный сайт учебного заведения Pacific International Hotel Management school [Электронный ресурс]. URL: <http://www.pihms.ac.nz/>
10. Официальный сайт учебного заведения Kendall College [Электронный ресурс]. URL: <https://www.kendall.edu/>

УДК 796/799

ЛЕЧЕБНО-ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ БЛИЗОРУКОСТИ

Зотин В.В., Машукова Ю.Н

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия

Аннотация. В данной статье рассмотрена проблема формирования здоровьесобеспечивающей компетентности студенческой молодежи. Способы улучшения зрения студентов при помощи физической культуры.

Ключевые слова: близорукость, понятие близорукости, причина близорукости, лечебная физкультура, физические упражнения.

MEDICAL AND PHYSICAL CULTURE WITH MYOPIA

Zotin V.V., Mashukova Yu.N.

Siberian State University of Science and Technology named after Academician M.F. Reshetnev, Krasnoyarsk, Russia

Abstract. The problem of formation of health-providing competence of student's youth is considered in this article. Ways of students' sight improvement through physical training are presented in the article.

Keywords: myopia, concept of myopia, cause of myopia, exercise therapy, physical exercises

Введение. На сегодняшний день невозможно представить студента без гаджетов. Безусловно, все знают, что проводить много времени за компьютером вредно для зрения. Также чтение при тусклом освещении или в неправильной позе оказывает отрицательное влияние на глаза [1, 2]. Поэтому студенты часто ещё больше портят свое зрение за долгие годы обучения. Кроме того, студенты, в зависимости от степени близорукости, имеют ограничения в занятиях физической культурой [4].

Близорукость – проблема зрения, при которой человек вдали видит изображение нечетко, вблизи же видит хорошо. Причина кроется в том, что фокусировка происходит не на сетчатке глаза, а перед ней. Когда человек с такой патологией смотрит вдаль, то он видит расплывчато и смазано. Рекомендуется ношение рассеивающих корректирующих линз с минусовым значением [4].

Близорукость может быть от 3 и выше 6 дптр: слабой, средней, высокой.

Избыточная зрительная нагрузка, переутомление глазных мышц, плохое освещение и питание, наследственность – всё это факторы ухудшения степени близорукости [1].

Для людей склонных к близорукости непредусмотренно ограничение физической активности. Напротив, она показывает важную роль физической культуры в борьбе с симптомами миопии и ее прогрессирования, т.к физические упражнения способствуют укреплению организма, повышению работоспособности глазных мышц и укреплению оболочки глаза. У студентов большая вероятность к ухудшению зрения,



поскольку они испытывают сильную нагрузку на глаза [2]. Девушке 17-20 лет со средней степенью близорукости, во многом отстают от сверстниц по уровню физической подготовленности. У них отмечается снижение кровотоков в сосудах глаза. Бег, плавание, ходьба на лыжах при умеренной интенсивности (пульс 100-140 уд. /мин.) оказывают благоприятное воздействие на гемодинамику и аккомодационную способность глаза, вызывая усиление кровотока в глазу через некоторое время после нагрузки и повышения работоспособности глазных мышц. После выполнения таких активных упражнений (пульс 180 уд. /мин.), а также упражнений на гимнастических снарядах, акробатических упражнений, прыжков со скакалкой отмечаются выраженная ишемия глаз, сохраняющаяся длительное время, и ухудшение работоспособности глазных мышц [3, 5].

Снижение общей активности студентов при повышенной зрительной нагрузке может способствовать развитию близорукости. Физические упражнения общеразвивающего характера в сочетании со специальными упражнениями для глазных мышц оказывают положительное влияние [3, 5].

Результаты исследования и их обсуждение. Ведущее место в системе физического воспитания учащихся ВУЗов занимают уроки физической культуры.

Обязательные занятия студентов физкультурой проводят в трех группах: основной, подготовительной и специальной. В основную группу не допускаются учащиеся с остротой зрения без коррекции ниже 0.5 на лучше видящем глазу, с гиперметропической или миопической рефракцией более 3 дптр. В подготовительной группе спортивные тренировки и соревнования исключены. Учащиеся с дальнозоркостью и близорукостью более 6.0 дптр независимо от остроты зрения не допускаются к занятиям в этой группе. Они занимаются в специальной группе по индивидуальной программе.

Значительная часть студентов страдают близорукостью. По мере перехода на старшие курсы отмечается тенденция к ее прогрессированию. Это вызвано, большой зрительной нагрузкой, недостаточной двигательной активностью, нарушением гигиенических нарушений труда и быта.

Используются следующие формы физического воспитания: обязательные и факультативные занятия; культурно-массовые мероприятия; самостоятельные занятия, включающие утреннюю гигиеническую гимнастику и меры по закаливанию организма, а также специальные упражнения для цилиарной мышцы.

Студенты с близорукостью слабой степени входят в основную группу и могут заниматься физической культурой в подготовительном отделении спортивного совершенствования. Полезны занятия спортивными играми. Постоянное переключение зрения при игре в волейбол, баскетбол, теннис с близкого расстояния на далекое и обратно способствует усилению аккомодации и профилактики прогрессирования близорукости.

При наличии близорукости средней степени студентов включают в подготовительную медицинскую группу, они должны заниматься физической культурой в подготовительном учебном отделении. Практические занятия с ними следует проводить отдельно от студентов основной медицинской группы. В программные требования для них вводят некоторые ограничения: исключить прыжки с высоты более 1.5 м., упражнения, требующие большого и продолжительного физического напряжения. Степень нервно-мышечного напряжения и общая нагрузка при занятиях физической культурой должны быть несколько ниже, чем у студентов из основной медицинской группы.

Для студентов подготовительной медицинской группы наряду с учебными занятиями необходимо предусмотреть также самостоятельные занятия, включающие специальные упражнения для мышц глаз или занятия лечебной физкультурой.



Студенты с близорукостью высокой степени (6.0 дптр и более) должны заниматься физической культурой только в специальном медицинском отделении. Используются следующие формы физического воспитания:

- а) обязательные и факультативные занятия;
- б) самостоятельные занятия, включающие утреннюю гигиеническую гимнастику и меры по закаливанию организма, упражнения для повышения уровня общей и силовой выносливости, а также тренировку цилиарной мышцы. Кроме того, можно рекомендовать и занятия лечебной физкультуры.

В комплексе лечебной физкультуры включаются как общеразвивающие, так и специальные упражнения для глаз. У близоруких часто наблюдается нарушение осанки, искривления позвоночника (сколиозы) из-за привычки чрезмерно наклонять голову и туловище при зрительной работе на близком расстоянии. Большое значение следует придавать упражнениям для укрепления мышц-разгибателей туловища и головы, и дыхательным. Последние играют важную роль в усилении лёгочной вентиляции, улучшении окислительно – восстановительных процессов, укреплении дыхательных мышц. Дыхательные упражнения служат средством периодического снижения нагрузки.

Занятия лечебной физкультурой можно приводить дома. Для этого им нужно внимательно следить за выполнением упражнений, руководствуясь методическими указаниями. Минимальная продолжительность курса лечебной физкультуры для студентов, страдающих близорукостью, составляет 3 месяца. Целесообразно разделить его на 2 периода подготовительный и основной.

Подготовительный период обычно продолжается 12-15 дней. Задачами этого периода являются:

1. адаптация к физической нагрузке;
2. общее укрепление организма;
3. активизация функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
4. улучшение осанки;
5. укрепление мышечно-связочного аппарата;
6. повышение эмоционального состояния.

Данный период характеризуется преимущественно выполнением общеразвивающих, корригирующих и дыхательных упражнений.

В помещении занятие может быть построено по типу утренней гигиенической гимнастики, но его необходимо дополнить общеразвивающими, танцевальными и дыхательными упражнениями, а также элементами самомассажа глаз и мышц задней поверхности шеи. Ориентировочная продолжительность 25-30 мин.

Занятия лечебной физкультурой. Студентам с близорукостью слабой степени необходимо ежедневно выполнять специальные упражнения, направленные на укрепление мышц, способствующих улучшению зрения. Следует во все комплексы включать упражнение «метка на стекле» для тренировки цилиарной мышцы.

Ориентировочный комплекс упражнений лечебной гимнастики:

1. Исходное положение - стоя, кисти на затылке. Раз-два-поднять руки вверх, прогнуться, три-четыре-вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.
2. Исходное положение - стоя или сидя. Медленные круговые движения головой по 8 раз в каждом направлении.
3. самомассаж затылка и мышц задней поверхности шеи в течение 1 мин.
4. Круговые движения глазами яблоками. Выполнять медленно в различных направлениях в течение 40-45 сек.



5. Закрыть глаза. Выполнять несильные надавливания пальцами на глазные яблоки в течение 30 сек.

6. Упражнение «метка на стекле». Выполнять в течение 2 мин., тренируя мышцы каждого глаза в отдельности и обоих глаз вместе.

7. Закрыть глаза и выполнять поглаживание век от носа к наружным углам глаз и обратно в течение 30 сек.

8. Выполнять быстрые моргания в течение 30 сек.

9. Посидеть с закрытыми глазами в течение минуты, выполнять брюшное дыхание.

Занятия физкультурой для лиц, имеющих близорукость средней степени, может включать разнообразные средства - подвижные и некоторые спортивные игры, занятия лёгкой атлетикой, женской и ритмической гимнастикой, турпоходы без переноски больших тяжестей, лыжные прогулки, катание на коньках и велосипеде, плавание и др. Однако важно учитывать некоторые особенности выполнения отдельных упражнений.

Лицам с близорукостью средней степени противопоказано принимать участие в соревнованиях по футболу, баскетболу, регби и хоккею т.к. можно получить травму головы и отслойки сетчатки. Это совсем не значит, что нельзя выполнять, отдельные элементы футбола и баскетбола, тренируясь на площадке или на стадионе. Во время игры очки необходимо прочно закреплять с помощью резинки.

Можно заниматься также ходьбой в среднем и быстром темпе, бегом трусцой в медленном и среднем темпе, прыжками в длину и высоту, бегом по пересечённой местности. Перед началом прыжков в длину или высоту необходимо хорошо взрыхлить песок в яме, приземляться мягко, сгибая ноги в момент касания песка. Чтобы лучше видеть планку для отталкивания, нужно поставить рядом с ней флажок. При кроссовых тренировках лучше выбирать ровную местность, не бежать между деревьями с низкой кроной.

Занимаясь ритмической гимнастикой, используйте музыку с темпом не более 100-110 тактов в минуту, делать паузы для отдыха, включать в комплекс дыхательные и специальные упражнения для мышц глаз.

Круг средств физкультуры и спорта, которые можно рекомендовать лицам с близорукостью средней степени, сужен по сравнению с теми, у кого миопия слабой степени. Они могут заниматься некоторыми видами спорта лишь при не осложненной близорукости - бегом на средние и длинные дистанции, спортивной ходьбой, плаванием, парусным спортом, художественной гимнастикой, лыжными гонками. Заключение о возможности занятия даже названными видами спорта должен сделать окулист.

Важно помнить, что следует избегать упражнений с резкими движениями головы. Поэтому наклоны туловища вперёд лучше выполнять в положении сидя на полу.

Заключение. Методика выполнения и комплексы утренней гимнастики для лиц с близорукостью слабой степени в полной мере могут использоваться и теми, у кого имеется миопия средней степени. Однако общую нагрузку каждый должен регулировать сам, изменяя исходные положения, облегчая или усложняя упражнения, уменьшая или увеличивая амплитуду движений в зависимости от самочувствия. Включения в утреннюю гимнастику специальных лечебных упражнений обязательно.

Физические упражнения – это основные средства укрепления здоровья и поддержания хорошей работоспособности в любом возрасте, однако для людей, страдающих заболеваниями глазного органа, необходимы специальные комплексы упражнений, а также залог хорошего здоровья, красивого и стройного тела.



Литература

1. Зотин В.В., Мельничук А.А., Арнст Н.В. Здоровьесберегающие технологии в спорте и образовании // Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности и физической культуры личности в XXI веке: интеграция науки и практики: сб. тр. межд. науч. практ. конф. Невинномысск, 2012. С. 60-61.
2. Зотин В.В., Мельничук А.А. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении // Современные проблемы физической культуры и спорта: ретроспектива, реальность и будущее: мат-лы межд. науч.-практ. конф. Курган, 2014. С. 45-47.
3. Киваев А.А., Шапиро Е.И. Контактная коррекция зрения. Москва, 2000.
4. Тарутта Е.П., Вержанская Т.Ю. 5-летний опыт применения ортокератологических линз при миопии у детей // Российский офтальмологический журнал, 2008.
5. Физкультура при близорукости / под ред. А.А. Анисимова. Москва, 1993.

УДК 911.3:613

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И АДАПТАЦИОННЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ВЕНОЗНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ У СТУДЕНТОВ СЕВЕРНОГО УНИВЕРСИТЕТА

Ибрагинбекова А.А.

БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет», г. Сургут, Россия

Аннотация. Целью исследования стала оценка адаптационных и функциональных возможностей организма студентов медиков, изменение которых позволили бы, пусть и косвенно, но определить, склонность к появлению и развитию венозной недостаточности. Поскольку, одной из причин возникновения заболевания может стать снижение функциональных возможностей кардио-респираторной системы, обеспечивающей эффективность венозного возврата, мы предположили, что такая оценка, позволит на очень раннем этапе, в отсутствии ещё клинических признаков, не просто выявить адаптационные и функциональные проблемы, но и скорректировать влияние негативных факторов и образа жизни с целью недопущения появления этих признаков, что позволит избежать развития патологии в будущем.

Ключевые слова: адаптационные возможности, венозная недостаточность, кардио-респираторная система, здоровье на Севере.

PHYSICAL ACTIVITY AND ADAPTATION PRECONDITIONS OF VENOUS INSUFFICIENCY IN STUDENTS OF NORTHERN UNIVERSITY

Ibraginbekova A.A.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. The purpose of the research was to assess the adaptive and functional capabilities of medical students' organism, changes of which would allow to indirectly determine the tendency to the emergence and development of venous insufficiency. So far as one of the reasons for the onset of the disease may be a decrease in the functional capacity of the cardio-respiratory system, which ensures the effectiveness of venous return, we assumed that such an assessment at a very early stage, in the absence of clinical signs, not only reveals adaptive and functional problems, but also corrects the influences of lifestyle and other negative factors to prevent the appearance of these signs, which could help to avoid the development of pathology in the future.



Keywords: venous insufficiency, adaptive possibilities, cardio-respiratory system, health in the North, educational environment.

Введение. Венозная недостаточность является сегодня самой распространенной патологией сосудистой системы человека, которая встречается более чем у трети россиян. Нас эта проблема заинтересовала, поскольку, с одной стороны, венозная недостаточность нижних конечностей значительно «омолодилась», и в зону риска несомненно попадают теперь и студенты. С другой, – среди факторов риска, имеются такие, избежать влияния которых в условиях проживания в неблагоприятных условиях Севера, практически не возможно, а значит студенты северных городов, опять в зоне риска. Необходимость приспособления к изменяющимся условиям внешней среды требует определенного напряжения регуляторных механизмов [6], ведущее место среди которых занимают неспецифические реакции, которым и принадлежит ведущая роль в ускорении адаптации организма [3].

Таким образом, **целью исследования** стала оценка адаптационных возможностей организма студентов медиков, особенно женского пола, изменение которых позволили бы, пусть и косвенно, но определить, склонность к данной патологии [4]. Поскольку основной причиной возникновения заболевания считается нарушение работы мышечно-венозного насоса, мы предположили, что такая оценка, позволит на очень раннем этапе, не просто выявить адаптационные проблемы, но и скорректировать влияние негативных факторов и образа жизни, что позволит избежать развития патологии в будущем.

Материалы и методы. В нашей работе, изучение состояния адаптационных и функциональных возможностей организма осуществлялось у студентов второго курса медицинского института СурГУ. В исследовании приняли участие 123 человека, одного возраста, обоих полов ни у кого из которых не выявлено клинических признаков наличия венозной недостаточности. Измерение соматометрических и физиометрических показателей, расчёт физиологических показателей необходимых для оценки функциональных и адаптационных возможностей организма осуществлялось на практических занятиях в течение осеннего семестра. На основе полученных данных оценивались: срок проживания в неблагоприятных климатических условиях Севера, наличие избыточного веса, уровень физического здоровья по методике Апанасенко, уровень физического развития различными методами, фактический и должный биологический возраст по Войтенко, изменение суточного ритма физиологических показателей и висцеральные признаки суточного хронотипа, состояние функциональных резервов сердечно-сосудистой системы и типов реакции на физическую нагрузку, индекс функциональных изменений системы кровообращения ($ИФИ = 0,011ЧСС + 0,014АДС + 0,008АДД + 0,014В + 0,009МТ - 0,009Р - 0,27$) где В – возраст, число лет; МТ – масса тела, кг; Р – рост, см., предложенный А.П. Берсеновой для оценки уровня функционирования системы кровообращения и определения ее адаптационного потенциала.

Результаты исследования и их обсуждение. Характеризуя полученный нами результат, прежде всего отметим, что серьёзных адаптационных предпосылок возникновения патологии в исследуемой нами группе мы не обнаружили. И самым ярким подтверждением этому является величина индекса функциональных изменений (ИФИ), которая только у трёх человек оказывается ниже удовлетворительной величины. При оценке уровня здоровья по другим методикам, количество студентов с низким его уровнем увеличивается до 10% от общего числа обследованных, что на наш взгляд связано с учетом в методиках характеристик внешнего дыхания, функциональное состоя-



ние которого заметно ниже. Тем не менее, влияние климатических факторов, повышающих риск возникновения венозной недостаточности, всё-таки прослеживается. Так, наиболее существенной для нашей проблемы оказалась ситуация с фотопериодичностью. Около 70% студентов, с точки зрения сохранности ритма, определяют себя как аритмики. Сезонная разница длины дня и ночи в регионе исчисляется часами, что, по-видимому, делает долговременную синхронизацию биологических ритмов организма с внешними датчиками времени весьма затруднительной [5]. Несомненно, определённый вклад в эту ситуацию вносит образ жизни студентов медиков, связанный с неизбежностью нарушения режима дня, однако роль внешних факторов в этой проблеме нам кажется всё-таки первичной, и мы можем предположить, что уже упоминавшийся нами, невысокий уровень функционального состояния системы дыхания, в совокупности с признаками, в том числе и внутреннего десинхроноза, могут иметь непосредственное отношение к проблеме нашего исследования. Низкие функциональные возможности системы внешнего дыхания несомненно повлияют на величину венозного возврата, что в свою очередь увеличит нагрузку на сосуды. Если учитывать, что у 70% исследуемой группы, тип реакции на физическую нагрузку гипотонический, то есть, основная работа в обеспечении венозного возврата осуществляется за счет проталкивающей силы сердца, а у гипотоников, возможности обеспечения венозного возврата и со стороны сердца, невелики, то, нагрузка на сосуды нижних конечностей будет оставаться высокой практически всегда. А значит, особое внимание следует уделить вопросу адаптации именно сосудов исследуемого нами контингента.

Несмотря на то, что запас адаптационных возможностей студентов в целом достаточен для того чтобы обеспечивать адекватный ответ на текущую, повседневную нагрузку, важно понимать насколько он велик и возможно ли его повышение, что позволит сосудам оставаться более здоровыми, несмотря на те самые неблагоприятные условия проживания. Поскольку эти условия неизменны, профилактика венозной недостаточности, необходимость которой для нашей группы является достаточно актуальной, может быть связана только с изменениями образа жизни. Целью этих изменений будет, с одной стороны, укрепление сосудистой стенки и клапанного аппарата сосудов, а с другой улучшение эффективности венозного возврата за счёт повышения функциональных возможностей как сердечно-сосудистой системы, так и, особенно, системы внешнего дыхания. И первым шагом, в достижении этой цели, должно стать изменение режима дня для нормализации биологического ритма, тем более, что для соответствующей организации учебного процесса есть и ритмологические обоснования [7, 8]. В противном случае, последствия могут сказываться не только на показателях здоровья, но и на психологических и психофизиологических показателях [9, 10]. Естественно, классическим фактором улучшения функциональных возможностей кардиореспираторной системы является двигательная активность, но направленная не на повышение не спортивной результативности [2]. То есть, разговор идёт не об увеличении часов физической культуры, а о создании условий, позволяющих эту активность реализовать, и изменении отношения со стороны студентов к необходимости этой активности. И наконец, показано, у людей, приехавших на Север наблюдается стойкое повышение содержания в сыворотке крови свободных жирных кислот, что лежит в основе формирования алиментарно-зависимых патологий сердечно-сосудистой системы, формирующих, в том числе и предрасположенность к венозной недостаточности. Полное отсутствие людей с избыточным весом в исследуемой нами группе, вселяет некоторый оптимизм, однако, анализ реального питания студентов медиков, показывает, что от



идеального оно пока далеко [1], и поддержание веса связано, прежде всего, с контролем количества, а не качества потребляемых продуктов и их разнообразия.

Заключение. Выполнение нехитрых правил, способно на наш взгляд существенно снизить риск возникновения и развития венозной недостаточности, тем более у людей имеющих на данном этапе вполне достаточный запас адаптационных возможностей. В противном случае, находясь постоянно в неблагоприятных климатических и экологических условиях, сложно оставаться здоровым. Нарушения обмена веществ возникает у людей проживающих в условиях Севера на 50% чаще независимо от образа жизни, то есть, вина людей только в том, что они здесь живут.

Литература

1. Агбалян Е.В., Буганов А.А., Ионова Е.И. Влияние фактора питания на состояние здоровья населения Крайнего Севера // Медицина труда и промышленная экология. 2003. № 4. С.25-28.
2. Апокин В.В., Повзун А.А., Васильева Н.В. Изменение адаптационных возможностей организма студентов спортивного и не спортивного факультетов в условиях перехода на зимнее время // Теория и практика физической культуры. 2012. № 2. С. 91-94.
3. Апокин В.В., Повзун А.А., Повзун В.Д., Фынтыне О.А. Сезонные изменения адаптационных возможностей организма школьников активно занимающихся спортом // Теория и практика физической культуры. 2015. № 10. С. 83-85.
4. Павловская В.С., Повзун А.А., Вахлова М.С., Самарская Е.О., Васильева Н.В. Изменение структуры биоритмов основных физиологических показателей у студентов лечебного факультета при переходе на зимнее время // Вестник СурГУ. Медицина. 2010. № 3(6). С. 4-15.
5. Повзун А.А., Повзун В.Д., Апокин В.В., Фынтыне О.А. Неспецифическая адаптоспособность и её особенности у студентов спортивного факультета в условиях смещения поясного времени // Теория и практика физической культуры. 2014. № 8. С. 91-96.
6. Повзун А.А., Апокин В.В., Повзун В.Д., Фынтыне О.А., Шимшиева О.Н. Ритмологическая оценка срочной адаптации спортсменов легкоатлетов при широтном перемещении // Теория и практика физической культуры. 2014. № 12. С. 96-99.
7. Повзун А.А., Апокин В.В., Повзун В.Д., Усаева Н.Р. Сезонные изменения структуры биоритмов у студенток, активно занимающихся спортом // Теория и практика физической культуры. 2017. № 1. С. 83 - 85.
8. Повзун В.Д., Повзун А.А., Апокин В.В., Сальков А.В. Роль учёта биоритмов в повышении академической успеваемости студентов университета // Теория и практика физической культуры. 2013. № 4. С. 86-88.
9. Повзун В.Д., Повзун А.А., Апокин В.В., Лосев В.Ю. Гендерные особенности полоролевых предпочтений межличностного выбора студентов // Теория и практика физической культуры. 2014. № 3. С. 83-87.
10. Повзун В.Д., Фынтыне О.А., Повзун А.А., Апокин В.В. Динамика творческого потенциала выпускников спортивного факультета // Теория и практика физической культуры. 2015. № 7. С. 86-88.



УДК 796.011

МОДЕЛЬ УРОКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ ВРОЖДЁННОЙ СПОРТИВНОЙ ОДАРЁННОСТЬЮ, КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Игнатов О.В.

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №5», г. Губкинский, ЯНАО, Россия

Аннотация. Данная статья посвящена применению методических приёмов индивидуально-дифференцированного подхода с обучающимися врождённой спортивной одарённостью. Результаты проведённого исследования позволяют утверждать, что, применение индивидуально-дифференцированный подход на уроках физической культуры с обучающимися врождённой спортивной одарённостью одного из физических качеств, позволяет выявить в тех же обучающихся приобретённую спортивную одарённость кондиционных способностей.

Ключевые слова: дифференцированный подход, индивидуальные особенности, врождённые и приобретённые спортивные одарённые способности, углублённое совершенствование, обучающиеся младшего школьного возраста, автоматизированное сопровождение ВФСК «ГТО».

MODEL OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS BASED ON DIFFERENTIATED APPROACH TO TRAINING STUDENTS WITH THE INNATE SPORT APTITUDE AS A MEANS OF INCREASING PHYSICAL FITNESS OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN FOR REACHING «READY TO LABOR AND DEFENSE» QUALIFYING STANDARDS

Ignatov O.V.

Municipal Budget Educational Establishment Secondary school № 5,

Gubkinsky, Yamal-Nenets Autonomous District, Russia

Abstract. The article is devoted to the application of the individual differentiated approach methods to the students with the inborn sports aptitude. The results of the conducted research allow us to state that the application of the individual differentiated approach at physical education lessons to the students with inborn sports aptitude allows revealing the acquired athletic aptitude and conditioned abilities in the same trainees.

Keywords: differentiated approach, individual features, inborn and acquired sports aptitude, in-depth improvement, students of primary school age.

Введение. Состояние здоровья человека зависит от многих факторов, среди которых важная заслуга принадлежит образу жизни. Важнейшей составляющей ЗОЖ, особенно в школьный период, является физическая активность человека. Систематические, методически грамотно построенные занятия физической культурой и спортом могут стать главной составляющей, которая позволит во многом улучшить процесс оздоровления подрастающего поколения [2, с. 3].

Образовательная практика в сфере физической культуры еще недостаточно способствует всестороннему физическому развитию и осознанному отношению учащихся к задачам, средствам и методам физического воспитания, формирования ценностного отношения к физической культуре [2, с. 163].

Одним из основных направлений модернизации системы физического воспитания является модернизация физического воспитания в образовательных учреждениях [7, с. 11].



В соответствии с основными принципами концепции физической культуры и спорта в Российской Федерации реализация стратегических задач предполагает активизировать меры по поиску спортивной одарённости детей и создать оптимальные условия для их развития. Поэтому изучение закономерностей формирования и развития спортивно-одаренной личности позволит выйти на новый уровень понимания потенциальных возможностей индивида для самореализации в процессе жизнедеятельности, так как спортивная деятельность – одна из важнейших моделей для изучения состояния человека в различных жизненных проявлениях [4].

Практическая значимость эксперимента мотивирует повышению конкурентоспособности российского спорта, тем самым решает задачи «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р. [7].

Основной формой диагностики в начальных классах является наблюдение. Ведущим в познании спортивной одаренности является определение возможностей моторной организации человека и его психических способностей, которые могут быть как врожденными, так и приобретенными в процессе деятельности [1]. Это легло в основу исследования и разработки дифференцированной методики, направленной на выявление приобретённой спортивной одарённости личности [5, 6].

Мы предположили, что применение индивидуального дифференцированного подхода на уроках физической культуры с обучающимися выявленной врождённой спортивной одарённостью одного из физических качеств, позволяет выявить в тех же обучающихся приобретённую спортивную одарённость кондиционных способностей.

Организация исследования. Так как ведущим в познании спортивной одаренности является определение возможностей моторной организации человека и его психических способностей, которые могут быть как врожденными, так и приобретенными в процессе деятельности [1], была разработана (модель урока) методика дифференцированного подхода на уроках физической культуры, с целью выявления приобретённой спортивной одарённости кондиционных способностей обучающихся, с врождённой спортивной одарённостью одного из физических качеств.

Первый этап работы направлен на выявление, врождённой спортивной одарённости в обучающихся, способом тестирования. Нормативы тестирования определялись разработанной программой и нормативной основой физического воспитания населения ВФСК «ГТО», с помощью автоматизированного сопровождения (АС) ВФСК «ГТО» [3].

Второй этап направлен на индивидуально-дифференцированный подход на уроках физической культуры, к обучающимся, имеющим врождённую спортивную одарённость с учётом их индивидуальных особенностей физического развития.

С целью достижения разностороннего развития двигательных способностей и обеспечения связи развития способностей с углубленным техническим и тактическим совершенствованием, для обучающихся с врождённой спортивной одарённостью, был разработан комплекс упражнений с учётом их индивидуальных физических способностей.

Третий этап направлен на выявление высшего уровня приобретённой спортивной одарённости обучающихся, способом повторного тестирования.

Результаты реализации. В констатирующем тестировании эксперимента принимали участие обучающиеся 6-8 лет, относящиеся к первой ступени в тестировании комплекса норм «ГТО».



По результатам тестирования констатирующего этапа эксперимента, девять учеников (группа 1) показали высокий уровень физической подготовленности в беге на 30 м. и челночном беге 3x10 м, при этом, остальные показатели у этих учеников были на среднем и ниже среднего уровне физической подготовленности (рис. 1).

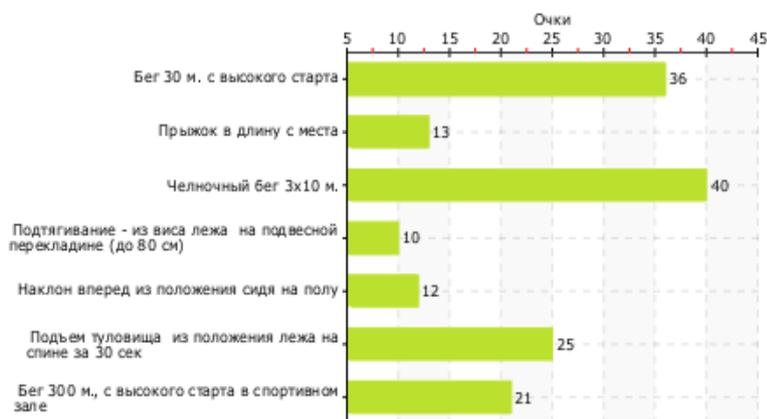


Рис. 1. Результаты первичного тестирования констатирующего эксперимента группы 1

Семь обучающихся (группа 2) показали высокий результат в нормативе «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами», при этом остальные показатели у них были ниже среднего уровня (рис. 2).



Рис. 2. Результаты первичного тестирования констатирующего эксперимента группы 2

Высокие результаты тестирования послужили мотивом для разработки комплекса упражнений с учётом индивидуальных способностей обучающихся, имеющим врождённую спортивную одарённость.

В разработанном комплексе формы и приемы в рамках отдельного урока отличались значительным разнообразием и направленностью на дифференциацию и индивидуализацию работы. Обучающиеся с врождённой спортивной одарённостью выполняли упражнения высокой интенсивности, на быстроту ряда последовательных движений.

Скоростно-силовые упражнения сочетались с упражнениями на растягивание и координационными упражнениями. Длительностью 2-5 секунд, в виде повторных напряжений использовались и упражнения в изометрическом режиме. Комплексы упражнений подбирались таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц.



Величина нагрузки от максимальной, составляла 55-65%, при количестве повторений - 7-12 раз. Интервалы неполного отдыха при максимальных нагрузках составляли около 1-2 минуты, при максимальных и субмаксимальных нагрузках 2-4 полного отдыха. Применялось 3-5 по количеству упражнений. Комплексы выполнялись в основной части занятия, перед упражнениями на выносливость. Продолжительность выполнения комплексов упражнений варьировалась от 5 до 10 минут, в зависимости от цели и задач урока, утомления учащихся и этапа подготовки.

Неотъемлемой частью содержания каждого занятия являлось, соблюдение основных правил построения и проведения урока:

- 1) планирование физической нагрузки на уроке;
- 2) структура и направленность урока;
- 3) качественное проведение урока;
- 4) умение учителя интегрировать эти правила в каждом уроке и определяет педагогическое мастерство.

Результаты повторного тестирования отображали значительный рост кондиционных способностей, обучающихся с выявленной врождённой спортивной одарённостью одного из физических качеств (рис. 3 и 4), чем выявили в тех же обучающихся приобретённую спортивную одарённость.



Рис. 3. Результаты повторного тестирования группы 1



Рис. 4. Результаты повторного тестирования группы №2

Прирост результатов обучающихся с приобретённой спортивной одарённостью был зарегистрирован при сдаче ими нормативов комплекса «ГТО» - весной 2017 года в городском центре тестирования «Фортуна» г. Губкинский ЯНАО.



Дальнейшие перспективы использования и обобщения. Применение индивидуально-дифференцированного подхода на уроках физической культуры с обучающимися врожденной спортивной одаренностью, способствует высоким результатам при сдаче нормативов ВФСК «ГТО», тем самым повышает конкурентоспособность российского спорта, решая задачи «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» [7].

Литература

1. Бурина Г. Опыт работы с одаренными детьми на уроках физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://pedsovet.su/publ/48-1-0-6153>
2. Загуменнов В.О. Педагогические условия эффективности использования дифференцированного подхода на уроках физической культуры [Электронный ресурс] // Обучение и воспитание: методики и практика. 2016. № 29. С. 163-167. URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=27178507>
3. Информационно-научный WEB центр «Физическая культура, здоровье и спорт» [Электронный ресурс]. URL: <http://rosinwebc.ru/>
4. Казаков Д.М. Работа с одаренными детьми на уроках физической культуры в школе [Электронный ресурс]. URL: <http://ped-kopilka.ru/blogs/dmitrii-mihailovich-kazakov/rabota-s-odarenymi-detmi-na-urokah-fizicheskoi-kultury.html>
5. Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания: учеб. пособие. Москва: НИЦ «Теория и практика физической культуры», 2005. 185 с.
6. Синявский Н.И. Садыков Р.И. Содержание уроков физической культуры образовательно-тренировочной направленности // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2012. № 4 (86). С.137-141.
7. Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ о стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года от 07.08.2009 №1101-р. [Электронный ресурс]. URL: <http://garant.ru/products/ipo/prime/doc/96059/>

УДК 378

СПОРТИВНО-МОТИВАЦИОННЫЙ ПРОЕКТ КАК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ТОМСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Изотченко Т.С., Кабачкова А.В.

*Национальный исследовательский Томский государственный университет,
г. Томск, Россия*

Аннотация. В статье представлены результаты использования спортивно-мотивационного проекта «Тренер-друг» в качестве дополнительного средства формирования здоровьесберегающей среды в Томском государственном университете. Итоговые количественные показатели проекта свидетельствуют о его успешном развитии. За время его реализации увеличилось не только количество, но и повысилось качество проведенных спортивных мероприятий, популяризирующих здоровый образ жизни и двигательную активность среди студенческой молодежи.

Ключевые слова: двигательная активность, мотивация, проектная деятельность, здоровьесбережение



SPORTS MOTIVATION PROJECT AS AN ADDITIONAL MEANS OF HEALTH PRESERVATION IN TOMSK STATE UNIVERSITY

Izotchenko T.S., Kabachkova A.V.

National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia

Abstract. The article presents the results of the use of the sports-motivation project "Coach-friend" as an additional means of forming health-saving environment in Tomsk State University. The final quantitative indicators of the project confirm its successful development. During its implementation not only the quantity, but also the quality of the sports events that promoted a healthy lifestyle and motor activity among students increased.

Keywords: motor activity, motivation, project activity, health conservation

Введение. В последнее время вопросом общественного здоровья обеспокоено не только научное сообщество, но и правительства многих стран. В связи с этим пересмотрены и приняты разнообразные законы, распоряжения и постановления правительства, с целью формирования здоровьесберегающих привычек у населения, которые будут способствовать воспитанию всесторонне развитого, гармоничного и работоспособного человека [1]. Например, в национальной Доктрине развития образования и в федеральной программе развития образования в качестве ведущих выделяются задачи сохранения здоровья, оптимизации учебного процесса, разработки здоровьесберегающих технологий обучения и формирование ценности здоровья и здорового образа жизни [7]. Особая значимость здоровьесбережения прослеживается у молодежи, так как именно она наиболее подвержена негативному влиянию и изменениям в экономической, политической и социальной сферах нашего общества [8]. Вследствие чего, в процесс обучения детей и молодежи внедряются специальные образовательные технологии, которые в купе с благополучной здоровьесберегающей средой, дают положительный результат.

Здоровьесберегающая среда объединяет как окружающую, так и социальную среды, способствуя полноценному развитию личности и содействуя ее физическому, духовному и социальному благополучию [6]. При этом здоровьесберегающие технологии рассматриваются как совокупность педагогических приемов и методов, направленных на образование и сохранение здоровьесбережения детей и молодежи. Таким образом, ориентация на здоровьесберегающее обучение и воспитание является одной из приоритетных задач высшего образования в России [5].

Цель исследования – рассмотреть основные компоненты существующей здоровьесберегающей среды в Томском государственном университете и оценить роль спортивно-мотивационного проекта как дополнительного средства её формирования.

Методика и организация исследования. Для достижения поставленной цели были использованы методы теоретического анализа учебной, методической и научной литературы, посвященной проблеме формирования здоровьесберегающей среды и реализации здоровьесберегающих технологий в условиях вуза, а также обобщение полученных результатов. На протяжении всего периода реализации спортивно-мотивационного проекта (весна 2015 г., весна 2016 г., осень 2016 г.) был проведен мониторинг количественных показателей, интервьюирование, как участников, так и их наставников.

Результаты исследования и их обсуждение. Е.И. Глебова (2005) утверждает, что «здоровьесбережение в образовательном пространстве вуза представляет собой процесс сохранения и укрепления здоровья, направленный на преобразование интеллектуальной и эмоциональной сфер личности студента, увеличение ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих людей на основе осознания



студентом личной ответственности за свою двигательную активность» [2]. Также, она предлагает к рассмотрению базовую модель системной комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья в образовательном пространстве вуза. Одним из ключевых блоков этой модели является *организация физкультурно-оздоровительной работы*, которая включает в себя полноценную и эффективную работу во всех группах здоровья (на уроках занятиях физической культуры, секциях), организацию лечебной физической культуры и динамических перемен, создание условий для работы спортивных секций и регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий.

Безусловно, правильно организованная физкультурно-оздоровительная работа является основой рациональной организации двигательного режима студентов [4], способствует нормальному физическому развитию и двигательной подготовленности студентов всех факультетов, позволяет повысить адаптивные возможности организма [3, 5, 8]. Для организации физкультурно-оздоровительной работы традиционно используются *физкультурно-оздоровительные технологии*, которые являются разновидностью здоровьесберегающих технологий согласно классификации Н.К. Смирнова (2002). Наряду с классическими подходами к организации урочной и внеурочной физкультурной деятельности, которые в настоящее время реализуются в системе физического воспитания (например, примерная схема организации системы здоровьесбережения в Томском государственном университете представлена на рисунке), важным является поиск и реализация дополнительных средств, способствующих устойчивому развитию здоровьесберегающей среды. В качестве такого средства могут выступить *спортивно-мотивационные проекты*. Так, на базе Томского государственного университета в 2015 году была проведена первая смена такого проекта, получившего название «ТРЕНЕР – ДРУГ» (его инициаторами выступили студенты).

Проведенный нами опрос студентов университета подтвердил необходимость поиска дополнительных подходов и технологий с целью совершенствования системы физического воспитания с учетом современных требований. Опрос был реализован с использованием интернет-технологий, а в качестве респондентов выступили 44 человека (более 80% – женщины) в возрасте от 17 до 30 лет (87% опрошенных в возрасте от 18 до 22 лет). Практически все респонденты посещали или посещают такую учебную дисциплину, как «Физическая культура», но только чуть менее 70% делали или делают это с удовольствием. По нашему мнению важными оказались результаты ответов на вопросы о понимании наличия подобного предмета в их учебной программе. 98% опрошенных знают, что систематические занятия физической культурой влияют на их организм, но только 76% догадываются о положительном влиянии двигательной активности на учебный процесс. При этом 12% респондентов полагают, что физическая культура никак не влияет на их учебно-образовательную деятельность.

Примерная схема организации системы здоровьесбережения в Томском государственном университете представлена на рисунке.

Итак, как было отмечено ранее на базе Томского государственного университета спортивно-мотивационный проект реализуется с 2015 года и по настоящее время. За прошедший период успешно были проведены три смены (84% студентов, принявших участие в опросе) знали об этом проекте, а более половины из них даже принимали в нем участие. Основная идея проекта «ТРЕНЕР – ДРУГ» (подробнее о проекте на официальном сайте <http://trencherdrug.wixsite.com/trencherdrug> и ВКонтате <https://vk.com/trencherdrug>) заключается в создании площадки взаимодействия студентов, спортсменов, тренеров и диетологов, направленной на повышение стремления молодежи к здоровому образу жизни и занятию физической культурой.



Рис. Примерная схема организации системы здоровьесбережения в Томском государственном университете (ТГУ)

В качестве мотивирующего фактора выступает реальная личность, обладающая необходимыми профессиональными компетенциями. По сути, основными задачами проекта стали объединение спортсменов Томска и Томской области, томских организаций, сообществ и молодежи в единое спортивно-мотивационное пространство и усиление пропаганды здорового образа жизни и волонтерской деятельности среди студенческого сообщества.

За прошедшие три смены проекта было подано 720 заявок, из которых прошли отбор и приняли участие непосредственно 208 студентов университета (чуть менее 30%). При этом в первой смене приняли участие 7 чел., а уже во второй смене – 108 чел. Количество привлекаемых наставников во второй (27 чел.) и третьей (26 чел.) сменах возросло практически в 4 раза по сравнению с первой сменой (7 чел.). В рамках проектных смен были организованы 14 общих мероприятий (например, акция-открытия проекта, семинары «О здоровом питании» и «Практика здорового питания» и т.д.). Продвижение проекта в социальных сетях привело к охвату аудитории до 48 тыс. чел. во второй смене и привлечению партнеров (тренажерные залы, магазин спортивного питания, школа правильного бега, автошкола и танцевальная школа). Участник проекта дополнительно принимали участие в различных спортивных мероприятиях, проводимых на базе университета. Итогом третьей смены стало уже дополнительное обучение наставников на кампусном курсе университета «Основы проектной деятельности в сфере спорта и здорового образа жизни». Таким образом, к факторам, способствующим продвижению этого проекта, а как следствие увеличению подаваемых заявок на участие, можно отнести:

- хорошо проведенную первую смену проекта;
- положительные отзывы о проекте от участников и наставников;
- привлечение новых наставников и увеличение числа спортивных направлений;
- привлечение новых партнеров, широко известных в г. Томске и имеющих хорошую материальную базу для занятий физической культурой и спортом;



– проведенная организаторами работа по продвижению проекта в социальных сетях и в студенческом пространстве вуза.

Очевидным преимуществом проекта «ТРЕНЕР – ДРУГ» является то, что он дает возможность как участникам, так и наставникам, реализовываться и совершенствоваться в выбранном ими спортивном направлении. Например, наставница второй смены проекта Екатерина Ступаренко в своем интервью отмечает: «Помогает ли проект в реализации твоих целей? - Думаю, отчасти да. Я кручусь сейчас в сфере спорта, это наталкивает на размышления о развитии в этом направлении. За время участия в проекте устроилась на работу в Power Club Original инструктором по групповым занятиям, веду набор на платные занятия в своем университете. Фактически, из наставника мини-группы проекта «ТРЕНЕР – ДРУГ» я стала тренером». Участница второй смены, Римма Хохлова, работала в составе мини-группы по волейболу и на своей страничке в социальных сетях пишет, что после тренировок в рамках проекта, ее приняли в сборную команду университета по волейболу, и она выступила на соревнованиях в качестве полноценного игрока. Проект дает участникам толчок и мотивацию к занятиям физической культурой, соблюдению основ здорового образа жизни и правильному питанию. Также участнику оказывается дружественная поддержка во всех его начинаниях, наставники не дают участнику сдаться, начать пропускать тренировки и употреблять продукты, которые являются вредными для их организма.

Заключение. В общем понимании, здоровьесбережение выражает взаимосвязь и взаимодействие факторов окружающей и образовательной среды, направленных на сохранение здоровья человека. Исходя из этого, здоровьесберегающей средой будет являться среда, в которой созданы условия, для формирования гармоничной и всесторонне развитой, здоровой и работоспособной личности. При этом проект, как инструмент решения поставленной задачи, является одним из основных способов замотивировать молодежь на переход к здоровому образу жизни. Поэтому, проектная деятельность в вузе может быть использована, как дополнительное средство формирования здоровьесберегающей среды. Количественные показатели спортивно-мотивационного проекта «ТРЕНЕР – ДРУГ» (Томский государственный университет) свидетельствуют о его успешном реализации. С каждой сменой увеличивается количество подаваемых заявок на участие, более чем в 2,5 раза. Увеличивается количество и качество проведенных мероприятий, которые привлекают все большее количество людей к здоровому образу жизни. Так, например, охват аудитории после второй смены проекта вырос в 9,5 раз и составил 48 тыс. человек.

Литература

1. Артеменков А.А. Динамика заболеваемости студентов в процессе обучения // Здравоохранение РФ. 2012. №1. С. 47-49.
2. Глебова Е.И. Здоровьесбережение как средство повышения эффективности обучения студентов вуза: автореферат ... док. пед. наук. Екатеринбург, 2005. 21 с.
3. Кабачкова А.В., Капилевич Л.В. Мониторинг функционального состояния студентов младших курсов // Теория и практика физической культуры. 2013. № 7. С. 30.
4. Капилевич Л.В., Шилько В.Г., Кабачкова А.В. Физиологический мониторинг и мониторинг здоровьесберегающей деятельности в процессе физического воспитания студентов // Бюллетень сибирской медицины. 2011. Т. 10. № 4. С. 76-81.
5. Мелешкова Н.А., Григорьева С.А., Букреева Н.А. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, здорового образа жизни у студентов вуза // Народ-



ное образование. Педагогика. Профессиональное образование в России и за рубежом. 2016. №1 (21). С. 161-164.

6. Понятие «здоровьесберегающая среда» [Электронный ресурс]. URL: http://studbooks.net/1955024/pedagogika/ponyatie_zdorovesberegayuschaya_sreda (дата обращения: 12.10.2017).

7. Постановление Правительства Российской Федерации от 4 октября 2000 г. N 751 г. Москва «О национальной доктрине образования в Российской Федерации». [Электронный ресурс]. URL: <https://rg.ru/2000/10/11/doktrina-dok.html/> (дата обращения: 04.04.2017).

8. Потовская Е.С., Кабачкова А.В. Состояние здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи // В мире научных открытий. 2010. № 4-9. С. 119-120.

УДК 796.06

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИЯ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Кожемякина А.П.

Финансовый университет при Правительстве РФ, г. Москва, Россия

Аннотация. Физическая культура и спорт являются эффективными способами сохранения и укрепления здоровья населения. В статье рассматриваются актуальные проблемы внедрения и реализации комплекса «ГТО» среди молодежи. Проведенное исследование среди студентов российских ВУЗов позволило определить отношение студентов к комплексу ГТО, а также проанализировать основные причины, мотивирующие к сдаче нормативов. Для популяризации комплекса ГТО предложены различные меры, которые позволят приобщить студентов к занятиям физической культурой и спортом, а также участию в сдаче нормативов ВФСК «ГТО».

Ключевые слова: физическая культура и спорт, комплекс ГТО, студенческий спорт

RECENT PROBLEMS OF THE IMPLEMENTATION OF THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL CULTURE AND SPORT COMPLEX "READY FOR LABOUR AND DEFENSE" AMONG STUDENTS

Kozhemyakina A.P.

Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russia

Abstract. Physical culture and sports are effective ways of preserving and strengthening the health of the population. The article considers recent problems of introduction and realization of the complex of "Ready for Labour and Defence (GTO)" among youth. The conducted research among students of Russian universities allowed us to determine students' attitude to the GTO complex, as well as to analyze the main reasons motivating to pass the test for the qualifying standards of GTO. To popularize the complex, various measures have been proposed that will allow engaging students in physical culture and sports, as well as passing the test for the qualifying standards of GTO.

Keywords: physical culture and sport, GTO complex, student sport



Введение. По данным на 2015 год каждый третий россиянин систематически занимается физической культурой и спортом. В 2012 году доля учащихся, которые систематически занимаются физической культурой и спортом достигла 52,7%.

На сегодняшний день в Российской Федерации остро обсуждается проблема кризиса здоровья населения. Происходит рост заболеваемости, в особенности это касается школьников и студентов. Состояние здоровья подрастающего поколения – это показатель благополучия страны, ее будущее. В связи с нехваткой двигательной активности большинство школьников на данный момент страдают от различных отклонений в состоянии здоровья. Следует отметить, что по данным Росстат в 2000 году было зафиксировано 38225,7 тыс. детей в возрасте от 0-14 лет с диагнозом, установленным впервые в жизни, в то время как в 2014 году таких детей стало на порядок больше – 44157,6 тысяч. Данная тенденция говорит о необходимости принятия мер по укреплению здоровья среди учащихся и молодежи [1].

Занятия физической культурой и спортом – это один из эффективных способов сохранения и укрепления здоровья человека, а также повышения его работоспособности. По данным исследования, проведенного в университете Южной Калифорнии мужчины в возрасте 70 лет, которые регулярно три часа в неделю уделяют время на занятия физической культурой, чувствуют себя на 30 лет моложе. Физическая культура и спорт оказывают общий положительный эффект на организм человека, а именно, стабилизируют артериальное давление, укрепляют мышечный каркас, способствуют движению кислорода, сокращают количество нервно-психологических расстройств.

Для решения проблемы кризиса здоровья в 2013 году осуществлялась разработка проекта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, которым занимались представители научно-исследовательских центров, подведомственных Министерству спорта Российской Федерации и Министерству образования Российской Федерации, а также ведущие эксперты и преподаватели российских ВУЗов.

В 2014 году Президент Российской Федерации В.В. Путин подписал указ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Основными задачами данного комплекса являются увеличение числа граждан, которые систематически занимаются физической культурой и спортом, пропаганда здорового образа жизни среди россиян, воспитание патриотизма и всестороннее гармоничное развитие личности. Как результат предполагается, что в недалеком будущем возрастет продолжительность жизни населения, повысится уровень спортивной подготовленности россиян [3, 4].

Следует отметить, что нормативы комплекса ГТО проверяют различные качества личности, так бег на 100 метров характеризует быстроту человека, бег на 2 км показывает выносливость, прыжок в длину с места толчком двумя ногами тестирует скоростно-силовые качества. Также участник должен овладеть такими дополнительными навыками как плавание, бег на лыжах и стрельба [2].

Большое значение во внедрении комплекса ГТО в массы имеет аспект мотивации к сдаче контрольных тестов и нормативов. Так, с 2015 года за золотой значок ГТО некоторые ВУЗы начисляют дополнительные баллы абитуриентам при поступлении. Следует отметить, что данная мера повысила интерес выпускников школ к подготовке и участию в комплексе ГТО. Что касается студентов, то внедрение комплекса находится в более сложном состоянии.

Результаты исследования. В ходе авторского эмпирического исследования, проведенного в сентябре 2017 года опросом методом раздаточного анкетирования



«Мнения студентов российских ВУЗов о комплексе ГТО» на выборке из 50 человек были получены следующие результаты.

75% респондентов не придерживаются правил здорового образа жизни, а именно не регулярно занимаются физической культурой, не соблюдают режим дня и питания.

На вопрос «Делаете ли Вы утреннюю зарядку?» отрицательно ответили 70% респондентов, 20% ответили, что делают иногда, 10% стараются каждый день выполнять физические упражнения по утрам.

Уровень спортивной тренированности респонденты оценивают как средний – 64%, 36% считают его высоким.

78% студентов слышали когда-либо о введении норм ГТО и около 55% оказались готовыми сдать нормативы.

На вопрос «Почему Вы хотите принять участие в сдаче нормативов ГТО?» были получены следующие результаты: 42% желают проверить возможности своего организма, 26% стремятся получить значок ГТО, 22% желают поучаствовать в фестивале ГТО и завести новые знакомства, 10% хотят получить денежное вознаграждение за значок.

О причинах нежелания принять участия в сдаче нормативов ГТО большинство респондентов сослались на «отсутствие достаточного количества времени» - 45%, вариант ответа «нет необходимости» выбрали – 25% опрошенных, остальные затруднились ответить.

Согласно полученным данным можно утверждать, что студенты российских ВУЗов достаточно осведомлены о внедрении комплекса ГТО. Данный показатель говорит об актуальности внедрения и реализации ВФСК «Готов к труду и обороне». Студенты российских ВУЗов имеют разные аспекты мотивации к сдаче нормативов, однако большинство желает проверить возможности своего организма, а также стать обладателями значка ГТО.

Заключение. Таким образом, пропаганда здорового образа жизни позволит улучшить состояние здоровья молодежи, сократить заболеваемость, а также станет предпосылкой к сдаче нормативов ГТО.

Сдачу нормативов ГТО следует организовывать в форме развлекательных мероприятий, а именно спортивных праздников или фестивалей. Аудитория студентов может быть привлечена за счет приглашенных известных личностей и спонсоров.

Следует разработать систему поощрений для сдавших нормативы – выдача грамот в торжественной обстановке с чемпионами по различным видам спорта, ценные призы и подарки.

Также необходимо повысить общий имидж комплекса ГТО путем привлечения СМИ, ведения воспитательной работы в школах и университетах.

Проверка силы воли и собственных возможностей – основная движущая сила среди студентов, на которую нужно опираться при популяризации комплекса ГТО.

Литература

1. Кузьмич О. С. Состояние здоровья населения России // Вестник Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения НИУ ВШЭ (RLMS HSE): сб. науч. ст. Выпуск 2 / отв. ред. П.М. Козырева. М.: НИУ ВШЭ, 2012.
2. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. №540 Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»



3. Тагильцева Ю.Р. Система формирования положительной мотивации и пропаганда здорового образа жизни в рамках ВФСК "Готов к труду и обороне!" // Педагогическое образование в России. 2015. № 1.

4. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"

УДК 338.48

АНАЛИЗ ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ГОРОДА КИРОВА

Колесова Ю.А.

ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров, Россия

Аннотация. В работе рассматриваются вопросы туристско-рекреационных потребностей студенческой молодежи города Кирова; выявляются предпочтительные виды отдыха и формы организации досуга; оценивается привлекательность мест для отдыха на территории города Кирова и Кировской области.

Ключевые слова: туристско-рекреационные потребности, спортивно-оздоровительная рекреация, туристско-рекреационные ресурсы.

ANALYSIS OF KIROV CITY STUDENTS' NEEDS FOR TOURISM AND RECREATION

Kolesova Yu.A.

Vyatka State University, Kirov, Russia

Abstract. The paper considers the questions of needs for tourism and recreation of the students of the city of Kirov; the preferred forms of rest and leisure are revealed; the attractiveness of places for recreation on the territory of Kirov and the Kirov region is estimated.

Keywords: tourism and recreation needs, sports and recreational recreation, tourism and recreation resources.

Введение. Рекреационный туризм – это передвижение людей в свободное время в целях отдыха, необходимого для восстановления физических и душевных сил человека. В свою очередь, *туристско-рекреационные потребности* – это потребности в путешествии людей с целью восстановления физических и душевных сил. В соответствии с целями человек определяет туристско-рекреационную деятельность по удовлетворению своих туристско-рекреационных потребностей в конкретное время, конкретном месте и конкретными способами [1, с. 14].

Исследование туристско-рекреационных потребностей и рекреационной деятельности молодежного сегмента выводит на новый уровень вопрос грамотной организации рекреационного пространства и систематического развития рекреационного туризма. Для выявления туристско-рекреационных потребностей молодежи г. Кирова было проведено социологическое исследование, **основной целью** которого являлось получение информации о различных видах рекреации и туризма, предпочтительных для студенческой молодежи г. Кирова.

Методы исследования. В нашем исследовании мы применили метод социологических опросов (анкетирования), разработав анкету на предмет выявления туристско-рекреационных потребностей студенческой молодежи в г. Кирове и Кировской области.



Выборка исследования была случайной. Всего было опрошено 130 респондентов – студентов учебных заведений г. Кирова и Кировской области. Из 130 опрошенных 87,3% составили молодые девушки, проживающие в городе (86,5%). 53,6% респондентов на данный момент обучаются в высших учебных заведениях, т.е. имеют неоконченное высшее образование; 18,4% - имеют диплом о высшем образовании, (3,2%) получают в настоящее время второе высшее образование, обучаются в магистратуре (11,2%), аспирантуре (1,6%). Студенты профессионально-технических училищ составили 1,6%, со средне-специальным образованием 10,4%. 7,3% – семьи с детьми; жены/замужем 10,6%; проживающих в незарегистрированном браке 11,4%; холостых и незамужних молодых людей большинство – 78%.

Результаты исследования. Анализ анкеты показал следующие результаты. Большая часть опрошенных из девяти предложенных вариантов отдыха на уик-энд выбрала домашний отдых (78,9%), однако, следует отметить, что респонденты могли выбрать несколько вариантов ответов, поэтому ответы распределились следующим образом: на дачу выезжает 28,1% молодых людей. Чуть меньшее количество отдыхает в выходные дни на природе (21,9%). Такая небольшая разница в результатах объясняется достаточно высоким уровнем сервиса пикников и доступностью продукции для его обслуживания. В поход выходного дня с палатками идут всего лишь 10,2% опрошенных. Для такого отдыха требуется определенный уровень ментальности, а также специальной подготовки (физической и психологической, в том числе). 25,8% посещает музеи, выставки, концерты, экскурсии и т.д.

Исходя из вопроса «Какую сумму Вы готовы потратить на отдых?», подавляющая часть респондентов (91,3%) обозначила стоимостную границу от 600 до 1000 руб. (как в пределах г. Кирова, так и за городом), что подтверждает соответствие стоимости рекреационной услуги познавательного-туристской направленности ценовым запросам студенческой молодежи г. Кирова.

Свое свободное время, отведенное на каникулы, молодые люди проводят как дома (44,1%), так и в других регионах России (в экскурсионных поездках по России 13,6%, а также в санаториях и пансионатах на территории РФ 21,3%) и за границей (11,6%). Достаточно много проводят свой отпуск на даче – 39 человек (30,7%).

8,5% респондентов безусловно довольны и (44,1%) скорее довольны, чем не довольны отдыхом на территории Кировской области. Безусловно не довольны отдыхом всего 4,2% и 26,3% скорее не довольны, чем довольны организацией своего отдыха на территории Кировской области. 11,6% опрошенных затруднились ответить. Можно выделить две основные группы причин недовольства – объективные и субъективные (личные). Среди субъективных факторов преобладают следующие: материальные возможности респондентов, нехватка времени (что объясняется статусом студента), собственная лень, неорганизованность и т.д. Что касается объективных факторов, то здесь на первый план выходят высокие цены, отсутствие в городе и области мест для отдыха с соответствующей инфраструктурой, плохая транспортная доступность в места отдыха и т.д.

Мы попросили респондентов указать природные объекты в г. Кирове и Кировской области (пляжи, водоемы, парки и т.д.), которые они посещают (посещали) с целью отдыха. В результате на данный вопрос ответили не все участники анкетирования. Это объективно, поскольку, как показывают результаты нашего исследования, большая часть молодых людей проводит свои выходные дома (78,9%).

Таким образом, наиболее привлекательными для отдыха местами среди кировской молодежи являются следующие объекты: реки (Вятка, Быстрица, Немда, Великая, Молома, Пижма, Юг, Паозер, Ветлуга, Летка, Луза, Прорва); пляжи (первым в рейтинге



популярности стоит городской пляж на реке Вятка, далее следуют пляжи на карьерах (п. Стрижи Оричевский район, Филейский карьер в г. Кирове), также отмечены пляжи в районах области, куда студенты уезжают на летние каникулы (Лебяжский район «Поющие пески», Котельничский, Нагорский, Кирово-Чепецкий, Сунской, Сжлободской) и т.д.); пруды (г. Белая Холуница, пгт Дороницы (г. Киров), д. Каркино (Кирово-Чепецкий район) и т.д.); озера (Шайтан (Уржумский район), Лежнинское (Пижанский район), Чваниха (Нолинский район), Черное озеро (г. Киров) и т.д.). Наибольшей популярностью среди студенческой молодежи пользуется природный массив Советского района, представленный скальным комплексом на реке Немда (скала Часовой, гора Чумбылат, Береснятский водопад, Ледяная пещера и т.д.).

Что касается культурных объектов, то здесь рейтинг популярности выстроился следующим образом: студенческая молодежь любит проводить свой досуг в парках города и на первом месте по результатам опроса стоит парк в Александровском саду с ротондой и мостом, а также Набережная Грина, которые по праву считаются романтическими. На самом деле, в г. Кирове обустроено немало романтических мест, которые очень любит посещать молодежь, устраивать романтические свидания, просто гулять и наслаждаться красивыми видами. К таким местам относится также парк им. Кирова, расположенный у городского цирка. На его территории находится, так называемая, «Аллея счастья», в центре которой установлена «Подкова Счастья». По идее создателей проекта, проходящим под «подковой» людям этот символ будет приносить удачу и счастье. На аллее закладываются мраморные плитки, на которых кировчане оставляют память о дне свадьбы, признание в любви, поздравление друзей и близких с Днем Рождения.

Оценивая привлекательность мест для отдыха на территории г. Кирова и Кировской области, большинство респондентов подтверждают наличие пригодных, привлекательных мест для отдыха на открытом воздухе, но отмечают их необустроенность (отсутствие пляжей, затрудненность подъезда, замусоренность территории) (67,7%); 9,4% вообще не интересуется отдыхом в Кирове и Кировской области и 3,9% утверждают, что на территории города и области нет пригодных, привлекательных мест для отдыха на открытом воздухе.

Исследуя возможности для рекреации и туризма на сегодняшний день на территории г. Кирова и Кировской области, не было получено однозначного ответа на данный вопрос. Так 39,8% и 2,3% респондентов считают, что данная возможность хорошая и даже отличная, а 32% - плохая; 25,8% отвечающих затруднились ответить. Данные ответы можно прокомментировать результатами исследования кафедры социально-культурного сервиса и туризма, социологической лаборатории Вятского государственного гуманитарного университета совместно с правительством Кировской области в рамках выполнения работы по гранту РГНФ «Устойчивое развитие региональной туристско-рекреационной системы в условиях дотационного «нетуристского» региона», проект № 15-12-43013, проведенного среди жителей всех муниципальных образований Кировской области в 2015 г.

Так, в качестве достоинств и недостатков организации отдыха и туризма в г. Кирове и Кировской области были выделены следующие показатели [2, с. 73]:

- *достоинства отдыха и туризма на территории Кировской области:* обилие рек и лесов (возможность отдыха и рыбалки); хорошее экологическое состояние; хороший климат; доступность услуг; наличие большого количества достопримечательностей;
- *недостатки отдыха и туризма на территории Кировской области:* плохие дороги; недостаточная информированность населения о видах туристских услуг на тер-



ритории области; неразвитая инфраструктура; неразработанность туристских маршрутов; нет уникальных туристских объектов; высокая стоимость услуг.

В качестве предложений по созданию рекреационных зон в г. Кирове и Кировской области выступило создание зеленых зон в городе и вокруг города с пешеходными, велосипедно-роликовыми дорожками и с игровыми зонами (для игр на открытом воздухе) (69,8%). Данное предложение объективно, поскольку большинство респондентов (67,7%) считают, что в области имеются пригодные, привлекательные места для отдыха на открытом воздухе, но они не обустроены (67,7%). Необходимость обустройства пляжей на водоемах отметили 46,8% молодых людей. 38,1% хотели бы видеть в нашем городе и области тематические парки для активного и семейного отдыха, а 18,3% опрошенных считают, что создание предприятий, занимающихся сельским туризмом, будет иметь спрос среди студенческой молодежи.

Для закрытых мест отдыха: респонденты отметили необходимость создания аквапарка (54%), создание культурно-развлекательных центров 26%, создание спортивных комплексов – 20%.

Что касается выявления предпочтительных видов туристско-рекреационных занятий, то мнения респондентов в выборе их распределились следующим образом (респонденты могли выбирать несколько вариантов ответов):

Для мест на открытом воздухе:

- плавание, купание в водоемах – 51,2%;
- катание на лодках, байдарках, каноэ, рафтах, других видах водного транспорта – 33,6%;
- катания (летом – на велосипедах, роликах, зимой – на лыжах, санях, ватрушках с гор, катание на коньках) – 58,4%;
- восхождение по искусственному скалодрому – 28,8%;
- отдых в батутном парке – 28,8%;
- прогулки верхом и в каретах или санях на лошадях – 32%;
- игровые виды отдыха (волейбол, баскетбол, футбол, теннис) – 38,4%;
- походы в лес за грибами, ягодами – 33,6%;
- игра в квесты (типа городских квестов, фотоквестов, квест-экскурсий, спортивного ориентирования) – 32,8%;
- другое – 0,8%.

Для закрытых мест отдыха:

- занятия фитнесом – 33,6%;
- игра в квест в закрытом помещении (квеструмы) – 15,2%;
- игры в спортивных залах (волейбол, баскетбол) – 19,2%;
- плавание в бассейнах – 37,6%;
- кататься на коньках в закрытых спортивных комплексах – 30,4%;
- другое – 4%.

Заключение. Таким образом, студенческая молодежь предпочитает активные виды отдыха с ярко-выраженной сезонной направленностью. Активным спросом пользуются туристско-рекреационные услуги, приходящиеся на летнее время (прогулки в парках, садах, купание в водоемах, туристские походы и т.д.).

Предпочтительность летнего отдыха среди молодежи легко объясняется отсутствием сдерживающих факторов:

- совмещение учебы и работы (как правило, летом студенты уходят на каникулы, в виду данного обстоятельства у них освобождается некоторая часть времени, которую они могут потратить на отдых);



– высокая цена на услугу (результаты опроса показали, что туристско-рекреационное предложение соответствует ценовым запросам студенческой молодежи г. Кирова и Кировской области).

Литература

1. Гировка Н.Н. Туристско-рекреационные ресурсы территорий: предпосылки формирования: монография. Нижний Новгород, 2015. С. 14.
2. Устойчивая региональная туристско-рекреационная система Кировской области: теория и практика: монография / С.В. Герасимов, Ю.А. Колесова, Е.В. Коньшев, Е.В. Митягина, С.В. Ситников, О.М. Пахомова; под общ. ред. Е.В. Коньшева. Киров: Изд-во ООО Радуга-ПРЕСС, 2015. С. 73.

УДК 338.48

ПРОЕКТИРОВАНИЕ ПРОГРАММ ТУРОВ НА ОСНОВЕ ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ МОЛОДЕЖИ

Колесова Ю.А.

ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров, Россия

Аннотация. В работе рассматриваются вопросы проектирования программ туров на основе туристско-рекреационных потребностей молодежи. Описаны этапы проектирования, деятельность проектной группы. Выявлены риски, влияющие на реализацию разработанных проектов.

Ключевые слова: проектные технологии, туристско-рекреационные потребности, структура проекта, проекты программ молодежных туров.

DESIGNING TOUR PROGRAMS ON THE BASIS OF YOUTH'S NEEDS FOR TOURISM AND RECREATION

Kolesova Yu.A.

Vyatka State University, Kirov, Russia

Abstract. The paper deals with the problem of designing tour programs based on the young people's needs for tourism and recreation. The stages of planning and the project team actions are described. The risks that affect the implementation of the developed projects are identified.

Keywords: project technologies, tourism and recreation needs, project structure, projects of youth tour programs.

Введение. Одной из основополагающих характеристик современного человека, действующего в пространстве культуры, является его способность к проективной деятельности. Проективная (или проектная) деятельность относится к разряду инновационной, так как предполагает преобразование реальности, строится на базе соответствующей технологии, которую можно унифицировать, освоить и усовершенствовать. Актуальность овладения основами проектирования обусловлена, во-первых, тем, что данная технология имеет широкую область применения на всех уровнях организации системы образования. Во-вторых, владение логикой и технологией социокультурного проектирования позволит более эффективно осуществлять аналитические, организационно-управленческие функции. В-третьих, проектные технологии обеспечивают конкурентоспособность специалиста [1, с. 3-24.].



Организация исследования. Исследовав туристско-рекреационную систему Кировской области и туристско-рекреационные потребности студенческой молодежи г. Кирова, было выявлено, что Кировская область обладает богатыми туристско-рекреационными ресурсами, отвечающими потребностям студенческой молодежи г. Кирова в отдыхе и ограниченным предложением молодежных программ отдыха. Для решения данной проблемы студентам «Вятского государственного университета» направления подготовки «Туризм» было предложено разработать проекты молодежных программ отдыха (программ туров) в рамках выпускных квалификационных работ, а также дисциплин «Туристско-рекреационное проектирование», «Внутренний туризм», «Туроперейтинг». В роли кураторов выступили преподаватели кафедры «Сервиса, туризма и торгового дела» «Вятского государственного университета». Проектная группа работала в течение двух лет. Все этапы проектной деятельности были пройдены.

Результаты исследования. На кураторах лежала большая ответственность за выполнение проекта, его качество и в целом, за организацию работы. Студент, в свою очередь, четко понимал свою роль в проекте. Выбор роли был обусловлен его мотивами, интересами, способностями. Кроме того, в работе над проектом молодежной программы отдыха студенты имели возможность аккумулировать те знания, которые они получают во время обучения в университете и во время прохождения практик (учебной, производственной), развивать творческие способности и логическое мышление, уметь анализировать и обрабатывать информацию, формировать позитивное отношение к работе и т.д.

Итак, работа по проектированию молодежных программ отдыха началась в феврале 2017 года. Отдельно остановимся на основных структурных компонентах проекта:

1. Выбор темы проекта, его типа, количества участников.

С выбором темы у студентов не возникло трудностей, поскольку она была определена заранее – молодежные программы отдыха. Сложнее было определиться с направлением программы отдыха. Мы предложили на выбор следующие варианты – туристско-познавательное направление, туристско-оздоровительное, специфическое (спортивное ориентирование, квесты, катание на рафтах и т.д.). Также ребята могли предложить свой вариант. Выбор того или иного направления зависел от интересов молодых людей, их предпочтений, мотивов работы по данному вопросу.

В итоге, получились следующие результаты:

– туристско-познавательное направление – «Вятка. Из прошлого в настоящее» (культурно-познавательный тур), «Путешествие в мир Васнецовых» (комбинированный тур), «Город купцов и торгов (г. Котельнич)» (культурно-познавательный тур), «Два дня из жизни солдата» (экскурсионный тур), «Загадки южного края Кировской области» (комбинированный тур), «Побудь археологом!» (культурно-археологический тур), «Современная Вятка» (экскурсионный прогулочно-пеший тур), «Всероссийский день семьи, любви и верности» (событийный молодежный тур).

– туристско-оздоровительное направление – «Дорогами истории» (велотур), «На пути к озеру Шайтан (путь к черту Кировской области)» (пешеходный тур).

– специфическое направление – «Вслед за палеонтологом» (квест-тур), «В поисках счастья» (свадебный квест-тур), «Национальный парк Атарская лука» (водный тур (сплав на байдарках, катамаранах, рафтах), «Лебяжские красоты» (комбинированный спортивный тур).

Таким образом, наиболее популярным направлением среди студентов выступило туристско-познавательное (8 проектов). 5 программ туров было разработано по специфическому направлению и 2 по туристско-оздоровительному.



2. *Варианты проблем, которые важно исследовать в рамках намеченной тематики.* Здесь уместна «мозговая атака» с последующим коллективным обсуждением. Студенты достаточно хорошо подбирали аргументы, подтверждающие актуальность темы проекта, проводили SWOT-анализ выбранного вида туризма, в рамках которого разрабатывалась программа отдыха.

В рамках SWOT-анализа была проанализирована внешняя среда и выявлены возможности туристской отрасли на территории Кировской области. Оценивались такие показатели, как развитие малого предпринимательства, состояние туристской инфраструктуры, формирование брендов городов Кировской области с целью развития внутреннего туризма, проведение различных праздников, ярмарок, конференций, фестивалей и спортивных мероприятий, включение их в общероссийский календарь событий, возможность организации программ обучения специалистов в области туризма и переподготовки местного населения, производство сувениров из местных материалов, поддержка ремесленного прикладного производства и т.д.

В качестве объективных внешних угроз отмечали неустойчивость спроса на рынке туристских услуг, конкуренцию со стороны соседних городов и городов центральной России, недостаток финансовых ресурсов, выделяемых на благоустройство и туристскую сферу города, ухудшение состояния объектов историко-культурного наследия, нехватку квалифицированных кадров на рынке туруслуг в городе и т.д.

Внутренняя среда (сильные и слабые стороны) анализировалась по таким показателям, как экономико-географическое положение, транспорт, историко-культурное наследие и т.д.

3. *Распределение задач по группам, поиск информации, творческие решения.* Планирование является непременным условием любой деятельности, особенно, проектной, поскольку проект ограничен в ресурсах (временных, финансовых, материальных, человеческих и т.д.). Именно поэтому мы выделяли отдельное время, для того чтобы студенты смогли органично спланировать свою работу, определить структуру проекта.

В ходе работы велась строгая отчетность. Мы использовали таблицу, где в левой колонке отражали список работ проекта (одноуровневый или иерархический). Выстраивали их по хронологии, хотя часть работ выполнялась параллельно. Работы брали из разработанной структуры проекта. В следующей колонке выписывали ожидаемые длительности работ. В правой части листа представляли собственно расписание проекта. Его расчертили от начала до конца в некотором масштабе и нанесли в получившиеся графы работы. Каждой работе соответствовал отрезок. Его рисовали напротив названия работы (по высоте), причем его начало и окончание соответствовало предполагаемому началу и окончанию работы, согласно выбранному масштабу календаря. Также мы старались сразу рисовать связи между работами. Например, некая работа Б может начаться только после окончания работы А. Значит, надо нарисовать связь от окончания А к началу Б. Если же работы выполняются параллельно, то рисуют связь от начала А (ведущей работы) к началу Б (ведомой).

Участники проекта самостоятельно планировали деятельность по созданию проекта (формулировали цель, ставили задачи, определяли целевую аудиторию и их потребности, устанавливали сроки исполнения проекта, определяли будущий результат и т.д.). Уровень планирования студенческих проектов был достаточно высоким. В работах прослеживалась строгая иерархичность и взаимозависимость основных структурных компонентов проекта. Однако в некоторых проектах наблюдалась тенденция формальной формулировки цели и задач и постановка глобальных, заведомо невыполни-



мых задач. Кураторы оказывали своевременную помощь. В условиях проектирования между преподавателями и студентами сложились партнерские отношения, так как для обоих важен качественный и эффективный результат.

4. *Самостоятельная работа участников проекта по своим индивидуальным или групповым исследовательским, творческим задачам.* Работа по проектированию молодежных программ отдыха велась в рамках дисциплин, поэтому у кураторов и участников проекта была возможность продолжительных конструктивных консультаций. Однако большая часть работ выполнялась самостоятельно. Результативность проекта зависела от правильного планирования работ, мотивации студентов, а также личностных качеств, таких как трудоспособность, целеустремленность и т.д. Поэтому не все проекты выполнялись планомерно, часть работ была затянута, что отразилось на качестве конечного результата.

5. *Система контроля.* Для успешной работы над проектом мы с самого начала выстроили эффективную систему контроля и придерживались следующих принципов: отчет по выполненным работам один раз в неделю в соответствии со структурой проекта; анализ полученной информации и ее корректировка по мере необходимости.

6. *Защита проектов.* На данном этапе предполагался конвейер проектов, на котором осуществлялась их защита. Как уже говорилось ранее, разработка проектов осуществлялась в рамках учебных дисциплин, и их защита осуществлялась по окончании курса.

7. *Коллективное обсуждение, экспертиза.* В качестве экспертов выступили кураторы, члены кафедры «Сервиса, туризма и торгового дела». Проекты оценивались по пятибалльной шкале, баллы заносились в оценочный лист. Экспертам было сложно оценить проекты, поскольку каждый из них отвечал заявленным критериям, был уникален по своей сути. И, все же, по результатам экспертной оценки были отобраны лучшие проекты программ туров, впоследствии опубликованные в «Каталоге молодежных туров по Кировской области». Итак, деятельность экспертов заключалась, прежде всего, в установлении социальной значимости проекта. Отбирались лишь те проекты, которые отвечали туристско-рекреационным потребностям студенческой молодежи, были актуальны современной действительности.

Важным критерием оценки проекта явилась оригинальность (новизна) замысла. Так, проекты программ туров разрабатывались с учетом специфики молодежного возраста: с использованием активных форм отдыха, насыщенности туродня, применения специальной техники (рафт, байдарка, каноэ) и т.д. и т.д.

Так, например, программа тура «Путешествие в мир Васнецовых» включает развлекательную программу, конкурсы, пляски, мастер-классы по рисованию. В содержании программы тура «Вятка. Из прошлого в настоящее» представлены мастер-класс, анимационное представление, историческая реконструкция, дегустация; «Город купцов и торгов (г. Котельнич) – интерактивная программа «Алексеевская ярмарка», участие в раскопках; «Два дня из жизни солдата» – гастрономический мастер-класс, интерактивная экскурсия; «Загадки южного края Кировской области» – мастер-класс, пикник; «Побудь археологом!» – участие в раскопках; «Дорогами истории (велотур)» – велоквест, игра в пейнтбол; «В поисках счастья» – квест; «Национальный парк Атарская лука» – исследование с помощью спектрометра, археологические работы, сплав на рафтах; «Лебяжские красоты» – мастер-класс, игры на сплочение, рыбалка, сбор ягод и грибов, сплав на рафтах.

Авторы-разработчики указывают на риски, влияющие на реализацию представленных проектов. В качестве основных рисков стоит отметить следующие: неразвитая



инфраструктура досуга и сервиса, отсутствие муниципальной современной спортивной инфраструктуры, сезонность большинства туров и т.д.

Что касается рациональности сметы расходов, то все разработанные проекты молодежных туров имеют статус «эконом», поскольку фактор экономической доступности является ведущим при выборе программы отдыха молодежным целевым сегментом.

Заключение. Таким образом, исходя из выявленной региональной специфики туристско-рекреационного молодежного продукта на основании туристско-рекреационных потребностей молодежи был разработан комплекс проектов молодежных программ туров по туристско-познавательному, туристско-оздоровительному и специфическому направлениям».

Литература

1. Штейнберг В.Э. Технология проектирования образовательных систем и процессов // Школьные технологии. №2. 2000. С. 3-24.

УДК 796.011

РОЛЬ ПРОФИЛАКТИКИ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ ВУЗОВ

Колтошова Т.В., Мельникова О.А.

Омский государственный технический университет, г. Омск. Россия

Аннотация. В статье предлагается рассмотреть вопрос здоровьесбережения опорно-двигательного аппарата студентов-спортсменов непрофильных вузов. Особое внимание уделяется разработке мер профилактики в образовательной среде, которая наиболее эффективно и сознательно, позволяет сформировать осознанное отношение человека к значимым для него явлениями. Исследуется возможность использования средств физической культуры в контексте кинезиологического консультирования.

Ключевые слова: студенты, здоровье позвоночника, профилактика, физическое воспитание.

THE ROLE OF PREVENTION IN THE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS-SPORTSMEN OF NON-PROFESSIONAL HIGH SCHOOLS

Koltoshova T.V., Melnikova O.A.

Omsk State Technical University, Omsk, Russia

Abstract. The article proposes to consider the issue of protecting health of the musculoskeletal system of students-athletes of non-core universities. Particular attention is paid to the development of preventive measures in the educational environment which allows forming a person's conscious attitude to the significant for him phenomena effectively and consciously. The possibility of using the means of physical culture in the context of kinesiological counseling is explored.

Keywords: students, spine health, prevention, physical education.

Введение. В настоящее время особо актуальной, является проблема функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, распространенность которой, согласно отчету «Глобальное Бремя Болезней», занимает лидирующее место среди причин дезадаптации человека к условиям жизни, как в развитых, так и в развивающихся странах мира [4]. При этом первостепенная роль в сохранении и формировании здоровой нации принадлежит образу жизни, направленному на повышение адаптационных возможностей организма, трудоспособности, активного долголетия, а также устранение



факторов риска, что и является основой профилактики заболеваний [1].

Вот почему в начале 2000-х годов, наряду со сменой общей парадигмы образования, логично вошли вопросы сферы физической культуры и спорта. Потребовались изменения нормативно-правовой базы и создания условий для практического претворения в жизнь поставленных задач. В этой связи, на смену, не отвечавшего требованиям времени, Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 1999 г. № 80-ФЗ, был принят новый закон от 16 ноября 2007 года. Основу, его составил Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС) от 17 декабря 2010 года [3]. При этом особую роль в нем занимают вопросы сохранения, укрепления и профилактики здоровья субъектов образовательного процесса [4].

Вместе с тем, на сегодняшний день, сотрудниками ФГБУ ГНИЦПМ П.В. Ипатовым и М.В. Поповичем при непосредственном участии главного внештатного специалиста по медицинской профилактике Минздрава России С.А. Бойцова и поддержке экспертов Европейского бюро ВОЗ Sylvie Stachenko, Frederiek Mantingh, Jill Farrington, Enriquer Louyola, Е.Д.Юрасовой, в рамках Двухгодичного соглашения о сотрудничестве между Министерством здравоохранения Российской Федерации и Европейским региональным бюро Всемирной организации здравоохранения 2016/2017, подготовлен проект «Межведомственной Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года».

Его актуальность для России, в настоящее время, представляет особую значимость, поскольку увеличение числа различных неинфекционных заболеваний в 2-3 раза выше, чем в странах западной Европы. Это является основной причиной временной нетрудоспособности, инвалидности населения, что выражается не только в больших человеческих страданиях, но и в негативном воздействии на социально-экономическое состояние страны.

Предложенные приоритеты Стратегии, дают возможность создания единого профилактического пространства особенностью, которого является межведомственный характер, предписывающий взаимодействие: руководящей власти, секторов экономики, государственных и других, в том числе и образовательных организаций, на что указывает статья 19 Федерального закона от 28 июня 2014 г. № 172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации». При этом, основные положения закона, учитывают рекомендации и руководящие принципы основополагающих стратегических и политических документов ВОЗ по профилактике и контролю неинфекционных заболеваний и выражаются в следующем: проведение профилактических мероприятий в течение всей жизни; расширение прав и использование современных стратегий и технологий, основанных на экспериментальных данных, подтверждающих их эффективность; исключение конфликтов неравенства различных слоев населения; соблюдение гражданско-правовых норм и справедливости, а также согласованность действий на национальном и международном уровнях.

Исходя из определения, профилактика представляет собой ряд мероприятий, направленных на сохранение и укрепление нормального состояния организма, выбирая при этом наиболее эффективный и экономичный способ. Из чего следует, что они могут носить не только медицинский аспект, но и педагогический, на что указывают рекомендации экспертов всемирной организации здравоохранения (Докл. науч. группы ВОЗ, 1992). При этом выделяют три типа или уровня профилактики (первичная, вторичная, третичная) [2].

Актуальность нашего исследования обусловлена ростом различных функцио-



нальных нарушений и заболеваний со стороны опорно-двигательного аппарата, в частности позвоночника. Исходя из опубликованных статистических данных ВОЗ, порядка 2/3 людей в человеческой популяции страдает дегенеративно-дистрофическими заболеваниями позвоночника. Особую тревогу вызывает тенденция к омоложению функциональных нарушений и заболеваний позвоночника. Исследования состояния здоровья студентов, в том числе и спортсменов, свидетельствуют, что второе место по распространенности различных отклонений занимают функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата.

Целью настоящей статьи явился аспект выявления особенностей функционального состояния позвоночника студентов. В исследованиях приняло участие 200 студентов первого и третьего курса Омского государственного технического университета.

Результаты исследования. Для лиц с различными отклонениями в здоровье позвоночника, одним из определяющих факторов, является состояние мышечно-связочного аппарата как фактора, отражающего его статику и динамику. При этом в котором одну из ведущих ролей играет сила и гибкость мышц разгибателей спины, пресса, а также подвижность позвоночника. Исследование состояния этих показателей у студентов с функциональными нарушениями и заболеваниями позвоночника и стало предметом контроля (табл.).

Таблица

Показатели статической выносливости мышц спины, брюшного пресса и подвижности позвоночника у студентов-спортсменов ($X \pm m$)

Показатели	1 курс (n=100)	3 курс (n=100)	Достоверность различий, P_0
Статическая выносливость мышц спины, с	56±1,2	88±0,9	<0,05
Статическая выносливость мышц пресса, с	33±0,9	37±0,8	<0,05
Подвижность шейного отдела, см	4,1±0,4	4,0±0,3	Б/различия
Подвижность грудно-поясничного отдела тест «пальцы-пол», см	37±1,4	35±1,3	Б/различия

Проведенное исследования показало достоверное снижение показателей выносливости мышц спины, пресса. Вместе с тем, подвижность в различных отделах позвоночника, а также статическая выносливость мышц пресса, не выявила достоверного различия. Это позволяет сделать вывод о необходимости использования различных мер профилактики кинезиологической направленности на сохранение подвижности позвоночника.

Заключение. Таким образом, проведенное исследование позволило выявить особенности и влияние учебной деятельности на функциональное состояние позвоночника студентов, что нацеливает на формирование профилактического мышления и поведения с целью сохранения и повышения уровня здоровья опорно-двигательного аппарата.

В этой связи, развитие мер профилактики, как системы охраны здоровья человека в современных условиях, требует межведомственного педагогического направления и может быть рассмотрено, как новый, качественный уровень формирования ее в образовательной среде, отражающий настоятельное требование времени и сопровождающийся не только напоминанием теоретических знаний, но и практических навыков в оказании самопомощи при каких либо проявлениях нарушений здоровья у студентов-спортсменов непрофильных вузов.



Литература

1. Баранов А.А., Кучма Р.В., Сухарева Л.М. Оценка состояния здоровья детей: новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. С. 420-424.
2. Николаева Л.Ф., Аронов Д.М. Реабилитация больных ишемической болезнью сердца: руководство для врачей. М. Медицина, 1988. 288 с.
3. Приказ «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» от 17 декабря 2010 г. N 1897 [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru> (Дата обращения 25.02.2017)
4. Vos T., Barber M., Bell B. et al. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 301 acute and chronic diseases and injuries in 188 countries, 1990–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. Global Burden of Disease Study 2013 Collaborators. Lancet. 2015;386 (9995): 743–800.

УДК 377.6

ПРИМЕНЕНИЕ СИСТЕМЫ АВТОМАТИЗИРОВАННОГО УЧЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В УНИВЕРСИТЕТСКОМ КОЛЛЕДЖЕ ОГУ

Комаричева А.Ю.

Университетский колледж ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет», г. Оренбург, Россия

Аннотация. В статье анализируются основные факторы организации и контроля физической подготовленности студентов специальной медицинской группы с помощью информационных технологий в Университетском колледже ОГУ города Оренбурга. Первостепенная роль принадлежит автоматизированной системе учета, с помощью которой представляется возможным повысить качество, эффективность и оперативность управления формирования физической культуры студентов СМГ.

Ключевые слова: педагогический контроль физической подготовки, автоматизированная система, информационная технология, уровень физического развития и физической подготовленности.

APPLICATION OF THE AUTOMATED ACCOUNTING SYSTEM OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF SPECIAL MEDICAL GROUP STUDENTS AT PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT THE UNIVERSITY COLLEGE OF OSU

Komaricheva A.

University College of the Orenburg State University, Orenburg, Russia

Abstract. The article analyzes the main factors of the organization of control of the physical development of special medical group students with the help of information technologies at the University College of the Orenburg State University. The paramount role belongs to the automated accounting system which allows improving quality, efficiency and efficiency of managing the formation of the physical culture of SMG students.

Keywords: pedagogical control of physical training, automated system, information technology, level of physical development.

Актуальность заявленной темы определяется следующими факторами: для современного студента с ограниченными возможностями здоровья в условиях обучения в



средне-профессиональной образовательной организации недостаточно высокий уровень двигательной активности, неправильное питание, психоэмоциональные стрессы наносят заметный ущерб организму и тем самым определяют необходимость изыскивать адекватные средства и способы улучшения собственного здоровья. И самым доступным выходом из негативной ситуации представляются систематические занятия физической культурой, поскольку научно обоснованные, здоровьесберегающие комплексы адаптивных упражнений развивают адаптационный потенциал учащегося молодого человека, повышают уровень его физических возможностей, тем самым способствуя гармоничному развитию личности.

Для молодого человека с ограниченными возможностями здоровья необходимо постоянно использовать инновационные методы предупреждения развития болезни; и таковым эффективным способом профилактики нервно-психических расстройств, предупреждения хронического заболевания, восстановления после нарушений опорно-двигательного аппарата и представляется лечебная физическая культура, но, конечно, при четкой и правильной организации всех занятий. При выверено точном выполнении всех физических упражнений у занимающихся лечебной физкультурой повышается уровень физических качеств, развивается подвижность суставов и укрепляется костно-мышечный аппарат.

В современной научной литературе разработано достаточно большое количество методических разработок по повышению уровня работоспособности, нормальному функционированию всех систем человеческого организма, преодолению усталости, противостоянию болезням – все это при помощи эффективного физического воздействия. Только необходимо учитывать, что при этом весь комплекс теоретических и методологических принципов оздоровительных факторов физических упражнений трансформируется в комплекс определенных условий здорового образа жизни, ведущего к полноценной и интересной жизнедеятельности молодого человека и молодой девушки.

Но также необходимо помнить, что любой положительно ожидаемый результат возможен лишь при вдумчивой кропотливой каждодневной деятельности, при осознанном подходе к каждому занятию и каждому упражнению; при сугубо рациональном использовании всего арсенала методик, методов, форм, способов и средств современной оздоровительной физической культуры.

А в наш информационный век современные информационно-коммуникативные технологии оказывают неоценимую помощь и поддержку в развитии и совершенствовании физических качеств учащейся молодежи с ограниченными возможностями здоровья.

Целью статьи является изучение возможностей применения Системы автоматизированного учета физической подготовленности (далее – САУФП) на занятиях по физической подготовке со студентами специальной медицинской группы в Университетском колледже ОГУ.

Объект исследования – учащаяся молодежь специальной медицинской группы в Университетском колледже ОГУ.

Предмет – применение САУФП на занятиях по физической подготовке со студентами специальной медицинской группы в Университетском колледже ОГУ.

Задачами статьи являются: изучение доступности использования САУФП на занятиях по физической подготовке со студентами специальной медицинской группы; развитие мотивации учащихся колледжа к занятиям лечебной физкультурой с использованием САУФП.

Методы и организации исследования. Для оценки влияния физкультурных занятий на состояние здоровья, было организовано обследование студентов второго Уни-



верситетского колледжа ОГУ (23 юноши), с использованием компьютерной системы «Система автоматизированного учета физической подготовленности» (САУПФ). На современном этапе использования информационно-коммуникативных технологий в образовательном процессе в средней профессиональной школе данная компьютерная система имеет право на использование с целью всестороннего развития учащейся молодежи в заданном поле деятельности и приобретения самых разнообразных полезных знаний, навыков и навыков.

В рамках определенных целей исследования нами использовались следующие методы: обобщающий анализ специализированных литературных источников, опросы учащихся Университетского колледжа ОГУ (беседа, анкета). Нами оценивались следующие показатели физического развития – рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, вид телосложения, - функциональные параметры функционального развития и уровень двигательных навыков.

Мы поставили цель – дать оценку физического развития, функциональных показателей, оценить, как развит опорно-двигательный аппарат исследуемых студентов, которые занимаются физической подготовкой по отдельной программе и поэтому по состоянию здоровья отнесенных к специальным медицинским группам (А, Б). Занятия по физической культуре с данной категорией студентов организованы два раза за неделю продолжительностью одна академическая пара. Теория занимает 30 минут, далее следуют практические упражнения: ОРУ, игровая деятельность, лечебная гимнастика по группам по видам заболеваний.

На занятиях по физической подготовке студентов с ограниченными возможностями в Университетском колледже ОГУ в обязательном порядке присутствует медицинский работник колледжа, в чьи обязанности входит врачебный контроль и наблюдение за состоянием юношей и девушек, находящихся в спортивном зале.

Результаты исследования. При исследовании основных данных морфофункциональных состояний студентов получились результаты:

- рост, вес - в соответствии с возрастными нормами, телосложения учащихся мужского пола - гармоничное, средний показатель весоростового индекса – в рамках допустимых значений - 22,5 условных единиц;
- жизненная емкость легких лиц мужского пола ниже нормативного показателя для данного возраста;
- средний показатель жизненного индекса (56,1 условных единиц) не превышает средний уровень, проба Штанге – соответствует нормативному значению – 63,5 условных единиц;
- гибкость - недостаточная (4,7 условных единиц);
- уровень физической подготовленности - низкий (15,4 условных единиц);
- физическое здоровье (8,1 условных единиц) находится в пределах средних значений.

Каждый студент получил научно обоснованный комплекс упражнений лечебной гимнастики, 25 - 30 минут занятий каждый день, комплекс был разработан, исходя из заболевания учащегося. Комплекс упражнений лечебной гимнастики использовался с целью укрепления главных групп мышц, которые поддерживают позвоночник - мышцы, которые способствуют выпрямлению позвоночника, косых мышц пресса, квадратных поясничных мышц, подвздошно-поясничных мышц. Комплекс физических упражнений для выработки правильного стана: равновесные упражнения, упражнения балансирования, зрительный контроль.

Разработанные средства лечебной физкультуры обязательно дополняются сле-



дующими элементами: все виды доступного и разрешенного закаливания, режим полноценного сна, здоровое питание, пребывание на свежем воздухе. Оздоровительные тренировки, которые проводятся на свежем воздухе, необходимы всем студентам, но минимальный набор данных упражнений должен включать: ходьбу, беговые упражнения, гимнастические занятия.

Выводы. Весь комплекс физических упражнений и профилактических элементов представляется в качестве цельной системы, которая способствует формированию мотивационный фон для занятий физкультурой и спортом, стимулировать здоровый образ жизни, при использовании научно обоснованного комплекса методик, методов и форм физического и физиологического развития.

Структурирование методических пособий в электронных форматах позволяет тщательно изучать физическую культуру как предмет вне образовательной организации для всех категорий учащейся молодежи Университетского колледжа ОГУ и позволяет охватывать все вопросы и проблемы, необходимые для изучения основ физической подготовки учащимися колледжа, находящимися по состоянию здоровья в специальной медицинской группе.

Литература

1. Гаврилов Д.Н., Комков А.Г., Малинин А.В. Инновационные технологии диагностики психофизического состояния студентов. Методические рекомендации. СПб.: Питер, 2015. 143 с.
2. Жбанков О.В. Методология формирования информационного пространства процесса физического воспитания // Теория и практика физической культуры. 2017. № 6. 98 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и Спорт, 2016. 543 с.
4. Парняков Д.М. О возможностях применения автоматизированных систем учета показателей физической подготовленности и физического развития учащихся средне-специальных учебных заведений // Наука и современность. 2013. №26-1. С. 144-148.
5. Парняков Д.М. Автоматизированный контроль показателей физической подготовленности и физического развития школьников среднего звена // Молодой ученый. 2015. №11. С. 604-608.
6. Поливаев А.Г., Григорович И.Г. Из опыта применения рейтингового контроля в физическом воспитании студентов // Сибирский педагогический журнал. 2016. № 2. С. 118-123.
7. Самсонова А.В., Козлов И.М., Таймазов В.А. Использование информационных технологий в физической культуре и спорте // Теория и практика физической культуры. 2016. № 9. С. 23-25.
8. Свечкарёв В.Г. Совершенствование двигательных возможностей человека посредством автоматизированных систем управления // Теория и практика физической культуры. 2017. №5. С.41-43.
9. Фураев А.Н. К вопросу о компьютеризации анализа выполнения спортивных упражнений // Теория и практика физической культуры. 2016. №11. С.50-52.
10. Южно Ю.А., Гончарова Н.Н., Лукьянцева Г.В. Инновационные подходы к организации мониторинга физического состояния студентов в процессе физического воспитания // Физическое воспитание студентов. 2017. №5. С. 44-47.



УДК 371.715

РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫМ АЙКИДО

¹Коренева М.С., ¹Кравченко Т.Л., ¹Бекетов О.В., ²Маштакова М.Н.

¹Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
г. Белгород, Россия

²Сургутский государственный университет, г. Сургут, ХМАО-Югра, Россия

Аннотация. Разработанные дополнения к рабочей программе для групп ОФП с элементами айкидо в дошкольных учреждениях, позволит значительно улучшить качества работы в этом направлении.

Ключевые слова: айкидо, ловкость, дети дошкольного возраста.

IMPROVING DEXTERITY IN CHILDREN AT COMPETITIVE AIKIDO CLASSES

¹Koreneva M.S., ¹Kravchenko T.L., ¹Beketov O.V., ²Mashtakova M. N.

¹Belgorod State National Research University, Belgorod, Russia

²Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. The developed additions to the syllabus for groups of general physical training with the elements of Aikido in preschool will significantly improve the quality of work in this area.

Keywords: aikido, dexterity, preschool-aged children.

Введение. В настоящее время в России, как и во всем мире, быстрыми темпами развивается достаточно молодой вид спорта – соревновательного айкидо. Россия очень уверенно выходит на первые роли в Мире. У юных атлетов айкидо в Белгороде сначала развивают ловкость, гибкость, скорость и т.д., а уже потом на это накладывают технику айкидо. Результаты выступления юных белгородских атлетов айкидо последних лет показали высокую продуктивность этого подхода. Принимая во внимание то, что игровая деятельность является ведущей для дошкольников, разнообразить их двигательные умения и навыки, заинтересовать детей и существенно повысить развитие ловкости, могут эстафеты и подвижные игры.

Цель нашего исследования – разработать комплекс эстафет и подвижных игр, направленных на развитие ловкости у детей старшего дошкольного возраста, который станет дополнением рабочей программы групп ОФП с элементами айкидо в дошкольных учреждениях, что позволит значительно улучшить качества работы в этом направлении.

Организация исследования. В исследовании приняли участие 30 детей старшего дошкольного возраста разделенные на контрольную и экспериментальную группы по 15 (9 мальчиков и 6 девочек) детей в каждой, с приблизительно равной физической подготовленностью, что было определено по результатам начального тестирования. Занятия проводились по расписанию 3 раза в неделю, продолжительностью 35 минут каждое. Занятия в контрольной группе проходили в соответствии с рабочей программы групп ОФП с элементами айкидо в дошкольных учреждениях. В занятия экспериментальной группы были добавлены эстафеты и подвижные игры по разработанной методике.

Результаты исследования. Разработанный комплекс включает в себя, помимо набора упражнений и подвижных игр еще и постепенно увеличивающиеся усложнения проводимых эстафет и игр, которые в основной мере способствуют эффективному развитию ловкости. Так же в разработанный комплекс включены различные элементы боевого искусства айкидо, которое является достаточно молодым видом спорта.



Одно из наиболее важных физических качеств, с которых начинается изучение айкидо – это ловкость, которое очень важно и при изучении страховок, и при проведении поединков. Наиболее развернуто понятие ловкости было сформулировано Н. А. Бернштейном в книге «О ловкости и ее развитии». Бернштейн характеризует ловкость как двигательную способность быстро найти правильный выход из любого положения, найтись (двигательно) при любых обстоятельствах [1]. Чем сложнее двигательная задача, которую необходимо решить тем более точными и усложненными будут движения, решающие её. Качество ловкости не заключено в самом движении оно вытекает из столкновения с окружающей нас действительностью, со способностью найти нужный выход при внезапно меняющейся обстановке [1].

В качестве измерителей ловкости принимают координационную сложность двигательных действий (согласованность одновременно или последовательно выполняющихся движений); точность движений, в частности – точность пространственных перемещений, точность воспроизведения движения по силовым параметрам и по временным параметрам «чувство времени», время выполнения двигательного задания [3]. Но как правило все указанные критерии проявляются в сложном взаимодействии, а не выделяются в чистом виде. И проявляются по-разному, в зависимости от вида деятельности, играя где-то ведущую, а где-то вспомогательную роль.

В основе методики воспитания ловкости должно лежать обогащение детей новыми двигательными навыками и умениями, запас которых необходим для построения разнообразных двигательных действий. Развивать у ребенка ловкость, значит повышать его способность к освоению сложных координационных действий, способность мгновенно перестраивать свою двигательную деятельность в зависимости от меняющейся обстановки [2]. Разработанный комплекс предполагается использовать как дополнение к рабочей программе групп ОФП с элементами айкидо в дошкольных учреждениях для большего развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста, занимающихся по данной программе. Программа, как и разработанное приложение, рассчитана на применение в группах детского сада как дополнительное занятие физической культурой, включающее в себя первоначальные элементы айкидо. Дети, прошедшие обучение по данной программе, оканчивая детский сад и переходя в школу, по желанию, поступают в основную секцию соревновательного айкидо продолжая развивать свою спортивную направленность. Разработанный комплекс рассчитан на повышение ловкости у занимающихся, что благотворно отражается на развитии и других физических качеств, а также положительно влияет на специальные физические качества необходимые спортсмену айкидо.

В комплекс включены эстафеты и подвижные игры, которые планируется проводить на каждом занятии. Поскольку данный комплекс рассчитан на старших дошкольников, то подбор игр и эстафет происходил с учетом физиологических и психологических особенностей данного возраста.

Основа разработанного комплекса – это постепенное усложнение эстафет и подвижных игр на протяжении учебного года, поскольку развитие ловкости происходит только при усложнении двигательных задач

Эстафеты планируется проводить после разминки. Усложнения необходимо вводить в проводимые эстафеты постепенно, по мере овладения детьми предыдущих двигательных заданий, представленных в таблице 1.

Подвижные игры проводятся в конце занятия. Очередность проведения игр в течение учебного года обусловлена степенью их сложности и нагрузки, происходит постепенный переход от простых к более сложным играм согласно таблице 2. Для удоб-



ства были разработаны специальные таблицы повышения уровней сложности эстафет и подвижных игр. Подвижные игры, применяемые в комплексе, так же представлены в таблице по степени сложности.

Таблица 1

Уровни сложности эстафет

Название	Уровни сложности		
	Первый уровень	Второй уровень	Третий уровень
	Уровень А	Уровень Б	Уровень В
Задания на поворотной точке	Простое касание поверхности	Оббегание вокруг поворотной точки	Простое задание (приседание, отжимание и т.д.)
Касание на поворотной точке разных поверхностей	Касание вертикальной поверхности рукой	Касание пола ногой	Касание пола рукой
Касание на поворотной точке различными частями тела	Касание рукой	Касание коленями	Касание головой
Бег	Простой бег	Бег со слаломом	Бег с одним заданием во время бега
Бег с заданием во время бега	Перепрыгивание через препятствие туда сюда несколько раз	Бег вокруг препятствия с последующим продолжением бега в заданном направлении	Страховка вперед через препятствие
Направление бега	Бег лицом вперед	Бег боком вперед	Бег спиной вперед
Бег спиной вперед	Бег спиной вперед	Бег спиной после задней страховки	Бег спиной с выполнением задней страховки во время бега
Специальный бег	Бег на коленях	Бег на четвереньках	Бег на четырех костях животом вниз
Бег на четырех костях.	Просто бег на четырех костях	Бег на четырех костях спиной вперед или боком вперед	Бег на четырех костях со слаломом или с мячом на животе при положении живот вверх
Вращения	Кувырок вперед	Кувырок назад, через спину	Кувырок вперед с прыжком
Прыжки	Прыжки на правой ноге	Прыжки на левой ноге	Прыжки на двух ногах, ноги вместе
Парный бег	Пара держится за руки	Тачка	Руки сцепленные за спиной
Командный бег	Бег змейкой	Бег змейкой спиной	Ползание под ногами
Эстафеты с мячами	Перемещение с мячом в руках	Перемещение с мячом между ног	Передача мяча из рук в руки
Передача мяча	Через сторону	Через голову	Между ног
Командное ползание	Ползание под ногами	Ползание в туннеле	Ползание по мосту

Для определения уровня развития ловкости применялись тесты, разработанные В.И. Ляхом и специальные тесты, включающие в себя элементы айкидо. Все контрольные испытания были подобраны с учетом требований разработанных В.И. Ляхом, в частности: естественны и доступны для детей старшего дошкольного возраста; не содержат в



себе сложных двигательных навыков; просты в организации и проведении и не требуют сложного оборудования; не имеют большой зависимости от возрастных изменений массы и размеров тела ребенка; выполняются верхними и нижними конечностями тела и дают объективную оценку динамике изменений специальных и специфических координационных способностей [4].

Таблица 2

Уровни сложности подвижных игр

Название	Уровни сложности		
	Первый уровень	Второй уровень	Третий уровень
	Уровень А	Уровень Б	Уровень В
Игры в догонялки с построением в круг	Крепостная стена	Гусь	Кошки мышки
Игры один против команды	Поймать лавину	Схвати змею за хвост	Комета и планета
Команда против команды	Города и бомбы	Выбивной	Выбивной по кругу

В процессе исследования были проведены три теста для определения уровня развития координационных способностей по В.И. Ляху и три теста, содержащих элементы айкидо, для определения специальных координационных способностей необходимых ребенку для занятий данным боевым искусством.

Сравнение результатов исходного и контрольного тестирования в исследуемых группах, показывает значительное превышение показателей прироста в экспериментальной группе по сравнению с данными контрольной группы, что позволяет говорить о том, что проведенный эксперимент имеет положительный результат.

По приведенным сравнительным данным можно сделать вывод о том, что включение в процесс занятий с детьми в экспериментальной группе комплекса эстафет и подвижных игр привело к значительно большему развитию у них ловкости, чем у детей в контрольной группе, что доказывает эффективность разработанного нами комплекса и позволяет рассматривать его дальнейшее практическое применение.

Заключение. Старший дошкольный возраст является очень ответственным периодом в формировании двигательной координации у детей, поскольку в этом возрасте происходит основное развитие физического потенциала детского организма, биодинамики движений. Ограничение двигательной активности ребенка в этом периоде может существенно отразиться на развитии в дальнейшем его двигательных способностей.

Данная методика, направленная на развитие ловкости у детей старшего дошкольного возраста, основанная на систематизированном повышении уровня сложности эстафет с элементами айкидо и подвижных игр, позволила значительно повысить уровень ловкости у детей, занимающихся по данной методике, что доказывает ее эффективность.

Литература

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991. 288 с.
2. Глисон У. Духовные основы айкидо. М.: ЭКСМО, 2009. 208 с.
3. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Просвещение, 1985. 272 с.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Издательство АСТ, 1998.
5. Стивенс Д. Секреты айкидо. М.: София, 2001. 176 с.



УДК 796.03

**АНАЛИЗ ОРГАНИЗАЦИИ ПРИЕМА НОРМАТИВОВ ВФСК «ГТО»
ЦЕНТРА ТЕСТИРОВАНИЯ УРАЛЬСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА
КАК ОСНОВА ДЛЯ СОЗДАНИЯ ЭФФЕКТИВНОЙ МОДЕЛИ
ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА В ВУЗЕ**

¹Коробова А.В., ¹Серова Н.Б., ²Фитина Л.Н.

*¹ФГАУ ВО «Уральский федеральный университет имени первого
Президента России Б.Н. Ельцина», г. Екатеринбург Россия,*

*²Управление по развитию физической культуры, спорта и туризма
Администрации г. Екатеринбург, г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В данной статье проведен анализ деятельности Центра тестирования ВФСК «ГТО» УрФУ, определены сильные и слабые стороны, расставлены акценты специфики внедрения в студенческой среде. На основе полученных результатов разработана уникальная перспективная модель внедрения ВФСК «ГТО» в Уральском федеральном университете, основанная на интеграции с учебным процессом. Представлена оценка эффективности данной модели.

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО», ГТО); Центр тестирования ВФСК «ГТО» (Центр тестирования); Уральский федеральный университет; перспективная модель работы

**ANALYSIS OF STANDARDS ADMISSION OF RUSSIAN SPORTS COMPLEX
«READY FOR LABOR AND DEFENSE» AT THE TESTING CENTER OF URAL
FEDERAL UNIVERSITY AS A BASIS FOR ESTABLISHING EFFECTIVE
MODELS INTRODUCING COMPLEX AT THE UNIVERSITY**

¹Korobova A.V., ¹Serova N.B., ²Fitina L.N.

¹Ural Federal University named after first President of Russia Boris Yeltsin,

*²Management on physical culture, sports and tourism of Administration of Ekaterinburg,
Ekaterinburg, Russia*

Abstract. The article presents the analysis of the activities of the testing Center of Russian sports complex "Ready for labor and defense" of the Ural Federal University, strengths and weaknesses are identified, and emphases of the specifics of implementation in the student's environment are made. On the basis of the results a unique and perspective model of implementation of the Russian sports complex "Ready for labor and defense" at the Ural Federal University is developed basing on integration with the educational process. The assessment of the model effectiveness is given.

Keywords: Russian sports complex "Ready for labor and defense" (RSC «RLD»); Testing Center of Russian sports complex "Ready for labor and defense"; Ural Federal University; perspective work model.

Введение. В последние годы наряду с появлением новых видов спорта, тема вовлечения молодежи в двигательную активность, становится особенно актуальна. Вместе с тем, в последнее время тема студенческого здоровья приобретает особую актуальность. Экономическое и политическое положение в нашей стране, к сожалению, дестабилизирует молодое поколение, в студенческой среде растет наркомания, курение, чрезмерное употребление алкоголя, заболеваемость СПИДом и т.п.

Известный социолог И.С. Кон, при анализе студенческого возраста выделяет, прежде всего, социальный аспект. Он считает, что временные границы студенческого возраста совпадают со вторым периодом зрелости, который отличается сложностью



становления личностных черт [1]. В сложных условиях, молодежь нуждается в направленной поддержке государства, как нельзя лучше такую поддержку может оказать эффективное использование возможностей физической культуры и спорта для укрепления здоровья и гармоничного, всестороннего развития личности, воспитания патриотизма.

Так, для достижения поставленных целей в 2014 году Президент РФ В.В. Путин подписал указ о возвращении системы «Готов к труду и обороне», главной целью которого – охватить все население страны общим спортивным движением, особенно это касается студенческой молодежи [3]. Согласно «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и Государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40%, а среди обучающихся – 80% [2].

Целью настоящего исследования явилось вовлечение студентов Уральского федерального университета в реализацию применения физической культуры на основе ВФСК «Готов к труду и обороне» с последующим выполнением нормативов.

Для достижения поставленной цели одной из задач явилась разработка модели внедрения комплекса ГТО в Уральском федеральном университете.

Результаты исследования. В Уральском федеральном университете с февраля 2017 года ведет свою деятельность собственный Центр тестирования по приему нормативов ВФСК «ГТО». Тесное взаимодействие двух структур университета «Спортивный клуб УрФУ» и Институт физической культуры, спорта и молодежной политики принесли уже довольно серьезные плоды работы по внедрению ВФСК «ГТО» не только в студенческой среде, но и среди жителей города Екатеринбурга. Об этом свидетельствует большое количество проведенных Центром спортивных мероприятий по приему нормативов ВФСК «ГТО» и общая статистика важнейших показателей федерального оператора: количество зарегистрированных, выполнивших нормативы, получивших знаки различного достоинства.

Важнейшей составляющей привлекательности любого проекта является правильное его позиционирование. Одним из направлений деятельности Центра тестирования является пропаганда комплекса ГТО в современном и интересном для молодежи формате. Примерами удачных промо проектов можно назвать работу ГТО – площадок в рамках Спортивного фестиваля «Неделя мужества» (05.07.2017, площадь театра Драмы) и Дня города Екатеринбурга (19.08.2017, площадь Труда), где каждый желающий житель города мог испытать свои силы по выполнению комплекса, а также пройти выполнение нормативов с соблюдением всех регламентированных требований. Акцент в работе площадок был сделан на ознакомление жителей города с действующими в городе Екатеринбурге центрами тестирования ВФСК «ГТО», порядком получения знаков отличия и он-лайн регистрации всех желающих с мотивационными составляющими по типу участия в лотереи среди их уникальных идентификационных номеров ГТО. Общее количество человек, посетивших промо площадки, составило более 500 чел., активный интерес в большей степени наблюдался среди детей и молодежи.

Другим направлением деятельности является организация и проведение на базе университета муниципальных отборочных этапов для формирования команд в целях участия в региональных этапах зимнего и летнего фестивалей Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Одной из важнейшей составляющей в проведении мероприятий Центром тестирования ВФСК «ГТО» УрФУ являются различные современные сервисы: индивидуальная логистика прохождения этапов в целях обеспечения отсутствия длительных ожиданий выполнения того или



иногo норматива, организация зоны отдыха, интерактивных развлечений, визуализация роликов правильного выполнения испытаний и другие.

За небольшое время работы центра были испробованы несколько форматов работы в существующих условиях отсутствия целевого финансирования данного направления деятельности. Первоначально использовался формат проведения Спортивных студенческих фестивалей, которые были внесены в календарный план работы Спортивного клуба университета, или дополнение программы комплексных мероприятий этапом многоборья ГТО. Данный формат является точечным и не позволяет достигать высоких показателей по количеству выполнивших нормативы, но позволяет обеспечить явку необходимого количества участников. Другим способом организации работы центра являлся «график» в условиях наличия свободного от учебного процесса времени на спортивных сооружениях университета. Так, в период с апреля по июнь 2017 года графиком работы Центра была определена каждая суббота, по итогам которого был сделан вывод о неэффективном соотношении затраченных ресурсов, связанными с кадровыми, организационными, финансовыми вопросами, по отношению к количеству выполнивших нормативы.

Анализ работы, проведенной Центром тестирования, позволил обозначить важнейшие аспекты его дальнейшего перспективного развития и сформировать модель, которая бы была более эффективная в работе в сравнении с использованными ранее форматами.

Основными причинами невысокой явки студентов как для участия в мероприятиях, так и в рамках графика работы Центра является барьерный момент соблюдения необходимых требований в регистрации, в том числе заполнения регистрационной формы на сайте gto.ru. В целях устранения данного барьера было предложено использование дополнительных мотиваций студентам:

- возможность получения дополнительных баллов в балльно-рейтинговую систему студента по дисциплине «Физическая культура» за предоставление распечатанной копии регистрационной формы с сайта gto.ru. Данная мотивация позволяет студентам закрыть пропуски своих занятий, претендовать на повышенную отметку, сотрудникам же центра тестирования – реализовать первый шаг погружения студента в движение ВФСК «ГТО»;

- проведение на массовых мероприятиях интерактивных лотерей, конкурсов с использованием уникальных идентификационных номеров ВФСК «ГТО» студентов. Успешным опытом использования данного рода мотивации является включение в программу Ярмарки спортивных возможностей УрФУ (05.09.2017), в которой участвуют все студенты первого курса в целях выбора вида спорта для своих дальнейших занятий по дисциплине «Физическая культура». По итогам проведенной лотереи среди УИ-номеров была проведена регистрация более 500 чел.

Проведя анализ используемых в качестве контроля дисциплины «Физическая культура» нормативов было установлено, что данные контрольные нормативы пересекаются в значительной степени с перечнем обязательных нормативов VI ступени ВФСК «ГТО». В связи с этим было предложено провести изменение вариативной части учебной программы дисциплины «Физическая культура», которое сформирует перспективную модель работы Центра тестирования ВФСК «ГТО» УрФУ с интеграцией в учебный процесс. Формула модели очень проста: контрольные нормативы дисциплины «Физическая культура» должны быть идентичны обязательным нормативам VI ступени ВФСК «ГТО».



Возникает еще одна положительная сторона внедрения комплекса ГТО в учебный процесс в данном случае, имеется в виду ведение двойной регистрации результатов студентами преподавателями Института и работниками Центра, т.е. тестирование по приему идентичных в большей степени нормативов. Тем более, что задачами дисциплины «Физическая культура» в вузе является развитие всех физических качеств человека: быстрота, сила, гибкость, ловкость и выносливость, что требует и успешное выполнение комплекса ГТО.

Данная модель также позволит осуществлять массовую подготовку студентов к выполнению комплекса в рамках физической культуры и соответственно показать высокие результаты в количественном эквиваленте полученных знаков отличия.

В целях успешной реализации предложенной перспективной модели работы Центра первым важнейшим этапом должна стать разработка специализированной образовательной программы «Организация приема нормативов ВФСК «ГТО» в образовательных учреждениях». Основными задачами её проведения будет являться наделение всех преподавателей правом приема нормативов в рамках учебной дисциплины «Физическая культура», формирование общего понимания правильного взаимодействия с центром тестирования, соблюдение всех регламентированных процессов приема нормативов. Частично данный аспект уже реализован участием ряда преподавателей физической культуры УрФУ в курсах повышения квалификации по программе «Подготовка спортивных судей главной судейской коллегии и судейских бригад физкультурных и спортивных мероприятий комплекса ГТО» и получением судейских категорий по видам испытаний ГТО. Однако реализации данного образовательного этапа по внедрению комплекса в университете позволит охватить всех преподавателей физической культуры университета и сделать необходимые для дальнейшей успешной работы акценты на разработанной специализированной модели взаимодействия учебного процесса и приема нормативов ВФСК «ГТО».

Важной на сегодняшний день проблемой является сложность в получении медицинского допуска студентов и заполнении согласия на обработку персональных данных. Для создания студентам максимально комфортных условий сформирован следующий порядок предоставления данных документов, направленный на упрощение процесса:

- централизованный запрос центром тестирования коллективной медицинской справки от медико-санитарной части университета и освобождение студентов от личного визита каждого к спортивному врачу;
- форма согласия на обработку персональных данных выдается через преподавателей накануне перед выполнением зачетных нормативов, форма согласия заполняется студентом и является согласием на занесение его результата в автоматизированную информационную систему ВФСК «ГТО», абсолютно сохраняя один из важнейших принципов комплекса – *добровольность*.

Таким образом, по сути студент должен дать согласие на занесение его результатов не только в зачетную ведомость, но и в автоматизированную систему, позволившую бы оценить их уровень физической подготовленности, заданных федеральными требованиями. Ожидаемым результатом создания максимально комфортных условий должен стать - не менее 80-90 % студентов.

Для более четкого понимания работы перспективной модели изобразим пошагово схему основных этапов ее реализации (рис.).

Как видно из схемы, представленные возможные пути реализации данной модели приносят положительные результаты, что является важным показателем ее эффективности.



Данная модель позволит значительно минимизировать затраты в отличие от работы центра в рамках графика и соответственно позволит значительно увеличить показатели зарегистрированных, просто принявших участие и соответственно выполнивших на один из уровней знаков отличия, а также позволит оптимизировать процесс дисциплины «физическая культура» в одном направлении с внедрением ВФСК «ГТО» в университете.

Модель создаст комфортные условия студентам для выполнения комплекса и устранил дублирующую работу преподавателей физической культуры и работников Центра тестирования, позволив сделать её достаточно эффективной.

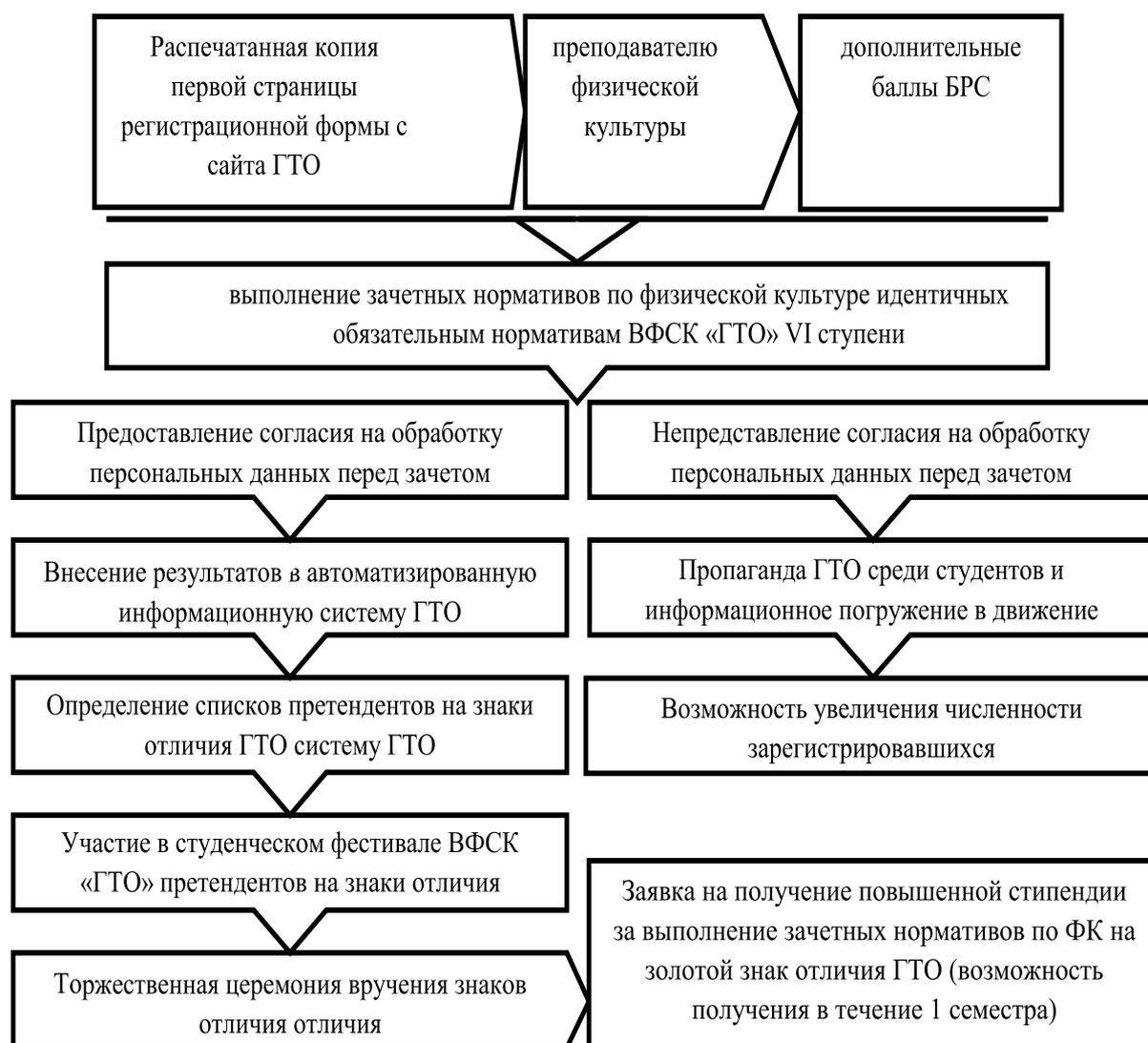


Рис. Схема этапов реализации перспективной модели работы Центра тестирования ВФСК «ГТО» УрФУ

Таким образом, в исследовании были решены следующие задачи: массовая регистрация студентов; корректировка вариативной части учебной программы дисциплины «Физическая культура» в высшей школе; повышение квалификации преподавателей физической культуры Института физической культуры, спорта и молодежной политики; упрощение процедуры регистрации в центре тестирования. Представленная схема



перспективной модели работы Центр тестирования ВФСК «ГТО» УрФУ доказывает ее эффективность.

Литература

1. Кон И.С. Социологическая психология. Воронеж: МОДЭК, 1999. 560 с.
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 21 января 2015 г. № 30 «О Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы».
3. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)» // Российская газета. 26.03.2014. № 68.

УДК 37.042.1:796

ВТОРИЧНЫЕ НАРУШЕНИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С КОСОГЛАЗИЕМ И АМБЛИОПИЕЙ

Костенкова Н.В.

Череповецкий государственный университет, г. Череповец, Россия

Аннотация. Статья посвящена проблеме изучения уровня физического развития и физической подготовленности детей с нарушениями зрения для проектирования работы по физической реабилитации. Установлено, что вторичные нарушения у младших школьников 7-8 лет с косоглазием и амблиопией отчетливо проявляются в разных психических и физических процессах. Праксис позы сформирован на среднем и низком уровне, что необходимо учитывать при обучении детей двигательным действиям.

Ключевые слова: дети с нарушениями зрения, диспраксия, физическое развитие, физическая подготовленность.

SECONDARY DISORDERS IN CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE WITH STRABISMUS AND AMBLYOPIA

Kostenkova N.V.

Cherepovets State University, Cherepovets, Russia

Abstract. The objective of the study was to identify the level of physical development and physical fitness of children with visual impairments for design work in physical rehabilitation. The results of the study show that secondary disorders in primary school children of 7-8 years old with strabismus and amblyopia clearly visible in different mental and physical processes. Children's praxis poses are formed at middle and lower level that must be considered in teaching motor actions.

Keywords: children with visual impairments, dyspraxia, physical development, physical fitness.

Введение. Косоглазие и амблиопия являются одним из самых распространенных видов глазной патологии, которым, по данным различных авторов, страдают от 2 до 4% детей. Дети данной категории характеризуются своеобразием развития и протекания психических и физических процессов, которое определяется характером дефекта и возникающими на его фоне вторичными отклонениями [4]. При этом каждый ребенок, независимо от уровня его способностей, имеет позитивные возможности компенсаторного развития при создании благоприятных социально-психологических условий, успешного лечения и систематических коррекционно-развивающих занятий, в том чис-



ле занятий адаптивной физической культуры. В частности, для этого необходимо оценить наличный уровень моторного развития и конституциональные особенности [3]. Кроме того, необходимо определиться с концептуальной моделью и выявить требуемые методы и подходы [2].

Вследствие зрительного дефекта у детей нарушается зрительное восприятие, что влечёт за собой задержку сроков начала самостоятельного передвижения, нарушение координации движений; у них обнаруживаются трудности ориентировки в пространстве, несовершенство зрительно-моторных координаций, слабо развитая моторика [6]. Координация движений, равновесие и ориентировка в пространстве у таких детей имеют некоторые особенности, которые, наряду со зрительным нарушением, отрицательно влияют на развитие основных движений, походку, осанку. По итогам анализа научно-методической литературы можно заключить, что зрительная патология, затрудняя и обедняя чувственное познание, обуславливает разнообразие вторичных нарушений в психическом и физическом развитии детей. Они зависят от особенностей сенсорных нарушений и требуют дальнейшего изучения, в том числе и для проектирования работы по адаптивному физическому воспитанию. Отсюда, целью нашего исследования являлось выявление и описание вторичных нарушения у младших школьников с косоглазием и амблиопией.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в общеобразовательном учреждении для детей с ограниченными возможностями здоровья г. Череповца. В нем приняли участие 10 детей младшего школьного возраста 7- 8 лет с нарушениями зрения. У 70% детей было диагностировано сходящееся косоглазие, у 20% - косоглазие с различной степенью дисбинокулярной амблиопии; 10 % имеют диагноз миопия и амблиопия; 20% - гиперметропический астигматизм.

В исследовании были использованы следующие методики: проба Ромберга; пробы Хэда; копирования фигур по А.В. Семенович [9]; соматоскопия; тесты на оценку уровня развития физических качеств. Для оценки координационной функции нервной системы испытуемых была проведена проба М.Е. Ромберга. Устойчивое равновесие при отсутствии тремора пальцев и век более 20 сек нами оценивалось как высокая координационная функция (5 баллов) [8, с.15]. Удержание позы более 15 сек – выше средней (4 балла). При небольшом покачивании в течение 15 сек – средняя (3 балла); при невозможности удержать равновесие в течение 15 сек – ниже средней (2 балла); менее 10 сек – низкая (1 балл). Для оценки пространственного праксиса использовали пробу Хэда, в которой учитывали сомато-пространственную ориентировку, произвольность выполнения [5, с. 95]: простая ориентировка. Инструкция: «Подними левую руку (начинать надо только с левой руки), покажи правый глаз, левую ногу». Если задание выполнено, то переходят к следующему, если нет – прекращают; 2) инструкция: «Возьми левой рукой за правое ухо, правой рукой – за правое ухо, правой рукой – за левое ухо, покажи левой рукой правый глаз». Критерии оценки: 3 балла – выполнены оба задания; 2 балла – выполнена только простая ориентировка; 1 балл – не выполнено ни одного задания. Для исследования зрительно-пространственных представлений в исследовательской работе был использован метод копирования фигур, предложенный А.В. Семенович [9, с. 43]. Мы предложили детям скопировать 9 геометрических фигур в произвольном порядке. Оценивали стратегию восприятия, прямолинейность, наличие центра, симметрию. Для оценки особенностей осанки была проведена соматоскопия. Использовалась тестовая карта для выявления нарушений осанки С.Н. Попова. Уровень физической подготовленности был оценен по результатам выполнения детьми тестов и контрольных упражнений (прыжок в длину с места, бег на 30м, наклон вперед из поло-



жения сидя, 6-минутный бег в чередовании с ходьбой).

Результаты исследования и их обсуждение. Проведя анализ медицинской документации, мы выяснили, что наиболее тяжелую зрительную патологию (которая включает одновременно три разных зрительных диагноза) имеют мальчики: 2, 4, 7, 8, 9 (табл. 1).

Таблица 1

Анализ данных медицинских карт детей с нарушениями зрения

Ребенок	Возраст	Зрительный диагноз
Мальчик 1	8 лет	Сходящееся косоглазие
Мальчик 2	7 лет	Сходящееся косоглазие, Нм выс. ст., врожденный птоз
Мальчик 3	7 лет	Сходящееся косоглазие, сл. Нmast
Девочка 1	7 лет	Нmast
Мальчик 4	8 лет	Сходящееся косоглазие, Нм, амблиопия OS 3 ст.
Мальчик 5	7 лет	Нmast
Мальчик 6	7 лет	Сходящееся косоглазие, Нmast
Мальчик 7	8 лет	Сходящееся косоглазие, Нмсл. ст., ast
Мальчик 8	8 лет	Сходящееся косоглазие, Нmast, амблиопия 1 ст.
Мальчик 9	7 лет	Миопия ср. ст., амблиопия, ast

Примечание: Нм – гиперметропия, ast – астигматизм, Нmast – гиперметропический астигматизм.

Анализ выполнения заданий для оценки зрительно-пространственных представлений копирования фигур показал, что 60% испытуемых выдерживают определенную симметрию при воспроизведении образца; однако 60% испытывают затруднения в определении центра фигур. У 40% наблюдалось нарушение размеров рисунка (20% - уменьшение, 20% - увеличение). Одним из параметров, который необходимо учитывать, является возраст детей (рис.).

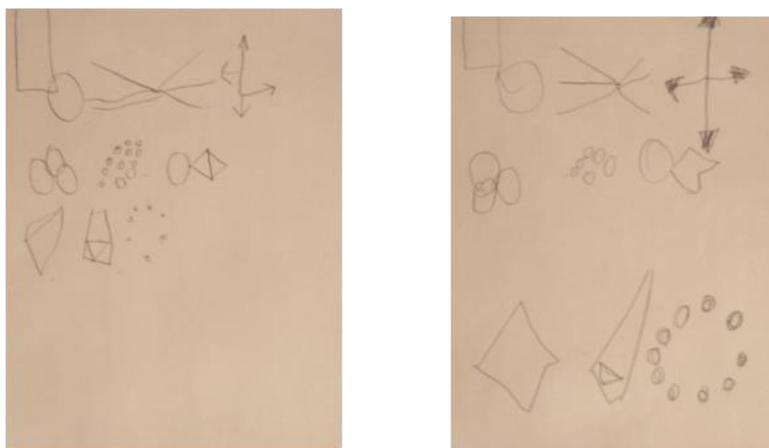


Рис. Результаты копирования фигур мальчиком 2, возраст 7 лет (слева) и мальчиком 4, возраст 8 лет (справа)

Такие ошибки, как фрагментарно-хаотический тип стратегии копирования, структурно-топологические, метрические ошибки встречались у 50% школьников. На рисунках представлены образцы выполнения данного теста детьми с множественной зрительной патологией.

В ходе выполнения пробы Ромберга, мы выявили, что 20% испытуемых не испытали затруднений при выполнении задания. У 40% детей наблюдались небольшие покачивания, тремор век при сохранении равновесия более 20 с 40% учеников не смогли удержать равновесие в течение 10 с. Анализируя полученные результаты, мы сдела-



ли вывод, что 60% детей имеют высокий и средний уровень, 40 % - низкий уровень развития координационной функции (табл. 2).

Таким образом, у половины детей наблюдается недостаточная сформированность зрительно-пространственных представлений, что проявляется в нарушении определения центра, метрических ошибках, несформированности нормативной стратегии восприятия и копирования.

Основой формирования всех видов ориентировки в пространстве является умение ориентироваться в схеме собственного тела [7, с. 41]. Проведенное нами исследование показало, что к 7-8 годам у большинства обследованных нами детей с косоглазием и амблиопией сформирована простая ориентировка в схеме тела. 50% учеников выполнили оба задания речевого варианта пробы Хэда, показали хорошее владение понятиями «право-лево» по речевой инструкции. В схеме собственного тела ориентировались правильно, но затруднялись с переходом через среднюю линию 40% детей. 10% обследуемых не справились с заданием. Таким образом, 50% школьников имеют низкий уровень сформированности пространственной организации движений.

Дети г. Череповца по своему уровню физического развития не отличаются от их сверстников, проживающих на Северо-Западе России, хотя и выявлены различия в физическом развитии в зависимости от района проживания [1].

Таблица 2

Результаты соматоскопии (СС) и диагностики вторичных нарушений у мальчиков (М) и девочки (Д) с нарушениями зрения

Пол, № п\п	Проба Ромберга, балл	Проба Хэда, балл	Копирование фигур	Уровень ФП	СС
Д 1	5	3	Правильное соотношение частей фигур по отношению друг к другу. Присутствует уменьшение размеров фигур, незначительные метрические ошибки	С	Н
М 1	3	3	Фигуры на листе расположены симметрично, везде есть центр, линии прямые. Присутствует уменьшение размеров фигур	С	нз/о
М 2	1	1	Нарушение восприятия, фрагментарно-хаотический тип стратегии копирования, отсутствие центра и симметрии, отрыв руки	Н	н/о
М 3	1	2	Структурно-топологические и метрические ошибки	НС	нз/о
М 4	1	2	Нарушение восприятия, фрагментарно-хаотический тип стратегии копирования, отрыв руки, замена прямых линий на волнистые и ломаные	С	Н
М 5	3	3	Скопированные фигуры имеют симметрию. Линии прямые. 3 фигуры имеют смещение центра	ВС	Н
М 6	3	3	Наличие центра и симметрии. Увеличение размеров части фигур, 1 фигура скопирована с нарушением пропорций	С	н/о
М 7	3	3	Нарушение восприятия, смещение от центра	ВС	Н
М 8	5	2	Наличие центра и симметрии, фигуры равномерно расположены на листе. Имеются незначительные метрические ошибки	С	нз/о
М 9	1	2	Наличие симметрии. Увеличение фигур, отрыв руки при копировании прямых линий	НС	нз/о

Примечание: Н – норма, н/о – нарушение осанки, нз/о – незначительное отклонение; ФП – физическая подготовленность, С – средний уровень, НС – ниже среднего, ВС – выше среднего.



По заключению врача-педиатра все испытуемые с косоглазием и амблиопией имеют средний уровень физического развития. Однако, уровень развития физических качеств у детей разный. Проведенные контрольные тесты позволили определить, что 20% учащихся имеют уровень развития выше среднего, 50% - средний уровень, 20% - ниже среднего и 10% - низкий уровень.

По результатам соматоскопии нормальная осанка выявлена у 40% первоклассников. У 40% детей отмечаются незначительные нарушения осанки. У 20% зафиксированы выраженные нарушения осанки и плоскостопие. По наблюдениям, большинство школьников имеет вялую и сутуловатую осанку, голова и плечи наклонены вперед. Контроль осанки отсутствует.

Выводы. Наши данные подтверждают ранее сделанные выводы об отставании детей с нарушениями зрения от нормально видящих сверстников по показателям физического развития и наличию у них ряда вторичных нарушений моторного развития. Кроме того, в результате исследования мы выявили, что вторичные нарушения у младших школьников 7-8 лет с косоглазием и амблиопией отчетливо проявляются в разных психических и физических процессах; выявлены проблемы в координации движений, выявлена пространственная и динамическая диспраксия. Праксис позы сформирован на среднем и низком уровне, что необходимо учитывать при обучении детей двигательным действиям. Наблюдается зависимость между тяжестью первичного дефекта и вторичными нарушениями. Чем сложнее зрительный диагноз, тем более выражены вторичные дефекты. Причем, у детей с множественными зрительными нарушениями отклонения от нормы отмечаются во всех проведенных испытаниях. Однако следует отметить, что у некоторых детей (мальчик 8) вторичные нарушения более компенсированы. Это доказывает возможность коррекции имеющихся вторичных дефектов детей с нарушениями зрения, благодаря проведению комплексной коррекционно-развивающей работы и физической реабилитации.

Литература

1. Воробьев В.Ф. Сравнительная динамика длины и массы тела учениц начальной школы города Череповца // Экология человека. 2013. № 7. С. 44-49.
2. Воробьев В.Ф. Подходы к проектированию педагогического процесса в адаптивном физическом воспитании на основе идей радикального конструктивизма // Адаптивная физическая культура. 2012. Т. 49. № 1. С. 24-27.
3. Воробьев В.Ф., Митрофанова А.А. Практика индивидуального подхода к детям с патологией слуха при обучении ациклическим движениям // Адаптивная физическая культура. 2010. Т. 43. № 3. С. 36-39.
4. Дружинина Л.А. Коррекционная работа в детском саду для детей с нарушением зрения. М.: Издательство «Экзамен», 2006. 159 с.
5. Кравцова Н.А., Катасонова А.В. Нейропсихология формирования двигательных функций и пространственных представлений у часто болеющих детей младшего школьного возраста // Психологическая наука и образование www.psyedu.ru. 2011. № 2. С. 91-100.
6. Лушникова Л.Ю. Дидактические игры как средство развития восприятия пространства у детей с амблиопией и косоглазием. Методические разработки. [Электронный ресурс]. URL: <http://pandia.ru/text/80/025/41100.php>. (дата обращения 14.02.17).
7. Минаева Н.Г. Пространственная ориентировка на микроплоскости дошкольников с косоглазием и амблиопией в сочетании с задержкой психического развития // Специальное образование. 2002. №1. С.41-42.



8. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: метод. Пособие / С.Д. Поляков, С.В. Хрущев, И.Т. Корнеева и др. М.: Айрис –пресс, 2006. 96 с.
9. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. М: Издательский центр «Академия», 2002. 232 с.

УДК 796:378

К ВОПРОСУ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Костикова Л.Г., Ковалева О.С.

Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия

Аннотация. В статье отражены результаты анкетирования классификацией типов профессий Е.А Климова для выявления у студентов первого курса Омского государственного технического университета профессионально значимых психологических качеств, необходимых в профессиональной деятельности будущего специалиста.

Ключевые слова: студенты, предпочтительные виды профессиональной деятельности, профессии.

TO THE ISSUE OF PROFESSIONAL ACTIVITY OF TECHNICAL UNIVERSITY STUDENTS

Kostikova L.G., Kovaleva O.S.

Omsk State Technical University, Omsk, Russia

Abstract. The article presents the results of questioning by classification of profession types suggested by E.A Klimov for identification of significant psychological qualities necessary in professional activity of future expert at first-year students of Omsk state technical university.

Keywords: students, preferable professional activities, professions.

Введение. В настоящий период в образовательном процессе вузов происходят значительные изменения, так как наблюдается смена социальных, экономических и политических ориентиров в российском обществе. Уменьшение количества промышленных и производственных предприятий, низкого спроса рабочих профессий, инженерно-технических и естественнонаучных специальностей, престижность гуманитарного и экономического направления в образовании все это ведет к кризису высшего технического образования.

Исследования показывают, что юноши и девушки после окончания школы имеют нечеткие представления о содержании тех или иных специальностей, на которые они ориентированы. В связи с этим уже на первых курсах вузов достаточно большой процент студентов отчисляются, а после окончания вуза значительная часть выпускников устраивается на работу не по специальности (по некоторым специальностям до 90%) [2].

В основном выбор профессии выступает в качестве очень важного этапа первичной социализации и самореализации молодого человека, который предопределяет направленность его жизненного пути, а также наталкивает на самостоятельный поиск значимых смыслов его профессиональной деятельности. А вот профессиональное самоопределение личности молодого специалиста, предполагает наличие у него социально-значимых и профессиональных качеств, которые в значительной степени гарантируют продуктивную самореализацию в профессии на высокий уровень [6].



В большинстве случаев на современных предприятиях и учреждениях первое, что ожидает работодатель от молодого специалиста, это не только проявления его профессиональных качеств. Важный момент, в том что слабое здоровье специалиста экономически не выгодно для финансового состояния предприятий и учреждений, отсюда следует, что хорошая физическая форма специалистов - это необходимое условие при приеме на работу.

Таким образом, создавшаяся ситуация требует совершенствования содержания образовательного процесса высшей школы, форм и методов учебно-профессиональной работы, и в целом программ подготовки молодых специалистов.

На сегодняшний день физическое воспитание является необходимым условием профессиональной деятельности специалиста в любой области: в быстро меняющихся условиях производственной и внешней среды он должен обладать резервом физических и функциональных возможностей для своевременной адаптации, готов к объему и интенсивности труда, способен к восстановлению в заданном лимите времени. Кроме того, очень часто физическая подготовка человека, индивидуальный уровень его физической культуры определяют выбор будущей профессии молодого человека.

В рамках общей пригодности выпускников вузов к профессиональной деятельности, равнозначное место наряду с духовными (идейными, нравственными), специально-трудовыми (теоретическими, технологическими) и психическими (умственными, волевыми, рефлексивно-эмоциональными) качествами занимает физическая подготовленность человека.

Изменение требований к уровню профессиональной подготовки студентов в высших учебных заведениях, целей, содержания образования выдвинуло на одно из первых мест проблему развития личности, которая будучи многофакторным процессом, требует постоянного изучения и умелого учета педагогических воздействий всех факторов, которые сказываются на этом развитии.

Многими исследованиями утверждается, что опираясь на положительные средовые влияния, природные задатки и способности учащихся физическое воспитание в состоянии играть действительно определяющую роль в формировании личности.

Принцип соответствия выбираемой профессии интересам, склонностям, способностям личности и одновременно потребностям общества в кадрах определенной профессии выражает связь личностного и общественного аспектов выбора профессии. Принцип сознательности при выборе профессии выражается в стремлении удовлетворить своим выбором не только личностные потребности в трудовой деятельности, но и принести как можно больше пользы социальному обществу. Принцип активности в выборе профессии характеризуется типом деятельности личности в процессе профессионального самоопределения. Принцип развития отражает идею выбора такой профессии, которая могла бы давать личности возможность повышать квалификацию, увеличивать заработок, с повышением опыта и профессионального мастерства, а также возможность участвовать в общественной работе, тем самым удовлетворять культурные потребности личности, потребность в комфортном быте, отдыхе и т.п.

Огромный выбор профессий, существующий в данный момент на рынке труда, может только запутать молодого специалиста, поэтому удобным вариантом будет использовать подход, заключающийся в ориентации личностных профессиональных качеств на одну из сфер (областей) профессиональной деятельности [1].

Цель нашей работы состоит в выявлении у студентов первого курса Омского государственного технического университета профессионально значимых психологических качеств, необходимых в профессиональной деятельности будущего специалиста.



Методы исследования. В нашем исследовании мы использовали методику, предназначенную для выявления склонности (предрасположенности) человека к определенным типам профессий, которая представляет собой достаточно короткий опросник, состоящий из 20 альтернативных суждений. Студентам необходимо выбрать один из двух, указанных в вопросе, видов занятий. По результатам обследования, в соответствии с ключом, выявляется ориентация человека по 5 типам профессий, по классификации Е. А. Климова [4]:

1. человек - природа;
2. человек - техника;
3. человек - человек;
4. человек - знаковая техника, знаковый образ;
5. человек - художественный образ.

Результаты исследования. В результате анализа тестирования можно сделать вывод, что большая часть студентов первого курса Омского государственного технического университета (28%) проявляет интерес к такому виду профессиональной деятельности, как «человек-человек»: профессиям, связанным с воспитанием, обучением людей; информационным обслуживанием; защитой общества и государства.

К студентам, выбравшим вид профессиональной деятельности «человек-человек», предъявляются следующие психологические требования:

- стремление к общению,
- умение легко вступать в контакт с незнакомыми людьми;
- устойчивое хорошее самочувствие при работе с людьми;
- доброжелательность, отзывчивость;
- выдержка, умение сдерживать эмоции;
- способность анализировать поведение окружающих и свое собственное, понимать намерения и настроение других людей, способность разбираться во взаимоотношениях людей, умение улаживать разногласия между ними, организовывать их взаимодействие;
- способность мысленно ставить себя на место другого человека, умение слушать, учитывать мнение другого человека;
- способность владеть речью, мимикой, жестами;
- знание психологии людей.

К следующему виду профессиональной деятельности, как «человек-художественный образ» интерес проявляют 24% опрошенных студентов. Отмечаются такие психологические требования к студентам, выбравшим вид профессиональной деятельности «человек-художественный образ» как:

- художественные способности;
- развитое зрительное восприятие;
- наблюдательность, зрительная память;
- наглядно-образное мышление, творческое воображение;
- знание психологических законов эмоционального воздействия на людей.

Профессиями, связанными с переработкой информации, программированием, экономикой, статистикой интересуются 22% студентов технического вуза. Выбравшие, данный вид профессии должны обладать следующими психологическими требованиями:

- хорошая оперативная и механическая память;
- способность к длительной концентрации внимания на отвлеченном (знаковом) материале;
- хорошее распределение и переключение внимания;



- точность восприятия, умение видеть то, что стоит за условными знаками;
- усидчивость, терпение;
- логическое мышление.

Меньшее количество студентов технического вуза (18%) отдают предпочтение профессиям типа «человек-техника», к которой предъявляются следующие психологические требования:

- хорошая координация движений;
- точное зрительное, слуховое, вибрационное и кинестетическое восприятие;
- развитое техническое и творческое мышление и воображение;
- умение переключать и концентрировать внимание;
- наблюдательность.

Наименьший показатель, всего 7% студентов интересуются профессиями типа «человек-природа». Для них характерны основные психологические требования:

- развитое воображение, наглядно-образное мышление;
- хорошая зрительная память, наблюдательность;
- способность предвидеть и оценивать изменчивые природные факторы.

Представлены предпочтения студентов по видам профессиональной деятельности на (рис.).

Содержание образования должно быть ориентировано на «обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации». Личностное начало в студентах создает возможность выбирать нужное саморазвитию [3, 5].

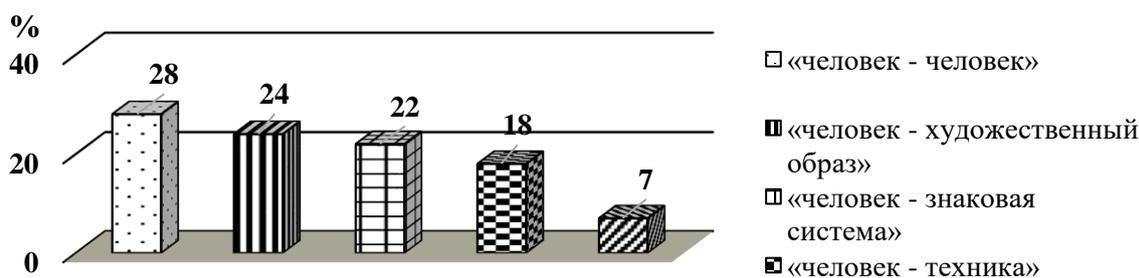


Рис. Предпочтения студентов по видам профессиональной деятельности

Заключение. В нашей работе мы проанализировали личностные особенности студентов, профессиональные склонности и готовность к выбору профессии. Таким образом, физкультурно-спортивная деятельность должна способствовать формированию личности с учетом потребностей и возможностей студентов.

Литература

1. Артюшина Е.Ю. Особенности ценностных ориентаций спортивной субкультуры // Первый международный конгресс «Термины и понятия в сфере физической культуры». СПб., 2006. 20-22 декабря. С. 135.
2. Васенина И.В., Ключкова А.В. Экспертное сообщество о путях совершенствования законодательства об образовании // Социология. 2009. № 1-2. С. 3-5.



3. Драндов Г.Л., Тумаров К.Б. Личностно-ориентированный подход в формировании физической культуры студентов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры, и спорта. 2011. № 2 (19). С. 1-7.
4. Климов Е. А. Как выбрать профессию. М.: Просвещение, 2003. 158 с.
5. Мухамбетова Ж.Ю., Репин С.А., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как условие подготовки конкурентоспособного специалиста [Электронный ресурс]. URL: <http://www.scienceforum.ru/2013/pdf/5316.pdf>.
6. Самохина В.М., Похорукова М.Ю. Профориентационные методики в процессе выбора профессии // Молодой ученый. 2015. №22. С. 863-865.

УДК 378.147

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА» НА ОСНОВЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПОДХОДА

Котловский А.В.

*Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка,
г. Минск, Республика Беларусь*

Аннотация. В статье представлены педагогические возможности соревновательного подхода в ходе организации учебного процесса по дисциплине «Спортивные единоборства» с будущими специалистами в области физической культуры и спорта. На основании соревновательного подхода студентами эффективнее осваиваются определенные задания и формируются умения и навыки компетентного специалиста.

Ключевые слова: соревновательный подход, учебный процесс, спортивные единоборства, будущие специалисты.

ORGANIZATION OF EDUCATIONAL PROCESS IN THE SINGLE COMBAT SPORTS TRAINING COURSE ON THE BASIS OF COMPETITIVE APPROACH

Kotlovskij A.V.

Belarusian state pedagogical university of Maxim Tank, Minsk, Republic of Belarus

Abstract. The article presents pedagogical resources of the competitive approach in organizing the educational process in the single combat sports training course for the future specialists in the sphere of physical culture and sport. With the competitive approach the students perform certain tasks and acquire the abilities and skills necessary for a competent specialist more efficiently.

Keywords: competition approach, educational process, single combat sports, future specialists.

Введение. Высшая школа в современном мире претерпевает определенные изменения, касающиеся не только реформирования, внесения дополнений в официальные образовательные и воспитательные документы, а также требует от преподавателя внедрения определенных гибких форм и методов в учебный процесс, на основании которых студентами эффективнее осваиваются определенные задания и формируются умения и навыки компетентного специалиста в области физической культуры и спорта [1].

Учебная дисциплина «Спортивные единоборства» обладает большими воспитательными возможностями в формировании личности будущего учителя физической культуры, особенно при использовании соревновательного подхода в обучении. При



изучении данной дисциплины формируются ряд личностных, социальных и профессиональных компетенций у будущих специалистов.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить технологию организации учебного процесса по дисциплине «Спортивные единоборства» на основе соревновательного подхода.

Методика и организация исследования. Педагогическое исследование проведено на факультете физического воспитания Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка со студентами выпускного 4 курса различных специальностей. Так, группы 41–42 специальности «Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность» были выбраны нами в качестве экспериментальных групп, а группы 43-44 специальности «Спортивно-туристская деятельность. Менеджмент в туризме» выбраны нами в качестве контрольных групп. Занятия со студентами были организованы в соответствии с учебным расписанием.

Для решения данной практической задачи по внедрению соревновательного подхода в учебный процесс, выбранные нами группы были условно поделены на команды [2].

Группы 43-44 занимались спортивными единоборствами без учета индивидуально заработанных баллов, а группы 41-42 занимались спортивными единоборствами с учетом индивидуально заработанных баллов. В результате, у экспериментальных групп появилась дополнительная мотивация, на основании которой студенты с большим интересом вовлекались в индивидуальные схватки для того, чтобы отработать конкретные умения и навыки, а также для того, чтобы заработать баллы для всей команды.

Соревновательный подход в высшей школе, по мнению белорусских и российских ученых, - это внедрение в учебный процесс элементов соревнования и соперничества. Мы считаем, что в ходе соревновательного подхода происходит укрепление победного духа, а также формирование личностных качеств, таких как взаимопомощь, взаимоподдержка, коллективизм, коммуникативность, мужественность, ответственность и целеустремленность.

На констатирующем этапе нашего педагогического эксперимента нами было определено, что у большинства студентов всех четырех групп «присутствует» так называемый неконструктивный соревновательный подход как к сопернику, так и к себе.

Поэтому на вводных занятиях по учебной дисциплине «Спортивные единоборства» нами были проведены цикл бесед, имеющих влияние на сознание будущего специалиста с целью формирования у каждого из обучающихся так называемого конструктивного соревновательного подхода [3].

Приведем фрагмент данной беседы. «При конструктивном соревновательном подходе студенту необходимо объективно оценивать свои сильные и слабые стороны в области владения техникой единоборств (например, в дзюдо) и принимать себя таким, какой есть на данном этапе своего развития, а также не останавливается на этой ступеньке в иерархии собственного развития и идти дальше. Каждому студенту необходимо выработать в себе чувство радости и гордости за победу другого студента, при этом стремиться к достижению собственных побед. Студентам факультета физического воспитания рекомендуется вести «Спортивный дневник индивидуальных достижений», куда записывают свои успехи, соревнуясь не с достижениями других студентов, а с целью «увидеть собственные успехи, достигнутые на данный момент», и стремясь к улучшению своих достижений и выработке конкретных умений. Одна из главных функций соревнования – педагогическая, так как формируются целый ряд положительных качеств личности. Главная черта соревновательного метода – сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство.



На формирующем этапе педагогического эксперимента нами в течение всего семестра проводятся занятия на основе соревновательного подхода, в результате которых у студента, у каждого конкретного участника формируется так называемый конструктивный соревновательный образ собственного поведения и отношения к сопернику. Далее мы со студентами после проведения цикла занятий по спортивным единоборствам провели социологический опрос и интервьюирование по актуальным вопросам воспитательного характера. Так, нами в частности студентам экспериментальной группы был задан вопрос: «Какие качества личности у вас сформировались (или приобрели устойчивость) после организации занятий по учебной дисциплине «Спортивные единоборства» на основе соревновательного подхода в обучении?» При этом ответы распределились следующим образом: «Почувствовал себя увереннее» - 37%, «Оказал помощь другу» - 47%, «Почувствовал взаимоподдержку со стороны других студентов» - 16%. Полученные ответы дают нам возможность говорить и о высоком уровне воспитательной стороны проведенных занятий на основе соревновательного подхода [4].

Результаты исследования и их обсуждение. Учебный, процесс, организованный на основе соревновательного подхода, позволил нам решить несколько разнонаправленных задач, тем самым была достигнута цель данного педагогического исследования. С одной стороны, преподаватель на занятиях вовлекает студентов в процесс соревновательности, в котором участие принимали экспериментальные группы 41 – 42, с другой стороны у студентов формируется так называемый конструктивный соревновательный образ собственного поведения и отношения к сопернику. Так, в результате из 52 студентов у 43 студентов (82%) сформирован положительный образ и соревновательный подход играет важную роль в обучении. При этом у 42 студентов контрольной группы (93%) из 45 студентов не сформирован устойчивый мотивационный интерес к участию в занятиях на основе соревновательного подхода.

Результаты исследования были обсуждены на заседаниях рабочей группы преподавателей, занимающихся спортивными единоборствами на факультете физического воспитания, а также в студенческой аудитории для планомерного и целенаправленно организованного учебного процесса.

Заключение. Проведенный педагогический эксперимент позволил сделать следующие выводы. Внедрение в учебный процесс занятий по учебной дисциплине «Спортивные единоборства» на основе соревновательного подхода позволило достигнуть двуединую цель. Также во внимание принимается и подготовленность будущих учителей физической культуры к выполнению тех или иных заданий или упражнений, которые преподаватель определяет для выполнения. И особая роль отводится пониманию конструктивного соревновательного подхода для формирования ряда волевых качеств личности.

Литература

1. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. К.: Олимпийская литература, 2004. 223 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература, 2002. 294 с.
3. Котловский А.В. Силовая подготовка дзюдоистов на современном этапе // Здоровье учащейся и студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. науч. ст. Минск: РИВШ, 2017. С. 95-96.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1977. 127 с.



УДК 378.147

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Котловский А.В., Шахлай А.М., Круталевич М.М.

*Белорусский государственный университет физической культуры,
г. Минск, Республика Беларусь*

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные вопросы повышения эффективности высококвалифицированных борцов к соревновательной деятельности. Разработаны модельные показатели продолжительности активных действий высококвалифицированных борцов в соревновательных поединках и методики ее совершенствования.

Ключевые слова: подготовка борцов, соревновательная деятельность, эффективность подготовки, высококвалифицированные борцы

PREPARATION EFFICIENCY OF HIGHLY SKILLED FIGHTERS FOR COMPETITIVE ACTIVITY IMPROVEMENT

Kotlovskij A.V., Shakhlay A.M., Krutalevich M.M.

Belarussian State University of Physical Culture, Minsk, Republic of Belarus

Abstract. Topical issues of preparation efficiency of highly skilled fighters for competitive activity improvement are presented in the article. The model indexes of active actions duration of highly skilled fighters in competition duels and methodology of its perfection are worked out.

Keywords: fighters preparation, competitive activity, preparation efficiency, highly skilled fighters.

Введение. В вольной борьбе тенденция развития вида спорта направлена на повышение зрелищности, динамичности, интенсивности единоборства. Современные правила соревнований требуют от борцов активных наступательных действий с первых до последних секунд на протяжении всего поединка. Для формирования у борцов данного стиля ведения борьбы необходима целенаправленная работа по совершенствованию продолжительности активных действий. Эффективное ведение этой работы требует информации о средних и модельных показателях активных действий высококвалифицированных борцов в соревновательных поединках и внесения дальнейших корректив в учебно-тренировочный процесс.

Анализ научно-методической литературы показал, что вопросу активности борцов в поединках уделено определенное внимание. Так проведено изучение продолжительности активных действий высококвалифицированных борцов в 5 минутных поединках [1]. Исследовалась активность высококвалифицированных борцов в соревновательных схватках после изменений весовых категорий [2]. Но в связи с внесением коррекции в регламенте соревновательных схваток и продолжительность единоборства, полученные данные потеряли всю информативность и не могут быть использованы в практической работе для совершенствования активных действий

Цель исследования – разработка усредненных и модельных показателей продолжительности активных действий высококвалифицированных борцов в соревновательных поединках и методики ее совершенствования.

Методика и организация исследования. Исследования соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов было осуществлено на 46-м Международном турнире Гран-при по вольной борьбе на призы трехкратного олимпийского



чемпиона Александра Васильевича Медведя. Турнир проводился 18-19 февраля 2016 года во Дворце Спорта (г. Минск, Республика Беларусь). В турнире принимали участие спортсмены из Азербайджана, Беларуси, Венгрии, Гвинеи, Германии, Грузии, Египта, Израиля, Италии, Ирана, Испании, Казахстана, Камеруна, Кого, Латвии, Литвы, Молдовы, Польши, России, Сенегала, Турции, США, Узбекистана, Украины, Чили.

Нами изучался один из важнейших показателей соревновательной деятельности борцов, во многом определяющий достижение победы в поединках, продолжительность активных действий.

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные результаты исследования представлены в таблице. Они указывают на то, что средние показатели активных действий высококвалифицированных борцов недостаточно велики. Продолжительность активных действий находится в пределах 224,2-172,8 секунд в зависимости от весовых категорий.

Таблица

Продолжительность активных действий высококвалифицированных борцов в соревновательных поединках

Весовые категории, кг	Продолжительность активных действий за схватку, с.		Лучшие показатели активных действий за схватку, с.	
	$X \pm \sigma$	%	время	%
57	224,2 \pm 4,2	59	237	66
61	208,8 \pm 3,8	58	230	64
65	201,6 \pm 4,0	56	226	63
70	198,0 \pm 3,6	55	219	61
74	190,0 \pm 3,4	53	212	59
86	183,6 \pm 4,4	51	208	58
97	180,0 \pm 3,9	50	201	56
125	172,8 \pm 3,1	48	190	53

Самый высокий средний показатель зафиксирован в весовой категории до 57 кг. Он равен 224,2 \pm 4,2 с, что составило 59% от времени схватки. В более тяжелых весовых категориях активные действия снижаются. Так в весе до 65 кг активность борцов составляет 201,6 с, в весовой категории до 70 кг продолжительность активных действий составляет 178,0 с, в весе до 86 кг. продолжительность активности борцов в поединках 183,6 с. Самая низкая активность показана борцами тяжелой весовой категории. Продолжительность активных действий составляет 172,8 \pm 3,1 с (48% от времени схватки).

Анализируя лучшие показатели продолжительности активных действий сильнейших борцов следует отметить, что они также не достигают требуемых современными правилами величин. В весовой категории до 57 кг. лучший результат составил 237 секунды (66% ко времени схватки). С увеличением веса борцов лучшие результаты также снижаются. Так в весовой категории до 70 кг. лучший показатель составил 219 секунд (61% от времени схватки). В весе до 74 кг. продолжительность активности равнялась 212 секундам (59% от времени поединка).

В более тяжелой весовой категории до 86 кг лучший результат составил 208 с (58%). В полутяжелом весе (до 97 кг) активная борьба продолжалась 201 с. В тяжелой весовой категории отмечен самый низкий показатель активности равный 190 с.

Таким образом, полученные средние показатели продолжительности активных действий следует рассматривать как усредненные модельные характеристики активных действий высококвалифицированных борцов в соревновательных поединках. Лучшие показатели могут характеризоваться как эталонные модели активности борцов в схватках.



Заключение. Для совершенствования активных действий борцов тренерам необходимо разрабатывать программы продолжительности двигательной деятельности в тренировочных и соревновательных схватках с постепенным увеличением времени активности борьбы. Программы должны предусматривать увеличение времени активных действий в единоборстве не более чем на 5 секунд. Программы с более продолжительными отрезками активности, как показали предварительные исследования, борцы не выполнили. Вначале необходимо довести продолжительность активных действий высококвалифицированных борцов в поединках до выявленных средних модельных показателей, а затем повысить активность спортсменов в соревновательных и тренировочных схватках доведя данный показатель до эталонных моделей.

Таким образом, используя полученные модели активности и разрабатывая программы активных действий высококвалифицированных борцов в соревновательных и тренировочных схватках можно повысить эффективность подготовки спортсменов к соревновательной деятельности, подводя ее к современным требованиям.

Литература

1. Рыбалко Б.М., Шахлай А.М. Спортивное совершенствование высококвалифицированных борцов на основе моделирования соревновательной деятельности // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта: респ. межвед. сб. БГИФК. Мн. Польша, 1989. С. 66-69.

2. Шахлай А.М. Модельные характеристики двигательной активности высококвалифицированных борцов в соревновательных поединках // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта: респ. межвед. сб. БГИФК. Мн. Польша, 1992. С. 78-80.

УДК 796

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В КУРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ

¹Кочегин П.В., ²Дружинина А.В.

¹МБОУДО ЦДТ «Аэлита», ²ГАОУ ДПО ИРОСТ, г. Уфа, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены направления в физической культуре и спорте Курганской области, а также их востребованность и благоприятные условия для их развития.

Ключевые слова: фригеймс, спринт, здоровье, центр подготовки физическая культура, спорт.

THE MAIN TRENDS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE KURGAN REGION

¹Kochegin P.V., ²Druzhinina A.V.

¹MBOUDO CDT "Aelita", ²GAOU DPO IROST, Kurgan, Russia

Abstract. The article discusses the trends of physical culture and sports of the Kurgan region, as well as relevance and favourable features for their development.

Keywords: free games, sprint, health, training centre, physical culture, sport.

Введение. Согласно одной из теории здоровья – сохранение и развитие физиопсихологических функций человека, оптимальной трудоспособности и активности че-



ловека при максимальной продолжительности его активной жизни определяется наряду с рядом факторов: медициной, наследственностью, экологией, образом жизни, занятиями физической культурой и спортом, которые обладают огромным запасом профилактического потенциала. Данные науки, положенные в основу национальной стратегии России в сфере физической культуры и спорта, убедительно свидетельствуют о том, что регулярная физическая активность людей способствует духовному долголетию и трудоспособности.

Повышенное внимание к физической культуре и спорту как к универсальному средству здоровьесбережения стало одним из фундаментальных блоков социальной политики России в последние годы, что нашло отражение в Посланиях Президента Российской Федерации и других нормативно-правовых актах. По оценкам экспертов, увеличение численности систематически занимающихся людей физической культурой и спортом снизит общую заболеваемость. А применение новейших технологий в данной сфере позволяет рассчитывать на повышение количества детей, возвращающихся в основную группу здоровья. По данным Министерства здравоохранения и социального развития России в настоящее время среди населения страны зарегистрированы различные заболевания, основные из которых: болезни органов дыхания, болезни системы кровообращения, органов пищеварения. Лидирующие факторы риска смертности и заболеваемости – высокое артериальное давление, высокий уровень холестерина, курение и алкоголь. На наш взгляд, перспективное развитие физической культуры и спорта требует комплексного решения целого ряда противоречий между социальной необходимостью укрепления здоровья населения и несовершенством деятельности физкультурно-спортивных организаций, недостатком материально-спортивной базы, слабыми кадровыми ресурсами, низкой инновационной готовностью отрасли к изменяющимся условиям современного образования [1].

С учетом всех возможных приоритетов в сфере физической культуры и спорта, обозначенных в различных документах Курганской области стратегическими целями по улучшению качества спортивной жизни населения в регионе являются повышение уровня здоровья и продолжительности жизни, а значит создание здоровьесберегающей среды, обеспечение потребностей в качественном образовании. Необходимым условием достижения будет являться повышение роли физической культуры и спорта, начиная с самого раннего возраста, то есть на этапе этого становления роль детских садов и школ выступает как первоочередная задача в полноценном воспитании и развитии личности, а это в дальнейшем должно определять конкурентоспособность человека и создает благоприятные условия. Реализация программных мер ориентирована на развитие массового спорта и общественного движения, подготовку спортивного резерва и развитие спорта высших достижений, создание системы информационной, аналитической, научной и главное методической поддержки, обеспечение технических, организационных и кадровых условий в сфере физической культуры и спорта. Организационное и методическое обеспечение реализации программных задач осуществляется учреждениями сферы физической культуры и спорта, а также сферы образования на основе выполнения государственных заданий. Одним из главных условий повышения эффективности сферы физической культуры и спорта является совершенствование финансово-экономических отношений, что, предполагает четкое определение содержания государственного и муниципального заказов, (в расчете на одного жителя нашей области), поэтому и должны быть созданы равные возможности для занятий физической культурой и спортом во всех районах области. Потенциал развития физической культуры и спорта в значительной степени определяется тем, насколько успешно будет решена за-



дача продвижения спорта как социально привлекательного и престижного занятия, основанного на понимании населением связи физической культуры и спорта со здоровьем и обоснованности вложения средств в организацию своей жизненной активности. Важно привить моду на спортивный отдых и здоровый образ жизни, что во многом зависит от развития системы информационно-пропагандистского сопровождения, в том числе с использованием новых информационных технологий, здесь считаю, на передовице стоит особняком Институт развития образования и социальных технологий или как многие привыкли, Институт повышения квалификации.

Зададимся вопросами? Первый: востребованы ли физкультурно-спортивные услуги? Второй: что создаёт благоприятные условия для развития расширения перечня направлений физкультурно-спортивной деятельности, исходя из интересов населения всех возрастных и социальных групп?

Можно до бесконечности дискутировать на данные вопросы, но ответ на поверхности – без активного участия негосударственного капитала невозможно полностью решить проблему материально-технической обеспеченности возрождающейся физкультурно-спортивной активности населения: актуальным остается стимулирование развития спортивной инфраструктуры крупных предприятий и ведомств, а также поиск частных инвесторов, предпринимателей готовых как финансировать строительство новых объектов, так ремонтировать и брать на обслуживание нуждающиеся в восстановлении объекты.

Необходимым условием привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом является модернизация материальной базы, повышение эффективности использования существующих спортивных сооружений.

Вот бы принять некую модель – «обеспеченности спортивными сооружениями», которая определяла бы оптимальный набор спортивных объектов:

- 1) сельское поселение – школьный зал и универсальная спортивная площадка;
- 2) муниципальный район или микрорайон – спортивный комплекс, стадион, лыжная база;
- 3) городской округ – бассейн, хоккейный корт, специализированное спортивное сооружение.

И внести в эту модель конкретную методику соотношения фактически загруженности спортивных сооружений и их пропускной мощности. Следует отметить, что показатель эффективности использования должен обуславливаться спецификой организации образовательного процесса: большинство детей в первой половине находятся на уроках, а взрослое население на местах работы, спортивные объекты в это время, как правило, не востребованы.

Одним из ключевых факторов развития физической культуры и спорта, в том числе детско-юношеского, является наличие квалифицированного тренерско-преподавательского персонала. Область продолжает осуществлять значительные капитальные вложения в модернизацию спортивной инфраструктуры. Считаю, что с целью обеспечения сферы физической культуры и спорта квалифицированными кадрами и закрепления их на местах, надо разрабатывать совместно на межведомственном уровне некую комиссию (рабочую группу). А также наладить сотрудничество с нашими вузами и ссузами не только на региональном, но и на межрегиональном уровне, для этого необходимо наметить долгосрочную целевую программу – «Основные направления физической культуры и спорта в Курганской области», в которой отразить предусмотренные мероприятия, направленные на содействие профессиональному развитию специалистов сферы физической культуры и спорта (реальных мероприятий действенных,



а не для галочки). Это и курсы повышения квалификации для тренеров-преподавателей спортивных школ, в том числе для тренеров, осуществляющих подготовку спортивного резерва среди спортсменов-инвалидов, инструкторов-методистов, учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования. Это и обучающие семинары (вебинары) и мастер-классы (открытые занятия), для судей по видам спорта. Это и областные смотры-конкурсы среди специалистов, осуществляющих физкультурно-спортивную деятельность. Это и инновационные площадки продвижения новейших технологий в другие регионы (обмен опытом). Кстати по этому пункту Курганской области есть что продемонстрировать («Фригеймс», система «Плюс», «Спринт» и др.). Это и поддержка ведущих спортсменов и тренеров на областном уровне.

Наряду с традиционными спортивными организациями (школы, клубы, секции) начали действовать Центры физкультурно-спортивной работы. Основное предназначение этих организаций состоит в обеспечении массового привлечения к участию в спортивных соревнованиях, конкурсах и праздниках, а также в выявлении и отборе одаренных детей, направления их в спортивные секции для наиболее полного развития способностей. Одним из передовых Центров является «Центр подготовки спортивного резерва» созданный при «Курганское училище (колледж) олимпийского резерва». Он ведёт работу со спортивно-одарёнными детьми и осуществляет спортивную подготовку спортсменов на тренировочном этапе углублённой специализации, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства под руководством тренера. Способствует развитию видов спорта входящих в Федеральный реестр, а также базовых видов, культивируемых в Курганской области и создаёт условия для повышения спортивного мастерства спортсменов в избранном виде спорта. Осуществляет качественную подготовку спортивного резерва сборных команд субъекта Российской Федерации и России. Спортсмены Центра – это перспективные спортсмены, преимущественно, в возрасте до 18 лет, имеющие положительную динамику роста спортивных результатов, занимающие призовые места на региональных, межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях, являясь членами сборных команд субъекта Российской Федерации и России, стабильно показывающие высокие спортивные результаты на Всероссийской и Международной арене, а также являются КМС, МС РФ, МСМК. Конкурсный отбор спортсменов осуществляется на основании результата, показанный спортсменом в предыдущем году, стабильности выступления на официальных соревнованиях, выполнении контрольных нормативных показателей по спортивной и технической подготовке [3, 4].

Действенным стимулом повышения интереса населения к занятиям физической культурой и спортом, популяризации здорового образа жизни является проведение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий. При организации и проведении мероприятий особое внимание уделяется популяризации физической культуры и спорта как фактора укрепления социального здоровья. Актуальным направлением этой деятельности является совершенствование форм и методов урочных и внеурочных занятий на основе внедрения в учебно-тренировочный процесс современных результатонесущих методик [1, 2].

Заключение. Подводя итоги, можно сказать, что работая над развитием физкультурно-спортивной активности населения, специалисты, трудящиеся в этом направлении стремятся в полной мере реализовать свой социальный потенциал, потенциал физической культуры и спорта, который заключается в организации досуга детей (ни одна другая отрасль не может предоставить эту услугу в том полном объеме как физическая культура и спорт) и если это произойдет, то снизятся риски противоправного



поведения, укрепиться здоровье, создадутся условия для реабилитации инвалидов, и продлится активная жизнь поколений. Ведь главная цель физической культуры и спорта – не навреди! Охраняйте собственное здоровье – занимайтесь физической культурой и спортом!

Литература

1. Гогонов Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. М., 2000.
2. Лях В.И. Мой друг-физкультура. М.: Просвещение, 2011.
3. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М.: ФиС, 2000.
4. Штода Л.З. Методы оценки уровня физического развития детей и подростков: метод. рекомендации. Курган: ИРОСТ, 2001.

УДК 796.062

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СОТРУДНИКОВ УГОЛОВНО-ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ НА ОСНОВЕ ИНТЕРЕСОВ К ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Кошкин Е.В., Полушкина Е.А.

ФКОУ ВПО Пермский институт ФСИН России, г. Пермь, Россия

Аннотация. В условиях экономических кризисов, уменьшения штатной численности сотрудников уголовно-исполнительной системы, увеличивается нагрузка на персонал исправительных учреждений и органов Федеральной службы исполнения наказания. Необходимо понимать, что для поддержания необходимого уровня профессиональной готовности, важно совершенствовать процесс физической подготовки сотрудников. Физическая подготовка является одним из ведущих факторов профессионально долголетия и карьерного роста.

Ключевые слова: физическая подготовка, физические качества, мотивация.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF PENAL CORRECTION SERVICE EMPLOYEES ON THE BASIS OF INTEREST IN PHYSICAL ACTIVITIES

Koshkin E. V., Polushkina E.A.

Perm Institute of Federal Penal Correction Service of Russia, Perm, Russia

Abstract. In the context of economic crisis, reduced staff of the penal correction service system, the burden on correctional staff and authorities of Federal service of punishment execution is increasing. To maintain the required level of professional readiness it is important to improve the process of physical training. Physical training is one of the leading factors in professional longevity and career growth.

Keywords: physical training, physical qualities, motivation.

Введение. Большую роль в развитии и формировании личности сотрудника уголовно-исполнительной системы (далее – УИС) играет его физическая подготовка, общее состояние здоровья. Без крепкого здоровья и надлежащей физической подготовки у сотрудника снижается уровень работоспособности, волевой порог и настойчивость в служебной деятельности, что может быть помехой для полноценной реализации себя как специалиста.



Более того, физическое развитие, правильная осанка, крепкое здоровье оказывают положительное влияние на создание имиджа сотрудника УИС, ускоряет и усиливает действие факторов, определяющих благополучие служебной деятельности [1, 2].

В условиях формирования личного состава занятия по физической подготовке в рамках служебно-боевой подготовки, являются одним из наиболее важных составляющих становления личности сотрудника, как высоко квалифицированного специалиста УИС [4].

Сегодня, как никогда остро возникает необходимость сотрудничества правоохранительных ведомств со спортивными школами и секциями. Занятия в спортивных школах, секциях сотрудников в сочетании с ежедневными физкультурными занятиями в распорядке дня, внутриведомственными физкультурно-спортивными и оздоровительными мероприятиями помогут увеличить объем двигательной активности.

Организация исследования. В исследовании принимали участие сотрудники УИС первой возрастной группы. При проведении педагогического эксперимента мы основывались на соблюдении принципа индивидуализации. В этой связи мы считали особо важным ориентировать физическую подготовку на формирование физических качеств избранным видом двигательной активности. При проведении педагогического эксперимента решались следующие задачи: сформировать мотивационно-потребностную сферу и прогноз ее развития; развить отстающие физические качества; сформировать положительное отношение к физическому воспитанию.

С целью выявления приоритетов при выборе физических упражнений, кафедрой Огневой и физической подготовки ФКОУ ВО «Пермский институт ФСИН России» проведено анкетирование сотрудников. Сотрудникам предлагалось выбрать вид спорта, которым они хотели бы заниматься на физической подготовке.

Кафедра огневой и физической подготовки Пермского института ФСИН России в качестве эксперимента разделила сотрудников на четыре группы, в соответствии с предпочтениями в двигательной деятельности: спортивные игры, боевые приемы борьбы, легкая атлетика, лыжная подготовка.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами было изучено отношение сотрудников УИС к различным видам физических упражнений (табл. 1).

Таблица 1

Виды упражнений	Процентное соотношение (%)
Спортивные игры	43,2
Гимнастика	6,6
Легкая атлетика	10,2
Лыжные подготовка	12,4
БПБ*	25,5
ЕПП*	2,1

Примечания: БПБ* - Боевые приемы борьбы, ЕПП* - единая полоса препятствий

Из табл. 1 видно, что из всех видов упражнений сотрудники УИС предпочитают спортивные игры, боевые приемы борьбы (БПБ), практически одинаковое количество голосов получили легкая атлетика и лыжная подготовка.

На следующем этапе нашего эксперимента мы провели контроль нормативов по физической подготовке сотрудников ГУФСИН России по Пермскому краю, входящих в разные группы (табл. 2).



Таблица 2

Результаты сдачи нормативов по физической подготовке сотрудниками УИС до эксперимента ($M \pm S$)

Группа	Пол	1000 м (сек.)	Челночный бег 10x10 (сек.)	Подтягивания/КСУ-1* (раз)
Спортивные игры	Муж.	227,6±10,7	25,4±3,2	12,9±2,1
	Жен.	286±12,8	34,4±5,2	29,8±1,9
БПБ	Муж.	235,3±9,4	25,2±2,8	14,8±2
	Жен.	278±9,7	33,8±4,2	31±2,7
Легкая атлетика	Муж.	212,3±5,3	26,4±2,3	11,5±3,2
	Жен.	263±4,6	35,6±3,6	28,3±4,7
Лыжная подготовка	Муж.	216,4±3,6	26,8±3,1	12,1±2,5
	Жен.	272±3,2	36,2±4,3	27,9±2,2

Примечания: КСУ-1* Комплекс силовых упражнений. Упражнение выполняется в течение 1 минуты. Первые 30 секунд – из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, максимальное количество подъемов туловища вперед до касания носков ног руками, следующие 30 секунд, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Анализ полученных данных показал, что сотрудники, предпочитающие легкую атлетику и лыжную подготовку, как мужчины, так и женщины, имеют преимущество над другими группами в нормативе бег 1000 метров. Сотрудники, предпочитающие спортивные игры и БПБ, имеют преимущество над другими группами, как мужчины, так и женщины, в таких нормативах, как челночный бег 10 по 10 метров и подтягивания на перекладине/КСУ-1.

В сочетании с занятиями по физической подготовке в рамках служебно-боевой подготовки (один раз в неделю), сотрудники дополнительно занимались в спортивных школах, секциях (один раз в неделю).

Необходимым условием нашей работы мы считали направленность программы спортивной школы, секции на развитие отстающих физических качеств сотрудников, опираясь на их интересы в физкультурной деятельности.

Проводя педагогический эксперимент, мы опирались на общепедагогические принципы обучения: сознательности и активности, систематичности и последовательности, повторение, доступности и индивидуализации, наглядности [2, 3, 4].

Направленное использование средств и методов избранного вида двигательной активности в сочетании с грамотно построенным и спланированным процессом обучения, педагогическими приемами позволило улучшить уровень физической подготовленности сотрудников УИС, принимавших участие в эксперименте (табл. 3).

Анализ полученных данных после педагогического эксперимента свидетельствует о достоверном изменении практически во всех показателях ($p \leq 0,05$), недостоверное изменение показателей наблюдается в группе спортивные игры норматив челночный бег 10 по 10 метров у мужчин и женщин ($p \geq 0,05$); в группе БПБ у мужчин норматив челночный бег 10 по 10 метров ($p \geq 0,05$), норматив подтягивание на перекладине/КСУ-1 у мужчин и женщин ($p \geq 0,05$); в группе легкая атлетика у мужчин норматив бег 1000 метров ($p \geq 0,05$); в группе лыжная подготовка у мужчин норматив бег 1000 метров ($p \geq 0,05$).

Заключение. Таким образом, взаимодействие правоохранительных органов со спортивными школами и секциями, грамотное построение занятий по физической подготовке, а также опираясь на интересы сотрудников в физкультурной деятельности благотворно влияют на физическое развитие и совершенствование сотрудников УИС.



Таблица 3

Результаты сдачи нормативов по физической подготовке сотрудниками УИС после эксперимента ($P \leq 0,05$) ($M \pm S$)

Группа	Пол	1000 м (сек.)		Челночный бег 10x10 (сек.)		Подтягивания/КСУ-1 (раз)	
		До	После	До	После	До	После
Спортивные игры	М.	227,6±9,7	219,2±9,2	25,4±3,2	24,2±2,7	12,9±2,1	15,3±3,2
	Ж.	286±12,8	253±11,2	34,4±5,2	33,2±4,8	29,8±1,9	32,3±1,9
БПБ	М.	235,3±9,4	220,6±9,4	25,2±2,8	24,6±3,2	14,8±2	16,4±2,3
	Ж.	278±9,7	251±8,1	33,8±4,2	32,3±3,1	31±2,7	33,7±1,9
Легкая атлетика	М.	212,3±5,3	210,2±3,3	26,4±2,3	24,9±2,3	11,5±3,2	15,1±2,8
	Ж.	263±4,6	243±5,3	35,6±3,6	33,8±2	28,3±4,7	31,7±2,4
Лыжная подготовка	М.	216,4±3,6	212,3±3,6	26,8±3,1	25,1±1,7	12,1±2,5	15,4±2,1
	Ж.	272±3,2	248±4,2	36,2±4,3	34±2,8	27,9±2,2	32,3±3,4
U ($P \leq 0,05$) Спорт. игры	М.	≥ 0,0091		≤ 0,624		≥ 0,042	
	Ж.	≥ 0,0021		≤ 0,059		≥ 0,0043	
U ($P \leq 0,05$) БПБ	М.	≥ 0,0123		≤ 0,0724		≤ 0,0631	
	Ж.	≥ 0,0003		≥ 0,043		≤ 0,0596	
U ($P \leq 0,05$) Легкая атлетика	М.	≤ 0,252		≥ 0,0091		≥ 0,0002	
	Ж.	≥ 0,000*		≥ 0,0011		≥ 0,0432	
U ($P \leq 0,05$) Лыжная подготовка	М.	≤ 0,0658		≥ 0,0436		≥ 0,0011	
	Ж.	≥ 0,000*		≥ 0,05		≥ 0,0343	

Литература

1. Абульханова-Славская К.А. Развитие личности в процессе жизнедеятельности. М.: Наука, 1981. 120 с.
2. Ашмарин Б.А. Методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1973. 123 с.
3. Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник. М.: КНОРУС, 2017. 304 с.
4. Нохрин, М.Ю. Повышение специальной физической подготовленности курсантов ВУЗов ФСИН России для действия в экстремальных условиях: дис.... канд. пед. наук 13.00.04 / Нохрин Михаил Юрьевич. Набережные Челны, 2014. 164 с.

УДК 796.015

ЗНАЧИМОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ КАК СОСТАВЛЯЮЩИХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ФСИН РОССИИ

Кошкин Е.В., Шукюрова К.В.

ФКОУ ВПО Пермский институт ФСИН России, г. Пермь, Россия

Аннотация. В данной работе рассматривается значение владения боевыми приемами борьбы, как одного из ведущих показателей профессиональной готовности курсантов образовательных организаций уголовно-исполнительной системы.

Ключевые слова: физическая подготовка, боевые приемы борьбы, уголовно-исполнительная система.



THE IMPORTANCE OF LEARNING THE FIGHTING TECHNIQUES OF WRESTLING AS A COMPONENT OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF THE FEDERAL PENITENTIARY SERVICE OF RUSSIA

Koshkin E. V., Shukyurova K.V.

Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Perm, Russia

Abstract. In this paper we consider the value of martial fighting techniques, as one of the leading indicators of professional readiness of cadets of educational institutions of the penal system.

Keywords: physical training, combat fighting techniques, criminal-executive system.

Введение. Деятельность сотрудников уголовно-исполнительной системы (далее – УИС) направлена не только на достижение таких основных целей пенитенциарной системы как принудительная изоляция спецконтингента от общества, их последующее исправление и профилактика совершения новых преступлений, но и обеспечение безопасности непосредственно самого персонала учреждения. Специфика деятельности персонала УИС обусловлена тем, что во время выполнения ими служебных обязанностей они находятся в постоянном взаимодействии с осужденными и зачастую подвергаются физическому риску. Согласно статистическим данным сегодня имеет место совершение спецконтингентом преступных посягательств в отношении сотрудников УИС, проявление групповых неповиновений их законным требованиям, а также массовых беспорядков [8]. В связи с вышеназванными доводами сегодня проблема обеспечения безопасности сотрудников УИС является довольно актуальной.

Необходимо отметить, что, в соответствии с Законом Российской Федерации от 21 июля 1993 г. N 5473-I «Об учреждениях и органах, исполняющих уголовные наказания в виде лишения свободы» (далее – Закон об учреждениях и органах, исполняющих уголовные наказания) [6], личная безопасность сотрудников УИС гарантируется законодательством РФ. Однако, в первую очередь, безопасность жизни и здоровью сотрудников в экстремальных ситуациях будет обеспечиваться путем повышения уровня физической подготовленности с целью самозащиты при нападении осужденного, снижения до минимума риска быть атакованным [4]. Необходимо отметить, что в Приказе Минюста РФ от 27 августа 2012 г. N 169 «Об утверждении Наставления по организации профессиональной подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы» (далее – Наставление) [5] отмечается, что профессиональная подготовка сотрудников к службе в УИС в образовательных учреждениях включает вопрос организации физической подготовки, который является, на наш взгляд, одним из самых важных. Так, например, 22 июля 2016 года осужденный Х, отбывающий семилетний срок наказания в ИК-52, поселок Восточный, Камышловский муниципальный район, нанес один удар в область лица находящемуся при исполнении своих служебных обязанностей сотруднику УИС, который в силу высокого уровня профессиональной физической подготовки, а именно обладания навыками боевых приемов борьбы, смог преодолеть противоправные действия осужденного [8].

Поэтому в процессе профессиональной подготовки курсантов образовательных учреждений Федеральной службы исполнения наказаний России (далее – ФСИН России) обязательной составляющей является «Физическая культура», главная цель которой состоит в обеспечении готовности курсантов к осуществляемой в будущем деятельности в УИС. Физическая подготовка сотрудников УИС, в том числе курсантов ФСИН России, имеет главной целью формирование здоровых и физически развитых специалистов, владеющих необходимым объемом специальных знаний, прикладных



навыков, физических и психических качеств, позволяющих им успешно решать служебные задачи [2]. В.А. Хромов отмечает, что физическая подготовка курсантов силовых структур должна быть основана на применении прикладных видов спорта, которые позволяют учащимся овладеть профессиональными компетенциями в процессе обучения в вузе. Кроме того содержание программы физической подготовки должно полностью отражать профессиональную деятельность будущих сотрудников [9].

Особое значение, с профессиональной точки зрения, имеет такой раздел физической подготовки курсантов как «Боевые приемы борьбы», который направлен на развитие специальной подготовки и в дальнейшем непосредственно пригодится для их профессиональной деятельности. Занятия по изучению боевых приемов борьбы обеспечивают превосходство при силовом противодействии в повседневной деятельности, способствуют готовности сотрудников к действиям в экстремальных ситуациях пресечения противоправных действий со стороны спецконтингента [6].

Необходимо отметить, что проблема значимости изучения боевых приемов борьбы в физической подготовке курсантов ФСИН России в научной литературе сегодня является актуальной.

В науке, боевые приемы представляют собой сложно-координационный двигательный акт, специально организованные движения, выработанные практикой самозащиты, опытом силового задержания противника с учетом анатомических особенностей человека и биомеханики движений [3].

Как отмечает А.А. Кадочников, изучение курсантами приемов самозащиты является не только практической задачей, но и в общенаучной. Ведь при применении физической силы сотрудником УИС, он должен заведомо знать основные законы механики, а также физиологии, которые направлены на изучение функционирования организма человека [3].

А.Н. Валиев в своей диссертации, характеризуя раздел физической подготовки «Боевые приемы борьбы», выделяет специфические требования к освоению данного раздела подготовки, которые состоят в следующем: учебно-воспитательный процесс необходимо направлять на формирование у обучающихся стабильных умений и навыков самозащиты, а также их применение в различных модельных ситуациях пресечения правонарушений, включая противоборство в реальном бою [1].

Освоение курсантами боевых приемов борьбы базируется на следующих правилах:

- первичность – предварительное ознакомление курсантов с изучаемыми приемами борьбы и рукопашного боя, путем рассказа и демонстрации техник выполнения приема без сопротивления партнера, а также в создание зрительного образа о изучаемом двигательном действии;
- ситуативность – детальное изучение приемов борьбы или рукопашного боя, акцентируя внимание на основных элементах, для реального применения в модельных ситуациях, достигается путем многократного выполнения техники;
- репродуктивность – закрепление изученных приемов борьбы и рукопашного боя в стандартных условиях учебно-тренировочных занятий путем многократного выполнения с партнером без сопротивления;
- продуктивность – совершенствование изученных приемов борьбы и рукопашного боя путем многократного выполнения в условиях изменяющейся ситуации и учебно-тренировочных спаррингах со сменой партнеров [1].

На наш взгляд, только с соблюдением всех упомянутых правил, а также посредством систематических тренировок изучение курсантами боевых приемов борьбы могут привести к желаемому результату, выработке автоматизированных двигательных



действий и, главным образом, к формированию у курсантов ФСИН способностей к пресечению физического сопротивления осужденных и обеспечению самозащиты.

Кроме того, отмечается, что при обучении боевым приемам борьбы особое значение имеет наглядность. В связи с этим целесообразным считается первоначально показать прием и рассказать о технике его выполнения, затем вновь медленно показать прием на несопротивляющемся партнере, обращая внимание обучаемых на основные фазы действия и моменты прикладывания необходимых усилий. Принцип наглядности способствует развитию системной целостности зрительной и смысловой составляющих ориентировочной основы боевого приема борьбы [1].

Е.В. Пастухов считает целесообразным разделить процесс обучения боевым приемам борьбы на два этапа [7]. Первый этап заключается в развитии физических способностей, формировании у курсантов необходимых двигательных приемов, освоении техники и тактики их применения. А суть второго этапа заключается в выработке навыка правомерного применения сотрудником УИС физической силы и боевых приемов борьбы в соответствии с Законом об учреждениях и органах, исполняющих уголовные наказания. Кроме того, эффективным считается использование на занятиях метода моделирования ситуаций так, чтобы в них были отражены все составляющие практики применения физической силы в условиях служебной деятельности сотрудников УИС.

Вывод. Таким образом, резюмируя вышесказанное, необходимо сделать вывод, что подготовка курсантов образовательных организаций ФСИН России к применению боевых приемов борьбы в профессиональной деятельности – процесс формирования готовности будущих сотрудников УИС к успешному, также правомерному выполнению служебных обязанностей в любых ситуациях. В связи с этим, проблема повышения эффективности применения боевых приемов борьбы сотрудниками УИС в целях пресечения противоправных действий спецконтингента является сегодня актуальной.

Литература

1. Валиев А.Н. Подготовка курсантов образовательных организаций МВД России к применению боевых приемов борьбы в процессе профессиональной деятельности: дис. канд. юрид. наук / А.Н. Валиев. Казань, 2015. С. 174.
2. Зезюлин Ф.М. Физическая подготовка сотрудников уголовно-исполнительной системы: монография. Владимир, 2006. 128 с.
3. Кадочников А.А. Русское боевое искусство. Ростов н/Д.: Феникс, 2007. 320 с.
4. Карачев Б.Г., Нохрин М.Ю., Михайлов А.С. Повышение собственной безопасности сотрудников УИС средствами борьбы самбо: учебное пособие. Пермь: ФКОУ ВПО Пермский институт ФСИН России, 2015. 38 с.
5. Об утверждении наставления по организации профессиональной подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы: приказ Минюста РФ от 27 августа 2012 г. № 169 // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власт. 2012. №41. 8 октября.
6. Об учреждениях и органах, исполняющих уголовные наказания в виде лишения свободы: закон Российской Федерации от 21 июля 1993 года №5473-1 (в ред. 28.12.2016 г.) // Ведомости Съезда народных депутатов и Верховного Совета Российской Федерации. 1991. № 3. 19 августа. Ст. 1316.
7. Пастухов Е.В. Обучение применению боевых приемов борьбы // Инновационные процессы в образовании: стратегия, теория и практика развития: мат-лы VI Все-



рос. науч.-практ. конф. (11-14 ноября 2013 г.). Т. I. Екатеринбург: Изд-во: РГППУ, 2013. С. 198-200.

8. Статистические данные ФСИН России. [Электронный ресурс]. URL: <http://fsin.su/structure/inspector/iao/Doklad/DROND%202015-2017.pdf> (дата обращения 19.04.2017).

9. Хромов В.А. Методика оптимизации физической подготовки курсантов вузов МВД России: дис. канд. пед. наук / В.А. Хромов. М. 2016. С. 119.

УДК 37.013:796.011.3

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА ВЫСОКОГО КЛАССА

Кривицкая Н.А.

*Учреждение образования «Гродненский государственный университет
имени Янки Купалы», г. Гродно, Республика Беларусь*

Аннотация. Высокие достижения на соревнованиях, это значительная тренированность спортсмена в результате эффективно налаженного тренировочного процесса. Поиск новых средств восстановления, их научное подтверждение и внедрение в учебно-тренировочный процесс является одним из значимых и весьма актуальных условий совершенствования и углубления процесса подготовки спортсмена, а так же последующего роста его спортивной работоспособности. В статье представлены материалы анкетного опроса ведущих специалистов по метанию молота Республики Беларусь, посвященного изучению особенностей использования педагогических средств восстановления в учебно-тренировочном процессе спортсменов высокого класса. Ответы тренеров подтверждают тот факт, что постоянно возрастающие требования к функциональному состоянию высококвалифицированных спортсменов во время тренировок и соревнований вызывают необходимость своевременного применения восстановительных мероприятий.

Ключевые слова: тренировочный процесс, педагогические средства восстановления, тренеры, спортсмены, высококвалифицированные метатели молота.

THE USE OF PEDAGOGICAL MEANS OF RESTORATION IN THE TRAINING PROCESS OF HIGH-CLASS HAMMER THROWERS

Krivitskaya N.A.

Grodno State University named after Yanka Kupala, Grodno, Republic of Belarus

Abstract. The high achievements in competitions are a significant training of an athlete resulted by effectively designed training process. The search for new means of recovery, their scientific background and introduction into the educational process is one of the most significant and highly relevant conditions for improving the process of training the athlete, as well as the subsequent growth of the athletic performance. The article presents the data of the survey of leading experts in hammer throwing of the Republic of Belarus, concerning the features of using pedagogical means of restoring high-class athletes in the training process. The answers of trainers are confirmed by the fact that constantly increasing requirements to the functional condition of highly qualified athletes during training and competitions cause timely application of rehabilitation measures.

Keywords: training process, pedagogical means of recovery, coaches, athletes, highly qualified hammer throwers.



Введение. Доказано, что высокий уровень тренированности спортсмена как результат эффективно налаженного тренировочного процесса являются фундаментом для высочайших достижений, показанных на соревнованиях. Необходимость оперативного использования восстановительных мероприятий определяется непрерывно растущими требованиями к функциональному состоянию спортсменов высокой квалификации во время тренировочных и соревновательных нагрузок [4, 5, 7, 8]. Восстановления спортивной работоспособности и оптимизация функционального состояния организма после тренировочных и соревновательных нагрузок является неотъемлемой составляющей системы подготовки спортсменов [4, 5, 6, 7].

Поэтому, поиск новых средств восстановления, их научное подтверждение и внедрение в учебно-тренировочный процесс является одним из значимых и крайне важных условий совершенствования и углубления процесса подготовки спортсмена, а также последующего роста его спортивной работоспособности.

Восстановительные средства в физическом воспитании и спорте – это сочетание педагогических, медико-биологических, психологических и других средств, направленное на восстановление или восполнение нарушенных функций организма (нарушенного постоянства внутренней среды организма), возобновление работоспособности до первоначального или близкого к нему уровню, а также возврат спортсмена к учебно-тренировочному процессу [4, 6, 7].

Цель работы. С целью увеличения производительности восстановительных мероприятий многие специалисты предлагают сочетание различных восстановительных средств во всех частях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на протяжении тренировочного дня. Для целесообразного планирования тренировочных нагрузок и восстановительных мероприятий значимую роль играют непрерывно поступающие сведения об особенностях протекания процессов утомления и восстановления в организме спортсменов после отдельных, разных по направлениям, характеру и величине тренировочных нагрузок в недельном тренировочном микроцикле (кумулятивный эффект). Все это позволяет наиболее действенно использовать различные средства восстановления. По мнению В.Н. Платонова (1988, 2004) подбор средств восстановления зависит от возраста, квалификации, индивидуальных особенностей спортсменов, этапа подготовки, задач тренировочного процесса, характера и особенностей построения тренировочных нагрузок. При подборе средств восстановления необходимо принимать во внимание вид спорта, направленность нагрузки в занятии. Огромную роль играет направление тренировочного процесса и, в частности, определенного занятия или соревнования, что в существенной мере устанавливает не только выбор средств, оказывающих предпочтительное или преимущественное воздействие на конкретные функциональные звенья организма, но и способы их применения. Особый интерес возникает при этом к состоянию тех систем организма, которые претерпели максимальные изменения при данной нагрузке и наиболее медленно восстанавливаются, а также состоянию зависимых систем, обеспечивающих работоспособность и адаптацию (нервная система, гормональная регуляция, кровообращение) [4, 5, 6, 7].

Методы и организация работы. В зависимости от того как в тренировочном процессе распределяется нагрузка на мышцы, определяют средства восстановления локального (воздействие на отдельную группу мышц) и глобального (общее воздействие на весь организм) действия [1].

В связи с единой направленностью биохимических сдвигов в организме и времени, необходимом для возврата к норме, выделяются два типа восстановительных процессов: срочное и отставленное. Срочное восстановление распространяется на пер-



вые 0,5-1,5 часа отдыха после работы; оно сводится к ликвидации накопившихся за время выполнения упражнения продуктов анаэробного распада и оплате образовавшегося долга; отставленное восстановление распространяется на многие часы отдыха после работы [5].

Средства восстановления, по мнению Полустрьева А. В. и Якименко С. Н. (2004), можно поделить на упражнения тонизирующей и релаксирующей направленности. Тонизирующая направленность восстановительных мероприятий обеспечивает срочное восстановление работоспособности спортсменов, релаксирующая направленность определяет отставленное восстановление [8].

Педагогические средства восстановления – эта группа средств, представляемая многими специалистами (Зотов В.П. (1990), Платонов В. Н. (1988, 2004) и др.) как основная, поскольку какие бы специальные средства ни использовались для ускорения восстановления, они проявят должное действие только при оптимальной тренировке и режиме восстановления [3, 7].

В процессе построения тренировочного занятия необходимо соблюдать следующие ключевые принципы: выполнение полноценной разминки перед тренировкой; выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; выполнение упражнений на расслабление в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий; применение упражнений и специальных средств с целью создания положительных эмоций для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне; выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминки); выполнение после тренировки упражнений восстановительного характера [3, 4, 6].

Средства восстановления, то есть восстановительные упражнения с невысокой интенсивностью, являются необходимым составляющим тренировочного процесса. Эти средства должны досконально планироваться в составе каждого микроцикла [2].

Цель исследования – изучение особенностей использования педагогических средств восстановления в тренировочном процессе метателей молота высокого класса.

Результаты работы. В процессе изучения особенностей использования педагогических средств восстановления в тренировочном процессе спортсменов высокого класса, нами было обращено внимание на метателей молота Республики Беларусь, которые являются призерами Олимпийских игр, победителями мировых и европейских первенств и чемпионатов [9]. Рассмотрение особенностей использования педагогических средств восстановления в тренировочном процессе метателей молота, следует признать весьма актуальной проблемой, поскольку именно вышеупомянутые варианты восстановления являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и играют важную роль в достижении высокого спортивного результата в данном виде легкой атлетики.

Задача исследования - рассмотреть материалы по использованию педагогических средств восстановления в тренировочном процессе высококвалифицированных спортсменов на основе анализа мнений ведущих специалистов по метанию молота Республики Беларусь.

Работа выполнялась в соответствии с темой научно-исследовательской работы кафедры теории и методики физической культуры Учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»: «Совершенствование методик физического воспитания и спортивной тренировки с различным контингентом занимающихся».



В анкетном опросе приняло участие 11 ведущих специалистов по метанию молота. Шесть из них имеют высшую и пять – первую тренерскую категории. Один из респондентов, будучи спортсменом, достиг звания кандидата в мастера спорта, семь – были мастерами спорта, три – мастерами спорта международного класса.

Большинство опрошенных (восемь человек) на вопрос «Какова роль педагогических (тренировочных) средств восстановления в современной тренировке метателей молота?» отметили значительную роль данного вида восстановительных средств, а остальные отводят педагогическим средствам восстановления «большую роль» в тренировке метателей молота.

По мнению семи респондентов наибольшую потребность в педагогических средствах восстановления высококвалифицированные метатели молота в годичном цикле подготовке испытывают в осенне-зимний и весенний подготовительный периоды. Остальные четыре специалиста уверены в том, что применение педагогических восстановительных средств так же востребовано в зимний соревновательный период и в период основных соревнований.

На вопрос «Как Вы считаете, влияет ли правильная организация заключительной части тренировки на скорость восстановительных процессов в организме спортсмена?» два специалиста ответили, что «очень влияет». Большинство респондентов (шесть человек) отметили «влияет», и лишь три тренера считают, что правильная организация заключительной части тренировки не очень влияет на скорость восстановительных процессов в организме спортсмена.

Большую зависимость выбора восстановительных средств от содержания нагрузки в основной части тренировки отмечают четыре специалиста. Столько же респондентов считают, что выбор восстановительных средств «зависит» от содержания нагрузки в основной части тренировки. Два специалиста считают, что «не очень зависит» выбор восстановительных средств от содержания нагрузки в основной части тренировки. Один респондент не определился с предложенными вариантами возможного ответа.

Шесть тренеров убеждены, что применяемые ими педагогические средства восстановления, оказывают локальное влияние на отдельные мышцы, а остальные пять используют средства глобального воздействия.

Отставленное (релаксирующее) восстановление оказывают педагогические средства, применяемые девятью специалистами, и лишь два тренера используют педагогические средства, оказывающие срочное (тонизирующее) восстановление.

Отвечая на неальтернативный вопрос (допускающий выбор респондентом нескольких вариантов ответов), респонденты среди педагогических средств восстановления, применяемых в заключительной части тренировочного занятия, указали на упражнения, развивающие гибкость (девять ответов), на гимнастические упражнения (шесть ответов), на упражнения с использованием массажных устройств (пять ответов).

Заключение. Таким образом, проведенный анализ литературы по проблеме восстановления функциональных систем организма после физической нагрузки в различных видах спорта носит особый характер, зависящий от большого количества факторов (вида спорта, возраста и подготовленности спортсмена, периода и цикла подготовки). При этом учебно-тренировочный процесс с высококвалифицированными метателями молота характеризуется своей неординарностью, согласно многих параметров, которые были определены нами, исходя из анкетного опроса тренерских кадров. Полученные сведения положены в основу построения педагогической модели по разработке и применению педагогических средств восстановления в тренировочном процессе метателей молота высокого класса.



Литература

1. Аванесов В.У., Талышев Ф.М. О системе использования средств восстановления в тренировке спортсменов // Исследование современных средств восстановления в подготовке высококвалифицированных спортсменов и методы оценки их эффективности: труды отд. физиологии спорта / Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры: ред. кол.: А.В. Коробков [и др.]. М.: ВНИИИФК, 1975. С.45-47.
2. Бондарчук А.П. Метание молота. К.: Здоров'я, 1978. С. 143-153.
3. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. К.: Здоров'я, 1990. 200 с.
4. Кузин В.В., Лаптев А.П. Система восстановления и повышения спортивной работоспособности. М.: РГАФК, 1999. 31 с.
5. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. М.: СпортАкадемПресс, 2000. С. 8-31.
6. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. К.: Здоровье, 1988. 216 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические применения. К.: Олимпийская литература, 2004. С. 694-696.
8. Полуструев А.В., Якименко С.Н. Планирование физических средств восстановления в тренировочном процессе высококвалифицированных спортсменов // Научные труды. Ежегодник. 2004. Т.1. Омск: СибГУФК, 2004. С. 106-111.
9. Статистика / Белорусская федерация легкой атлетики. URL: <http://bfla.eu/> (дата обращения: 31.05.2017).

УДК 796.01:159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ К УСЛОВИЯМ СОРЕВНОВАНИЙ

¹Кузьмин М.А., ²Кадырова Д.Ф.

¹Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, г. Москва, Россия

²Межрегиональный институт экономики и права, г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В данной статье рассмотрены вопросы психологической адаптации спортсменов к условиям соревновательной деятельности. Условия соревновательной деятельности рассматриваются как объективные факторы психологической адаптации спортсменов к условиям соревнований. Делается акцент как на общих закономерностях адаптации всех спортсменов к условиям соревновательной деятельности, так и на отдельных особенностях психологической адаптации представителей различных видов спорта. В свою очередь условия соревнований делятся на две больших группы объективных факторов: условия соревнований и условия собственно соревновательной деятельности.

Ключевые слова: психологическая адаптация, условия соревнований, факторы, спортсмены.

PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF ATHLETES TO THE CONDITIONS OF COMPETITION

¹Kuzmin M. A., ²Kadyrova D.F.

¹Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

²Interregional Institute of Economics and Law, St. Petersburg, Russia

Abstract. The article discusses the issues of psychological adaptation of athletes to the conditions of competitive activity. The conditions of competition activity are considered as the objective factors of psychological adaptation of athletes for competition. The emphasis is



on the common patterns of adaptation of all athletes to the conditions of competitive activity and individual features of psychological adaptation of representatives of various sports. In turn, the conditions of competition are divided into two large groups of factors: conditions of competition and terms of the competitive activity per se.

Keywords: psychological adaptation, the conditions, factors, athletes.

Введение. Состояние и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва делает актуальной работу, направленную на совершенствование системы психологического обеспечения спортивной деятельности. Одним из важнейших вопросов данного направления является изучение условий соревновательной деятельности и особенностей психологической адаптации спортсменов к ним.

Условия соревновательной деятельности относятся к числу объективных факторов, оказывающих влияние на качество психологической адаптации спортсменов к соревнованиям. Нас интересует прежде всего негативный аспект воздействия объективных факторов на адаптированность человека к деятельности. Неблагоприятные воздействия физической среды приводят к сдвигам физиологических систем организма и к изменению психических состояний. Деадаптированность может возникнуть вследствие различных воздействий среды на человека и под влиянием как внешних, так и внутренних воздействий. Проявляется она в различных нарушениях деятельности, в том числе в снижении производительности труда и его качества. Физиологические и психологические признаки деадаптации соответствуют хорошо изученным и описанным признакам стресса. Зачастую внешние условия понимаются как «сбивающие» факторы или помехи, которые предъявляют повышенные требования к психическим и физическим возможностям человека.

Цель исследования – определить основные условия соревновательной деятельности, влияющие на психологическую адаптацию спортсменов.

Методика и организация исследования. В качестве основного метода исследования использовался метод анализа научной и методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. В психологии труда существует довольно много данных о влиянии на состояние человека различных факторов. В современных условиях деятельность человека тесно связана с периодическим, длительным и интенсивным воздействием неблагоприятных экстремальных факторов. В качестве факторов могут рассматриваться физические, биологические, социальные и психологические условия.

На данный момент не существует общепринятой классификации объективных условий соревновательной деятельности, так как в разных видах спорта они существенно различаются. Тем не менее существует два вида «внешних воздействий»: преимущественно физические и психогенные [1, 2, 6]. К физическим можно отнести: физические нагрузки, изменения погоды и условий и т.д. К психогенным факторам, отношения, связанные с социальной средой, спортивного коллектива, болельщиков и т.д. С другой стороны, есть основания полагать, что психогенными факторами можно считать все, что оказывает влияние на эмоции и поведение человека.

Объективные условия оказывают двойное воздействие на адаптацию человека: непосредственное и опосредованное (через субъективное отношение к ним) [3]. В этой связи личностные особенности конкретного человека приобретают особое значение, поскольку именно через них воспринимаются и преломляются внешние условия деятельности. Необходимо тщательное изучение как условий среды (объективное воздействие), так и субъективное восприятие, и понимание человеком текущей ситуации. В



условиях соревновательной деятельности разнообразные факторы интегрируются в определенное отношение спортсмена к предстоящим соревнованиям, как к обычным или очень трудным. Если объективные условия изучить бывает очень трудно, так как не разработаны критерии их объективной оценки, то изучить отношение спортсмена к ним довольно легко, через субъективные оценки. Можно предположить, что оценка спортсменами условий соревнования является более важной, чем сами условия.

В психологии спорта довольно много работ посвящено изучению состава объективных условий соревновательной деятельности [5].

Анализ научной литературы позволяет выделить ряд факторов, оказывающих влияние на психологическую адаптацию спортсмена в любом случае, независимо от вида спорта. К числу таковых можно отнести: особенности физической среды (географические, климатические, погодные), масштаб соревнований (многие спортсмены на крупных соревнованиях существенно снижают свою результативность), собственная подготовленность (физическая, техническая и тактическая) к соревнованию, присутствие на соревнованиях зрителей в том числе – знакомых и близких спортсмена, оценка потенциального противника, его возможностей, межличностные отношения в коллективе спортсменов, возможность получения травмы и другие.

Анализ научной литературы, посвященной характеристикам различных видов спорта (позволяет применительно к соревновательной деятельности в различных видах спорта можно выделить две группы объективных факторов: условия собственно деятельности и условия соревнований, рассмотрены и представлены наиболее часто упоминающиеся [1, 2].

К условиям соревнований можно отнести: условия проживания, отношения в команде, знание соперников, организация свободного времени, качество инвентаря, качество и организация питания, присутствие-отсутствие родственников и знакомых.

Условия конкретной соревновательной деятельности состязания: организация соревнований, состояние места проведения, трудность, наличие-отсутствие опасности, погодные и климатические условия, возможное влияние случайных, непрогнозируемых факторов на его исход [4].

Состав объективных факторов, определяющих эффективность соревновательной деятельности в различных видах спорта, может быть определен с помощью процедуры экспертного опроса действующих спортсменов и их тренеров.

Следует отметить, что любое изменение привычных условий существенно осложняет деятельность спортсменов различных специализаций. В целом, соревнование, как социально-психологическое явление, является крупнейшим и комплексным фактором, которое оказывает воздействие на психику спортсмена, накладывая на нее особый отпечаток, который по-разному воздействует на готовность спортсменов к соревнованию. Очень большое значение имеет степень его значимости для спортсмена. Оценка спортсменами различных объективных условий соревнований должна оказывать сильное влияние на качество адаптации к ним.

Анализ психологических особенностей соревновательной деятельности и сознательного произвольного управления ею необходимо изучать с учетом влияния специфических условий на психику и организм спортсмена. Проблема изучения отношения спортсменов к объективным условиям соревнований остается «открытой» и весьма актуальной для дальнейших исследований.

Выводы. Учитывая, что любой вид деятельности предъявляет специфические требования к ее исполнителю и обладает специфическим характером и содержанием, разработка дифференцированного подхода к психологической подготовке и адаптации



спортсменов к условиям конкретной соревновательной деятельности является актуальной научно-практической задачей. Изучения особенностей адаптации представителей различных спортивных специализаций к условиям соревновательной деятельности представляется очевидной необходимостью. Полученные данные можно использовать для разработки технологии направленной на ускорение психологической адаптации спортсменов к условиям соревновательной деятельности. При этом важно учитывать как общие закономерности психологической адаптации всех спортсменов к условиям соревнований так и специфические особенности адаптации к условиям соревновательной деятельности спортсменов отдельных спортивных специализаций (отдельных видов спорта).

Литература

1. Кузьмин М.А. Методологические аспекты исследования факторов адаптированности спортсменов к соревнованиям // Теория и практика физической культуры. 2014. № 2. С. 58-60.
2. Кузьмин М.А. Профессиональная адаптация личности в спорте // Теория и практика физической культуры. 2014. № 6. С. 59-62.
3. Кузьмин М.А. Роль личностных свойств в адаптации спортсменов художественных видов спорта и единоборств // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2012. №4 (86). С. 73-77.
4. Кузьмин М.А. Структурно-функциональная модель адаптации спортсменов к соревновательной деятельности (статья) // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2011. №5(75). С. 71-74.
5. Кузьмин М.А., Дорофеев В.А. Психологическая адаптация к условиям соревнований в единоборствах // Теория и практика физической культуры. 2017. №5 С. 37-39.
6. Столяр К.Э., Витько С.Ю., Антонова И.Н. Практическое приложение теории функциональных систем при обучении новым движениям в процессе физического воспитания студентов высшего образования // Гуманитарное образование в экономическом вузе: мат-лы V Междунар. науч.-практ. заоч. интернет-конф. В 2 томах. 2017. С. 303-311.

УДК 616-053.5:613.4:196

К ВОПРОСУ О МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ ШКОЛЬНИКОВ

Кулемзина Т.В., Красножон С.В., Криволап Н.В.

Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького,

г. Донецк, Донецкая Народная Республика

Аннотация. Актуальным является определение наиболее адекватной методики скрининговой оценки уровня здоровья, которая позволит как оценить состояние здоровья учащегося, так и ответить на вопрос о возможности занятий физической культурой и спортом с соблюдением принципа индивидуализации на уроках физического воспитания, рассматривать возможность улучшить состояние здоровья, учитывая индивидуальные особенности конкретного ребенка, а также проводить профилактику сезонных и хронических неинфекционных болезней, исходя из уровня здоровья каждого школьника.

Ключевые слова: школьники, уровень здоровья, физическое воспитание, методики оценки уровня здоровья.



TO THE ISSUE OF THE MEDICAL AND BIOLOGICAL PROVISION OF SCHOOLCHILDREN

*Kulemzina T.V., Krasnozhon S.V., Krivolap N.V.
Donetsk National Medical University named after M. Gorky,
Donetsk, Donetsk People's Republic*

Abstract. It is important to determine the most appropriate method for screening the level of health that will allow both to assess the student's state of health and responding to the question of practicing physical culture and sports possibility, observe the principle of individualization in physical education classes, consider the possibility of improving the health status, taking into account the individual characteristics of the particular child, and also to prevent seasonal and chronic non-communicable diseases based on each schoolboy health.

Keywords: schoolchildren, level of health, physical education, methods of health level assessment.

Актуальность исследования. Одной из приоритетных задач медицинского обеспечения физического воспитания школьников является повышение качества врачебного контроля на занятиях с учетом высокой доли школьников с низким уровнем здоровья [1]. К тому же на уроках физической культуры появились смертельные случаи, причиной которых послужила неспособность детей адаптироваться к предлагаемым школьной программой физическим нагрузкам вследствие низкого уровня здоровья [2, 3].

При распределении школьников на медицинские группы учитывается общее состояние здоровья, но не оценивается его уровень, не учитываются данные о функциональных резервах и адаптация к физической нагрузке. Оценка состояния ребенка, согласно стандартной методике обследования, формируется на момент обследования. Рассматриваются наличие острых заболеваний, болезней в анамнезе, возможности их рецидивирования, стадии реконвалесценции. Степень сопротивляемости организма изучается по предрасположенности к заболеваниям (количество острых и обострение хронических заболеваний в течение года). Однако, не учитывается вероятность возникновения заболевания, обусловленная наследственностью или условиями жизни. Уровень и степень гармоничности физического развития определяются по антропометрическим исследованиям с использованием региональных стандартов физического развития [2, 5].

Поэтому, реально назрела необходимость разработки и внедрения персонафицированных программ физического воспитания в соответствии с алгоритмом «оценка уровня здоровья – функциональные показатели – персонафицированные программы физического воспитания».

Цель исследования - определить критерии распределения детей школьного возраста на группы для дозирования физической нагрузки во время занятий физической культурой и спортом и сформировать алгоритм оценки уровня здоровья с учетом индивидуальных функциональных показателей.

Материал и методы исследования. Изучение наиболее распространенных методик скринингового исследования здоровья школьников (139 учащихся обоего пола в возрасте 10-12 лет, отнесенных в соответствии с общепринятой методикой С.М. Громбаха к основной медицинской группе для занятий физической культурой) позволило провести своего рода систематизацию их с формированием категорий в зависимости от возможностей методик. Критериями отбора методов исследования явились: информационная достоверность; малозатратность времени на проведение диагностики; возможность осуществлять мониторинг состояния здоровья учащихся в классе, в определен-



ной возрастной группе, в школе, регионе и стране в целом и сравнивать результаты от исследования к исследованию; доступность интерпретации полученных данных о функциональном состоянии организма ребенка и его адаптации к физической нагрузке; низкие трудоемкость и стоимость.

Нами была выбрана методика «Количественной экспресс-оценки уровня физического здоровья» (автор Г.Л. Апанасенко). В основу методики положен тезис о том, что основным критерием здоровья (жизнеспособности) следует считать величину, которая является количественным выражением уровня здоровья, показателем "количества" здоровья. Максимальное потребление кислорода (МПК) является критерием специфической устойчивости организма при действии на него различных стресс-факторов – от проникающей радиации до острой гипоксии. МПК, отнесенное к единице массы тела, вероятно, единственный показатель, который остается неизменным в течение длительного времени (от 5-ти до 40-а лет). Малейшее отклонение от нормального развития, болезнь, инволютивные процессы сразу сказываются на динамике этого показателя. Именно поэтому он предлагается для характеристики «уровня» здоровья [1]. Относительная величина МПК является критерием распределения здоровых и больных лиц на разные уровни физического здоровья, в основе которых лежит, как следует из самой сути показателя, объем резервов биоэнергетики [5, 6].

Результаты и их обсуждение. В результате применения выбранной методики для исследования установлено, что школьники, отнесенные к основной медицинской группе для занятий физической культурой, существенно отличаются по уровню физического здоровья. Контингент детей, отнесенных к основной медицинской группе, которых традиционно считают здоровыми, не является однородным по уровню физического здоровья и подлежит дифференцированию по пяти функциональным группам здоровья (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего и высокий). Важно, что в основной медицинской группе присутствуют дети с разными уровнями здоровья, выполняя во время уроков физической культуры одинаковую по объему и интенсивности физическую нагрузку. Это связано, с тем, что существующая система распределения школьников на медицинские группы для занятий физической культурой, с применением методики С.М. Громбаха, не позволяет осуществлять физическое воспитание дифференцированно в зависимости от состояния функциональных систем и адаптационных возможностей растущего организма [2]. Что в определенной степени и является причиной смертельных случаев на уроках физической культуры.

Важно, что определенные по методике Г.Л. Апанасенко индексы имеют высокую корреляционную зависимость и с тестами толерантности к физической нагрузке, что позволяет дать оценку развитию адаптационных возможностей детского организма.

Исследования Т.Ю. Круцевич (2011) – автора методики экспресс-оценки уровня физической подготовки для детей, подростков и юношей, обнаружили взаимосвязь (коэффициент корреляции от 0,541 до 0,897) показателей уровня соматического здоровья детей по Г.Л. Апанасенко с результатами двигательных тестов, характеризующими максимальную силу (сила кисти и становая), скорость, скоростно-силовые качества и общую выносливость [4]. Это позволяет использовать методику Г.Л. Апанасенко для улучшения состояния здоровья школьников путем воздействия на физическую подготовленность средствами физического воспитания.

Характеристика уровня здоровья по методике Г.Л. Апанасенко соответствует уровню двигательной активности ребенка. С повышением показателя уровня физического здоровья повышается показатель уровня двигательной активности. Повышение физической активности прослеживается в связи с уроком физической культуры в день



обследования. Следовательно, поддержание оптимального уровня здоровья может быть реализовано через оптимизацию двигательного режима.

Таким образом, использование методики Г.Л. Апанасенко позволяет определить уровень здоровья ребенка на конкретный (текущий) момент времени, оценить функциональное состояние систем организма, адаптационные возможности и физическую подготовленность, в связи с полученными показателями дифференцировать физическую нагрузку ребенка, на основании анализа резервных возможностей организма предположить возникновение патологии (сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, заболеваний связанных с нарушением обмена веществ) и разработать пути коррекции уровня здоровья.

Целесообразно детям со средним, ниже среднего и низким уровнями физического здоровья рекомендовать дообследование на предмет выявления хронических неинфекционных заболеваний и эндогенных факторов риска их развития.

Анализ распределения школьников по группам здоровья показал, что наибольшее количество детей составляют группу с низким уровнем здоровья – 40,2%. Физическая нагрузка этой категории учащихся в процессе физического воспитания должна быть откорректирована с учетом выявленных отклонений в состоянии физического здоровья и функций его составляющих.

Это обосновало целесообразность разработки и применения персонализированных программ физического воспитания для коррекции показателей здоровья учащихся с низким уровнем здоровья.

Соматическая акселерация современных детей в условиях постоянной интенсификации учебного процесса в общеобразовательной школе сочетается с функциональной ретардацией сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем и является одной из главных причин недостаточного развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости и ловкости). В то же время, развитие этих физических качеств достигается путем использования физических упражнений, реализуемых в значительной мере при высоких значениях частоты сердечных сокращений, что неприемлемо для детей, имеющих низкие функциональные возможности сердечно-сосудистой системы [4].

Эффективность использования различных методов и средств физического воспитания, двигательных режимов в целях укрепления здоровья и физического совершенствования предполагает учет возрастно-половых, социальных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей, совместную работу педагога и врача [2, 6].

В процессе работы с детьми младшего школьного возраста необходимо руководствоваться следующими принципами: индивидуализации, доступности, систематичности, последовательности, научности, оздоровительной направленности (обеспечивающей оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма).

Общая схема организационных мероприятий при составлении персонализированной программы оздоровительной направленности включает несколько этапов (рис. 1).

В качестве оптимальной рекомендована комплексная программа двигательной активности, базирующаяся на использовании в уроке главным образом трех видов спорта: легкой атлетики, игр и гимнастики. Именно комплексное их использование способствует варьированию моторной плотности урока в оптимальном диапазоне, расширению количества средств воздействия и положительному влиянию на сердечно-сосудистую, дыхательную, центральную нервную систему и мышечный аппарат организма занимающихся [3, 7].

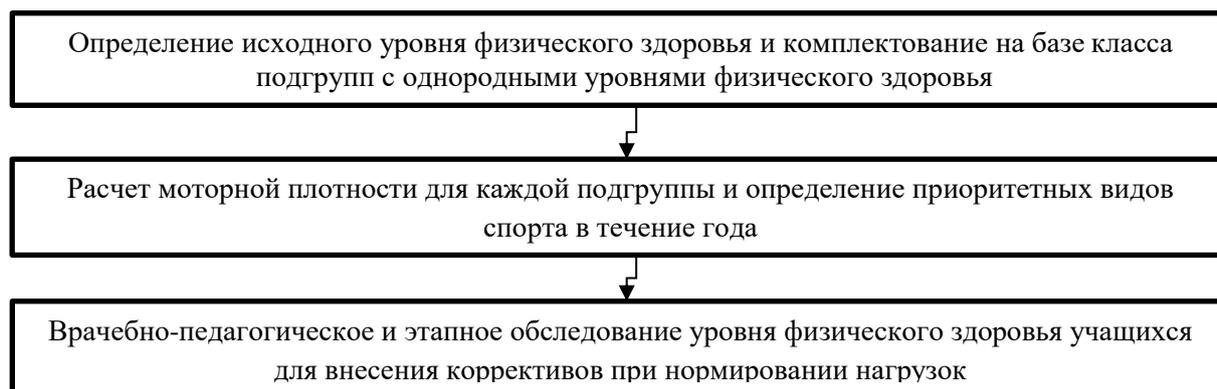


Рис. 1. Организационные мероприятия при составлении персонализированной программы

Исходя из вышесказанного, целесообразным при разработке программ является учитывать алгоритм «оценка уровня здоровья – функциональные показатели – персонализированные программы физического воспитания».

Порядок выполнения упражнений должен обеспечивать не только смену видов деятельности, но и предусматривать чередование упражнений высокой и низкой интенсивности при использовании метода круговой тренировки.

Обследованные школьники в большинстве своем имеют гармоничное физическое развитие на уровне возрастных норм. Выбор средств и методов физического воспитания, в рамках указанного направления, был этиологически отдифференцирован мерой отклонений функций, составляющих индивидуальные показатели здоровья школьников, отнесенных к низкому уровню здоровья. Ведущими факторами снижения индивидуальных показателей здоровья до уровня риска возникновения соматических заболеваний у обследованных, являются функциональное состояние сердечно - сосудистой системы, ограниченные резервные возможности системы внешнего дыхания и мышечной системы, что требует коррекции выявленных отклонений средствами и методами физического воспитания. Этот факт позволил обосновать необходимость использования в программах физического воспитания средств и методов, действие которых направлено на улучшение упругих свойств верхних отделов респираторного тракта, а также физических средств и методов общего воздействия, способствующих нормализации резервных возможностей организма детей.

Форма участия школьников в процессе физического воспитания во время реализации программ предполагала планомерное расширение переменных характеристик мышечной работы (изменение общего объема, продолжительности и интенсивности отдельных упражнений, их характера и числа повторений, длительности и эффективности отдыха, структуры двигательных актов и тренировочных средств), которые приводили к адапционным перестройкам, формирующим переход организма детей на новый уровень функционирования.

Применение оптимальных физических нагрузок в ходе учебного процесса способствовало улучшению функционального состояния организма (повышению уровня физического здоровья), что потребовало внести коррективы в нормирование физических нагрузок (рис. 2).

При низком уровне физического здоровья школьников процесс физического воспитания должен иметь преимущественно оздоровительную направленность. При



повышении уровня физического здоровья акцент физического воспитания смещается в сторону развивающей направленности (т.е. развития физических качеств).



Рис. 2. Комплексы физических упражнений разной интенсивности в зависимости от уровня физического здоровья

Уроки физической культуры с оздоровительной направленностью должны включать следующую систему организационных мероприятий: определение уровня физического здоровья школьников; оценку индивидуальных функциональных показателей систем организма; определение оптимальных величин физических нагрузок, оптимальных средств и методов физической культуры и их последовательность на уроках физического воспитания.

При проведении занятий по физической культуре с оздоровительной направленностью со школьниками, имеющими низкий уровень физического здоровья, 80-90% двигательной активности должно выполняться в аэробной зоне энергообеспечения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной си-



стем до их оптимального уровня, после чего можно постепенно повышать долю упражнений анаэробной направленности.

Выводы.

1. Учитывая взаимосвязь между уровнем физического здоровья, функциональным состоянием организма школьников, уровнем физической работоспособности, двигательной активности и длительности заболеваний в течение года при регламентации физической нагрузки на уроках физического воспитания рекомендуется в качестве критерия при распределении на медицинские группы использовать методику количественной экспресс-оценки уровня физического здоровья (автор Апанасенко Г.Л.)

2. Применение персонифицированных программ физического воспитания в соответствии с алгоритмом «оценка уровня здоровья – функциональные показатели – персонифицированные программы физического воспитания» с учетом функциональных показателей позволяет повысить уровень физического здоровья ребенка.

Литература

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.О. Санология (Медицинская валеология): учеб. пособие. К.: Здоровье, 2011. 248 с.
2. Ачкасов Е.Е., Ландырь А.П. Влияние физической нагрузки на основные параметры сердечной гемодинамики и частоту сердечных сокращений // Спортивная медицина: наука и практика. 2012. №2. С. 38-46.
3. Баранов А.А., Кучма В.Р., Сухарева Л.М. Состояние здоровья современных детей и подростков и роль медико-социальных факторов в его формировании // Вестник Российской АМН. 2009. № 5. С. 6-11.
4. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Том 2. К.: Олимпийская литература, 2012. 368 с.
5. Janssen I., LeBlanc A.G. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth // International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2010. Vol. P. 7-46.
6. Kenney W.L., Wilmore J., Costill D. Physiology of Sport and Exercise // Published by Champaign, IL; Human Kinetics. 2011. 640 p.
7. Kořpa M, Jankowicz-Szymańska A. Food preferences and level of physical activity in primary school boys and girls // Probl Hig Epidemiol. 2017. №98 (1). P 40-46.

УДК 796.011.3

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЦЕЛЕВЫХ УСТАНОВОК ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОВ ПО СПОРТУ (НА ПРИМЕРЕ ТРЕНЕРОВ г. ТЮМЕНИ)

Куценко Г.А., Куценко Я.А.

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. Статья посвящена изучению гендерных особенностей целевых установок профессиональной деятельности тренеров спортивных школ г. Тюмени. На основании проведенного исследования выявлены различия в содержании и рейтинге целевых установок профессиональной деятельности тренеров спортивных школ г. Тюмени – участников конкурса профессионального мастерства «Сердце отдаю детям».

Ключевые слова: целевые установки профессиональной деятельности, тренеры по спорту, гендерные различия, детско-юношеские спортивные школы.



GENDER PECULIARITIES OF THE GOALS SET BY SPORTS COACHES FOR THEIR PROFESSIONAL ACTIVITIES (CASE STUDY OF COACHES OF TYUMEN)

Kutsenko G.A., Kutsenko Y.A.

Tyumen State University, Tyumen, Russia

Abstract. The article is devoted to the study of gender peculiarities of the goal setting for the professional activities of the coaches of sports schools in Tyumen. Based on the conducted research, differences in the content and rating of the goals of the professional activities of the coaches of sports schools in Tyumen – the participants of the "I give my heart to the children" professional skill competition – are revealed.

Keywords: goal setting for professional activities, sports coaches, gender differences, children and youth sports schools.

Актуальность исследования. Современное общество переживает сложный период трансформации различных процессов, явлений и феноменов: «трансформации социальных структур и институтов, ценностно-нормативной системы культурных матриц» [9], «обесценивания культурной и нравственной традиции, отторжения производительного труда» [1].

Этот процесс осложнен отсутствием четких ориентиров и традиционных ценностей, гарантирующих человеку определенное будущее.

Побуждение человека к труду является результирующей системой внутренних побудительных элементов – с одной стороны, таких как потребности, интересы, ценностные ориентации, с другой – отражаемые и фиксируемые сознанием человека факторы внешней среды, называемые стимулами. Все эти элементы представляют собой сложную систему мотивов, под влиянием которых в сознании человека формируется как отношение к труду, так и программа трудового поведения, способного привести к удовлетворению соответствующих потребностей.

Между тем, спортивная деятельность тренера регламентируется системой принципов, среди которых: наиболее общие социальные принципы, общепедагогические и специальные [8]. Первая группа принципов указывает генеральное направление воспитательной стратегии общества. Для реализации воспитательной стратегии тренер, чтобы быть успешным и востребованным, должен обладать определенными личностными качествами и характеристиками, которые способствуют самореализации и профессиональной успешности.

Профессиональная деятельность тренера предъявляет серьезные требования к структуре его личности (личностным качествам, направленности, установкам, убеждениям, идеалам). Среди требований – внутренняя мотивация, основу которой составляют соответствующие установки профессиональной деятельности тренера. Именно эти личностные образования (феномены) гарантируют успешность его деятельности.

Профессиональные установки (согласно теории Д. Узнадзе) предшествуют деятельности и внешние условия (обстоятельства) лишь способствуют их закреплению и выражению в профессиональной деятельности [7, с. 234].

Результаты исследований позволили выдвинуть предположение о существовании особых профессиональных установок, оказывающих значительное влияние на профессиональную успешность тренеров.

В связи с этим закономерен вопрос какие установки определяют успешность профессиональной деятельности тренера?

Исследования ряда авторов [1, 2, 4, 5, 6] затрагивают вопрос о наличии гендерных особенностей различных аспектов профессиональной деятельности, в том числе и



в рамках педагогических профессий. Вместе с тем, недостаточно изученным остаются вопросы, затрагивающие гендерные особенности профессиональной установки как личностной предпосылки успешности профессиональной деятельности.

Цель исследования – изучение гендерных особенностей целевых установок профессиональной деятельности тренеров- участников городского отраслевого конкурса профессионального мастерства «Сердце отдаю детям», работающих в спортивных школах г. Тюмени.

Методика и организация исследования. Для изучения целевых установок профессиональной деятельности в работе использована методика Уткина с соавторами (2001), адаптируемая нами к контингенту респондентов. Для оценки достоверности различий между процентными долями выборок в исследовании использовался непараметрический критерий Фишера.

Исследование было проведено в феврале 2017 г. на базе МАУ ДО ЦРТДЮ «Грант» и СДЮСШОР № 3 г. Тюмени. Объем выборки составил 10 человек. В качестве респондентов выступали тренеры – участники городского отраслевого конкурса профессионального мастерства «Сердце отдаю детям». Среди них 5 человек мужского и 5 человек женского пола.

Результаты исследования. Анализ полученных данных представлен с учетом панорамного подхода к проектированию педагогического исследования [3]. Анализ данных, касающихся целевых установок профессиональной деятельности тренеров – мужчин - финалистов городского отраслевого конкурса профессионального мастерства «Сердце отдаю детям», представлен на рисунке 1.

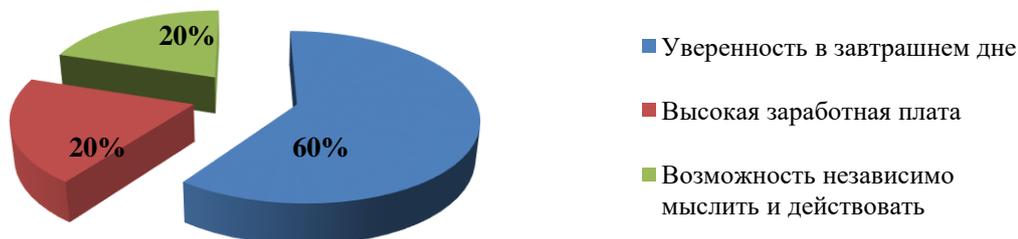


Рис. 1. Рейтинг целевых установок профессиональной деятельности тренеров-мужчин – финалистов городского отраслевого конкурса профессионального мастерства «Сердце отдаю детям».

Так, анализ полученных данных в отношении предпочтений профессиональной деятельности, показал, что у 60 % тренеров мужского пола на первом месте в рейтинге стоит «уверенность в завтрашнем дне». Такие целевые установки профессиональной деятельности, как «более высокая заработная плата, увеличение льгот» и «возможность независимо мыслить и действовать» в результате ранжирования на первое место в рейтинге поставили по 20 % респондентов этой группы (соответственно).

Иная зависимость наблюдается при выявлении установок профессиональной деятельности у тренеров-женщин (рис. 2).

Так, результаты полученных данных в отношении предпочтений профессиональной деятельности тренеров женского пола, показали, что у 60 % из них на первом месте в рейтинге стоит «возможность независимо мыслить и действовать». Также выявлено, что у 40% респондентов предпочтение в рейтинге отдается такой целевой установке профессиональной деятельности, как «личный рост и развитие».

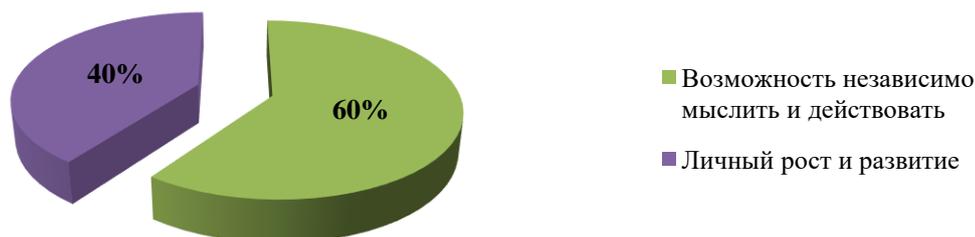


Рис. 2. Рейтинг целевых установок профессиональной деятельности тренеров-женщин - финалистов городского отраслевого конкурса профессионального мастерства «Сердце отдаю детям».

Анализ выступлений в городском отраслевом конкурсе профессионального мастерства тренеров показал, что первое место по итогам 4 туров конкурса заняла тренер-женщина.

Следовательно, мы полагаем, что, выявленные в исследовании, целевые установки профессиональной деятельности тренера-женщины могут служить модельными характеристиками и являться основой формирования внутренней мотивации.

Выводы. Выявлены гендерные различия в содержании и рейтинге целевых установок профессиональной деятельности у тренеров - участников городского отраслевого конкурса профессионального мастерства «Сердце отдаю детям», работающих в спортивных школах г. Тюмени. Полученные результаты позволяют констатировать, что у тренеров-женщин в содержание установок профессиональной деятельности входят такие, которые характеризуют внутреннюю мотивацию, способствующую более эффективной деятельности тренера. Выявленные особенности в содержании целевых установок профессиональной деятельности в дальнейшем будут положены в основу разработки методики формирования профессиональной мотивации тренеров спортивных школ.

Литература

1. Возьмитель А.А. Диверсификация образа жизни (Способы и стили жизни в постсоветском социальном пространстве) // Мир России. 2002. С. 97-113.
2. Ворожбитова А. Л. Гендер в спортивной деятельности: учеб. пособие. Москва: Флинта: Наука, 2011. 216 с.
3. Загвязинский В.И., Манжелей И.В. Общая панорама педагогического исследования по проблемам физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. 2016. №3. С. 3-5.
4. Зиновьев Н.А., Пелагеич Н.В., Солдатова Г.В. Психологические факторы удовлетворенности профессиональной деятельностью тренеров детско-юношеских спортивных школ // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 7(137). С. 166-169.
5. Кандаурова Н.В. Мотивация тренеров спортивных школ к профессиональной деятельности // Спортивный психолог. 2013. № 3(30). С. 28-31.
6. Куценко Я.А. Куценко Г.А. Гендерные особенности профессионального самоопределения студентов института физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2016. № 12. С. 15-17.
7. Личность профессионала в современном мире /отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. 944 с.



8. Матвеев Л.П. О природе и системе принципов, регламентирующих деятельность по физическому воспитанию // Теория и практика физической культуры. 1990. №2. С. 16-24.

9. Шарова Е.Н. Профессиональное самоопределение молодежи в условиях социокультурной трансформации российского общества: автореф. дис. ... канд. соц. наук: 22.00.04 / Е.Н. Шарова. Архангельск, 2012. 21 с.

УДК 796.011.3

УПРАЖНЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ

Кучуренко В.Л., Никулин А.А., Сизов Д.А.

*Южно-Уральский государственный институт искусств им. П.И. Чайковского,
г. Челябинск, Россия*

Аннотация. В настоящее время возникает необходимость модернизации системы образования в плоскости требований к физической подготовленности учащихся. Решение данной проблемы положило начало вновь организованная система ГТО, уделяющая большое внимание именно в учебных заведениях различного уровня систематическим занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью, многообразием форм двигательной активности. Индивидуальная оценка уровня физического состояния и двигательной подготовленности занимающихся – это основа комплекса ГТО.

Ключевые слова: комплекс ГТО, физкультурное образование, студенты, физическая культура.

EXERCISES OF SPEED-POWER ORIENTATION AT PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Kuchurenko V. L., Nikulin A.A., Sizov D.A.

South Ural State Institute of Arts named after P. I. Chaikovsky, Chelyabinsk, Russia

Abstract. The issue of education system modernization facing the requirements to physical training of students is currently relevant. The solution to this problem was the beginning of a re-organized system of GTO. Much attention was given to regular sports and recreational activities, variety of forms of physical activity in the educational institutions of various levels. Individual assessment of physical status and motor fitness of students is considered as the basis GTO.

Keywords: GTO, physical education, students, physical culture.

Введение. Подготовка к выполнению нормативных требований программы по физической культуре в высших учебных заведениях обуславливает необходимость поиска новых, более эффективных средств и методов физического воспитания студентов. Он Состоящий преимущественно из упражнений скоростно-силовой направленности (бег на 100м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине), анализ комплекса тестирующих упражнений показывает, что результаты в беге на 1000 м едва ли можно назвать бегом на выносливость, т.к. 3-4 минутная физическая работа с высокой интенсивностью является упражнением зоны субмаксимальной мощности. Такая работа характеризуется предельно высоким пульсом и близким к пределу кислородным долгом: здесь не слишком интенсивные и не скачкообразные нагрузки, по сравнению с состоянием покоя потребление кислорода повышается в несколько раз, однако кислородная



задолженность здесь минимальная. Достаточно тренированная сердечно-сосудистая система у бегунов успевает снабжать организм необходимым количеством кислорода и бег может продолжаться долго [1].

В нашем предположении достаточно большой объем скоростно-силовых упражнений обладает значительным эффектом переноса физических качеств, положительно влияющих на результаты в беге на 100 м.

Занятия в условиях открытого воздуха требуют специфического и тщательного планирования как месячного и недельных циклов, так и отдельного занятия. Это обусловлено тем, что дискомфортные условия приводят к значительной мобилизации адаптационных процессов и не всегда благоприятно сказываются на состоянии организма студентов. При низких температурах разминку – подготовку к выполнению скоростно-силовых упражнений следует проводить достаточно интенсивно, как и моторную плотность занятия выдерживать оптимально высокой [2]. Учитывая все эти факторы, нами разработаны типовые формы уроков физического воспитания, связанные с решением этих задач. Типовые уроки предлагались студентам в двух вариантах, отличающихся заключительной частью:

- с использованием легкоатлетического (кроссового) бега, чередуемого с ходьбой;
- с использованием подвижных и спортивных игр.

Организация и методы исследования. В эксперименте участвовали студенты первого курса СПО Южно-Уральского государственного института искусств им. П.И. Чайковского. После прохождения стандартного тестирования в начале сентября (бег на 100 м и 1000 м, прыжков в длину с места и выполнения «подтягивания»), были образованы две группы по 16 человек в каждой, имеющих результаты тестирования приблизительно равными (бег на 100 м – $14,8 \pm 1,1$ с; бег на 1000 м – $3,47 \pm 16$ с; прыжок в длину места – 215 ± 11 см; подтягивание – $13 \pm 1,1$ раза).

В течение 14 недель обе группы занимались по общей программе, отличающейся заключительной частью урока, как было указано выше. Стандартная часть занятия состояла из 15–20 мин разминки (бег, общеразвивающие гимнастические упражнения) и серий беговых и прыжковых упражнений, выполняемых с передвижением на участке 25–30 м. Каждая серия состояла из 10 упражнений с перерывами для отдыха 3–4 минуты. Всего выполнялось 8–12 серий в зависимости от погодных условий. После этого студенты выполняли силовые упражнения на перекладине, брусьях, а также силовые упражнения. Затем группа «А» продолжала занятия по беговой программе, группа «Б» – играла в футбол в течение 20–25 мин.

Типовая серия беговых и прыжковых упражнений состояла из 10 упражнений, выполняемых в два передвижения на расстоянии в 25–30 см (на исходную позицию студенты возвращались шагом):

1. Бег «семенящий» (частый укороченный шаг с максимальным расслаблением мышц рук, туловища и др.
2. Бег с высоким подниманием коленей.
3. Бег с забрасыванием голени назад (с касанием пятками ягодиц).
4. Бег с выносом прямых ног через сторону.
5. Бег прыжками в шаге.
6. Бег - передвижение галопом левым боком.
7. Тоже упражнение, выполняемое правым боком.
8. Передвижение прыжками на двух ногах.
9. Бег спиной вперед.
10. Бег с ускорением.



После каждой серии следовал отдых – 2–3 мин. Поскольку аналогичных упражнений достаточно много, преподаватель имел возможность применять разные варианты, в том числе упражнения в парах (перенос партнера, с оказанием сопротивления и др.). Необходимо только соблюдать некоторые принципы:

1. Сложность упражнений внутри серий должна возрастать от первого упражнения до последнего.
2. Каждая последующая серия также должна несколько усложняться.
3. Необходима индивидуальная дозировка упражнений в зависимости от подготовленности и самочувствия студентов.

После окончания скоростно-силовой программы и силовых упражнений в спортгородке группа «А» кроссовую программу (бег, чередующийся с ходьбой), группа «Б» заканчивала занятия игрой в футбол.

Всего за 14 учебных недель было проведено 26 уроков в каждой группе. Заключительная часть программы состояла из повторного тестирования, только бег на 100 м был заменен на бег на 60 м, поскольку контрольные упражнения выполнялись в легкоатлетическом манеже.

Результаты исследования. Результаты тестирования показали, что улучшение результатов произошло во всех видах упражнений в обеих группах (статистически значимо при $p < 0,05$). Так, в беге на 60 м средний результат был $8,4 \pm 0,7$ с (средняя скорость бега возросла с 6,75 до 7,14 с); в беге на 1000 м – $3,28 \pm 11$ с, в прыжках в длину с места 228 ± 9 см, результаты в подтягивании – $14,8 \pm 1,2$ раз. В тоже время сравнительный анализ результатов в группах «А» и «Б» не выявил достоверных различий. Это свидетельствует о том, что предлагаемые программы достаточно эффективны и могут быть рекомендованы для всех студентов основного отделения.

Вывод. Полученные фактические данные функционального состояния свидетельствуют о преобладающей роли упражнений скоростно-силовой направленности в общем механизме приспособления организма. Выраженность изменений зависит от характера и направленности физической нагрузки, состояния организма человека, соответствующего этапа подготовки и ряду других факторов. При воздействии нагрузок различной направленности происходят конкретные специфические функциональные, а в последующем – морфологические изменения в сердце. Занятия с преимущественной скоростно-силовой направленностью и нагрузки на выносливость вызывают гиперфункцию сердца, что приводит к снижению ЧСС: чем сильнее и интенсивнее работало сердце во время тренировок, тем реже оно будет сокращаться во время отдыха. Тренировочные нагрузки в таком режиме наиболее благоприятны для восстановления сердечной деятельности.

Литература

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М: Физкультура и спорт, 1987.
2. Исаев А.П. Информационные технологии в здравоохранении, образовании и формировании современного человека // Проблемы и перспективы здравоохранения: сборник научных работ / под ред. А.П. Исаева. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2000. Вып. II. С. 84-85.



УДК 796.082.1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ

Лапшин А.В.

Московский государственный областной университет, г. Москва, Россия

Аннотация. Главным и наиболее общим является понятие «физическая культура». Как вид культуры она в общесоциальном плане представляет собой обширную область деятельности по формированию физической готовности людей к активной жизни (укрепление здоровья, развитие физических способностей и двигательных навыков), а также к дальнейшей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, организация студенческого развития.

PHYSICAL CULTURE AS AN INDICATOR OF STUDENTS' CULTURAL DEVELOPMENT

Lapshin A.V.

Moscow State Regional University, Moscow, Russia

Abstract. The concept of "physical culture" is considered essential. In general social terms, it is a vast area of activities aiming at physical readiness of people for leading an active life (health promotion, development of physical abilities and motor skills), as well as for future professional activities.

Keywords: physical culture, students, organization of student development.

Введение. Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики. Она не имеет социальных, биологических профессиональных, возрастных границ [2]. В личном плане физическая культура – мера и способ всестороннего физического развития человека [1].

Цель исследования. Повышение интереса у студентов университета к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи исследования:

1. Изучить отношение студентов к физической культуре;

2. Выявить причины, препятствующие повысить интерес к виду общекультурной деятельности.

Методы и организация работы: метод анкетирования и анализ научно-методической литературы.

Исследование проводилось на кафедре физического воспитания Московского государственного областного университета в 2016/17 учебных годах. В опросе приняли участие 30 человек (15 юношей, 15 девушек) разных факультетов МГОУ.

Студентам было предложено ответить на 28 вопросов анкеты, были проанализированы ответы.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты, состоящие из тестирования, представлены в таблице 1-6.

Из таблицы 1 видно, что 42% студентов обоего пола занимаются физкультурно-спортивной деятельностью (ФСД) систематически; эпизодически 21%; вообще не занимаются в свободное от учебы время 37% опрошенных.



Табл. 2 показывает отношение к физической культуре как к необходимому элементу общей культуры студента: с этим согласилось 50% опрошенных; сказали «нет» 29 % студентов; затруднились ответить 21%.

Таблица 1

Отношение студентов к физкультурно-спортивной деятельности (ФСД)

Отношение к физкультурно-спортивной деятельности	Пол студентов		%
	Девушки	Юноши	
Занимаются систематически	15	15	42
Занимаются эпизодически	14	16	21
Не занимаются в свободное время	12	18	37

Таблица 2

Отношение студентов к социальной значимости физической культуры

Физическая культура – необходимый элемент общей культуры студента	Пол студентов		%
	Юноши	Девушки	
Да	16	14	50
Нет	17	13	29
Затрудняюсь ответить	14	16	21

Причинами, препятствующими занятиям спортом, являются (табл. 3): недостаток времени 34%; недостаток знаний для самостоятельных занятий 17%; недостаток инвентаря 12%; отсутствие выбора спорта 12%; слабая организация массовой физ. работы в вузе 4%; не задумывались 21 % опрошенных.

Таблица 3

Причины, препятствующие занятиям физкультурно-спортивной деятельностью (ФСД) студентов различных вузов

Причины	Пол студента		%
	Юноши	Девушки	
Недостаток времени	13	17	34
Недостаток физкультурных знаний в организации самостоятельных занятий	11	19	17
Недостаток инвентаря и спортивной формы	15	15	12
Отсутствие выбора вида спорта	9	21	12
Слабая организация массовой физкультурно-оздоровительной работы в вузе	15	15	4
О причинах не задумывался	21	9	21

Причинами побуждения студентов к занятиям ФСД (табл. 4) являются: оптимизация веса, улучшение фигуры - 42% опрошенных обоого пола; спортивные успехи - 8%; зачет по физическому воспитанию - 29 %; не задумывались - 21%.

Повышение интереса студентов к занятиям ФСД (табл. 5) может быть, если: улучшится качество занятий 54%; появится возможность выбора спорта 21%; будет оборудованная база для занятий 21%; появится реклама занятий 4%.

Исследование показывает, что составляющими здорового образа жизни (табл. 6) по мнению студентов являются: ЗОЖ, отказ от вредных привычек - 29 % опрошенных; занятие спортом - 8%; правильное питание - 42%; соблюдение режима дня - 21%.



Таблица 4

Причины побуждения студентов заниматься ФСД

Виды причины	Пол студентов		%
	Юноши	Девушки	
Оптимизировать вес, улучшить фигуру	8	22	42
Добиться спортивных успехов	21	9	8
Вовремя получить зачет по физическому воспитанию	17	13	29
Не знаю, не думал	16	14	21

Таблица 5

Что могло бы повысить интерес студентов к занятиям ФСД

Параметры повышения интереса студентов к занятиям ФСД	Пол студентов		%
	Юноши	Девушки	
Улучшенное качество занятий	15	15	54
Возможность выбора спорта	14	16	21
Современно оборудованная спортивная база	11	19	21
Реклама занятий по физической культуре	15	15	4

Таблица 6

Здоровый образ жизни для студентов

Основы ЗОЖ для студентов	Пол студентов		%
	Юноши	Девушки	
Отказ от вредных привычек	13	17	29
Занятие спортом	15	15	8
Правильное питание	20	10	42
Режим дня	14	16	21

Выводы. В рамках данной работы, мы показали, как студентам важна физическая культура: 42% студентов обоего пола занимаются физкультурно-спортивной деятельностью систематически; физическая культура является необходимым элементом в общей культуре студента 50%; для 34% опрошенных недостаток времени является причиной, препятствующей занятиям физической культуры; 42% студентов занимаются ФСД для оптимизации веса, улучшения фигуры; у 54% повысится интерес, если улучшится качество занятий; ЗОЖ для студентов это отказ от вредных привычек, так решили 29% опрошенных.

Литература

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. М.: ГАРДАРИКИ, 2005. 364 с.
2. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. М.: ACADEMIA, 2010. 272 с.



УДК 796/799

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ**

Ларионова Е.А., Кан Н.Б., Бушева Ж.И.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Авторы статьи в ходе исследования разработали специальные упражнения, повышающие физическую подготовленность девочек старшего дошкольного возраста, занимающихся фитнесом. В процессе занятий оздоровительной аэробикой, специальные физические упражнения, внедренные в тренировочный процесс, эффективно влияют на показатели физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: девочки, специальные физические упражнения, тестирование, физическая подготовленность, фитнес.

**EFFICIENCY OF SPECIAL EXERCISES TO INCREASE PHYSICAL STRENGTH
OF THE SENIOR PRESCHOOL AGE GIRLS DOING FITNESS**

Larionova E.A., Kan N.B., Busheva Zh.I.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. The authors of the article developed special exercises in the course of the study that increase physical strength of senior preschool age girls doing fitness. In the process of health aerobics classes, special physical exercises, introduced into the training process, influence effectively the indices of physical strength of the senior pre-school age children.

Keywords: girls, special physical exercises, testing, physical strength, fitness.

Актуальность. Дошкольное детство – период в жизни человека, когда формируется здоровье, жизненно важные локомоторные навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движения [4]. Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающего организма [2, 4]. Недостаток и ограничение двигательной активности может привести к патологическим сдвигам в организме [1, 4]. Санитарными нормами предусматривается двигательная активность детей 5-7 лет в объеме 6-8 часов в неделю, однако в ходе многочисленных исследований в дошкольных образовательных учреждениях доказано, что удовлетворяется только 50-60% естественной потребности детей в движении [4].

Поиск эффективных форм и методов физического воспитания, повышения функциональной подготовленности и двигательной активности дошкольников, проживающих в специфических климатических условиях, является актуальным.

Именно в этом возрасте перспективным является применение фитнеса [3, 7]. Фитнес – это здоровый образ жизни, включающий в себя хорошую физическую форму и уравновешенное эмоциональное состояние [5, 6, 7]. В настоящее время существует достаточно большое количество различных направлений фитнеса: стретчинг, тай-чи, йога, шейпинг, пилатес, аэробика. При регулярных тренировках значительно улучшается физическое состояние и физическая подготовленность детей [4].

Детский фитнес – это не что иное, как хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющие и оздоровительные занятия, посредством которых у детей вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные навыки и умения [3, 5, 7].



В научно-методической литературе отсутствуют сведения об использовании фитнеса для повышения функциональной подготовленности и двигательной активности старших дошкольников в условиях северного региона.

Цель исследования – исследовать и экспериментально доказать эффективность применения специальных упражнений на повышение физической подготовленности девочек старшего дошкольного возраста, занимающихся фитнесом.

Задачи исследования:

1. Проанализировать данные литературных источников о развитии физической подготовленности девочек старшего дошкольного возраста.
2. Подобрать специальные упражнения, влияющие на показатели физической подготовленности девочек старшего дошкольного возраста.
3. Апробировать и экспериментально доказать эффективность применения специальных физических упражнений.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы: теоретический анализ и обобщение учебно-методической литературы; педагогическое наблюдение; тестирование физической подготовленности; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе ООО «Центр медицинской эстетики «Аква-тория»» – фитнес клубе г. Сургута, в группе фитнес-аэробики с детьми 5-6 лет.

Простейшим методом определения физической подготовленности является тест, определяющий уровень её развития. В связи с этим были подобраны следующие упражнения для тестирования: сед углом «Угол» (время в сек); лежа на животе прогнувшись «Щучка на животе» (время в сек); прыжки на скамейку (кол-во раз за 20 сек); базовые шаги: March (шаг), Marching, Walking, Jog (бег), Joging, Knee lift, Knee up (подъем колена), Kick (мах), Low kick, Skip (подскоки), Lunge (выпад), Jumping (прыжок ноги врозь – ноги вместе); продольный шпагат (см).

Тестирование специальных физических упражнений проводили в соответствии с нормами ВФСК ГТО 1 ступени (для детей 6-7 лет): сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз); прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 сек).

Упражнения подбирались на основе анализа научно-методической литературы. В результате нами были подобраны специальные физические упражнения на развитие физической подготовленности девочек старшего дошкольного возраста и внедрены в тренировочный процесс.

Для эксперимента мы воспользовались способом случайного отбора. В группе фитнес-аэробики отобрали 20 девочек 5-ти лет. Занятия проходили 3 раза в неделю по 55 минут. На конец эксперимента в последний год обучения осталось 18 девочек. Продолжительность занятий в группах по фитнес-аэробике длилось 3 года, по истечении которых по результатам контрольных нормативов девочки переходят в другую возрастную группу по фитнесу или выбирают другой вид спортивной деятельности.

В теории и методике физической культуры общепринято, что обучение упражнениям строится на основе общеизвестных дидактических принципов – исходных теоретических положений, определяющих действия тренера и воспитанника. В процессе занятий выполняются специальные упражнения, разучиваются новые и повторяются старые. Результатом взаимодействия может быть облегчение в изучении некоторых упражнений (положительный перенос) или затруднение в обучении некоторым упражнениям (отрицательный перенос).



Специальные упражнения – сед углом, лежа на животе прогнувшись, шпагаты выполнялись в начале занятия в вводно-подготовительной части, во время проведения разминки. В основной части применялись базовые шаги, упражнения, в соответствии с нормами ВФСК ГТО 1 ступени (для детей 6-7 лет) – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине, а также прыжки на скамейку. В заключительной части снова включали: сед углом, лежа на животе прогнувшись, шпагаты и упражнения на растягивание на все группы мышц.

Результаты исследования. Для развития физической подготовленности девочек старшего дошкольного возраста нами были подобраны и апробированы специальные упражнения, включающие тесты на оценку физической подготовленности.

В начале исследования мы провели тестирование исходной физической подготовленности девочек старшего дошкольного возраста, занимающихся в группе фитнес-аэробики (табл.).

Таблица

Сравнительная характеристика показателей физической подготовленности девочек, занимающихся фитнес-аэробикой, в трехгодичном цикле (M±m)

Тесты	Этап исследования		Достоверность отличия результатов	Прирост, %
	Начало	Конец		
«Угол» (сек)	9,9±0,42	24,1±0,55	p<0,05	143,5
«Щучка на животе» (сек)	20,1±0,78	36,7±0,98	p<0,05	84,8
«Прыжки на скамейку» (кол-во раз за 20 сек)	6,4±0,33	10,7±0,32	p<0,05	67,5
«Базовые шаги» (ед.)	0,0±0,0	0,9±0,07	p<0,05	88,0
«Продольный шпагат» (см)	4,0±0,34	0,1±0,07	p<0,05	97,3
«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (кол-во раз)	5,2±0,22	11,0±0,37	p<0,05	113,6
«Поднимание туловища из положения лежа на спине» (кол-во раз за 20 сек)	7,7±0,46	15,0±0,34	p<0,05	96,1
«Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (см)	120,0±1,98	135,1±1,81	p<0,05	12,5

При сравнительной характеристике показателей трехгодичного цикла физической подготовленности девочек, занимающихся фитнес-аэробикой, мы получили следующие результаты. Так, в тесте «угол» на начало исследования среднегрупповой показатель был 9,9 сек., а на конец исследования 24,1 сек. Прирост в данном тесте составил 143,5%. Наблюдалась достоверная положительная динамика при p<0,05.

Среднегрупповой показатель девочек в тесте «щучка на животе» на начало исследования был 20,1 сек, конечный результат – 36,7 сек. при приросте в 84,8 %. Наблюдалась достоверная положительная динамика при p<0,05.

В тесте «прыжки на скамейку» на начало исследования девочки показали результат 6,4 раза, а на конец эксперимента результат достоверно увеличился на 67,5%, что составило прирост 10,7 раза (при p<0,05).

На начало исследования среднегрупповой показатель девочек в тесте «базовые шаги» составил 0, конечный результат – 0,9 при приросте в 88%. Наблюдалась достоверная положительная динамика при p<0,05.



Среднегрупповой показатель в тесте «продольный шпагат» на начало исследования был 4 см., а на конец исследования – 0,11 см. Прирост в данном тесте составил 97,2%. Достоверная положительная динамика при $p < 0,05$.

В тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» на начало исследования среднегрупповой показатель был 5,2 раз, а на конец эксперимента результат достоверно увеличился на 113,5%, что составило 11 раз (при $p < 0,05$).

На начало исследования среднегрупповой показатель девочек в тесте «поднимание туловища из положения лежа на спине» составил 7,7 раз, конечный результат – 15,0 раз при приросте в 96,1%. Наблюдалась достоверная положительная динамика при $p < 0,05$.

Среднегрупповой показатель в тесте «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» на начало исследования был 120,0 см, а на конец исследования – 135,1 см. Прирост в данном тесте составил 12,5%. Достоверная положительная динамика при $p < 0,05$.

Результатов тестирования показали, что физическая подготовленность в экспериментальной группе была на среднем уровне. В процессе занятий фитнес-аэробикой, подобранные и специальные физические упражнения, введенные в тренировочный процесс, эффективно повлияли на показатели физической подготовленности девочек старшего дошкольного возраста.

Выводы. Подобранные специальные упражнения способствуют эффективному влиянию на организм девочек старшего дошкольного возраста в тренировочном процессе, а также достоверному повышению показателей физической подготовленности девочек старшего дошкольного возраста. Об этом свидетельствует прирост показателей: угол – 143,5%; щучка на животе – 84,8%; прыжки на скамейку – 67,5%; базовые шаги – 88,0 %; сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 113,6%; продольный шпагат – 97,3%; поднимание туловища из положения лежа на спине – 96,1%; прыжок в длину с места толчком двумя ногами – 12,5 %.

Литература

1. Бушева Ж.И. Некоторые антропометрические показатели детей 6-7 лет северного города с различной двигательной активностью // *Фундаментальные исследования*. 2006. № 5. С. 33.
2. Бушева Ж.И. Индивидуальные различия двигательной активности у детей дошкольного возраста // *Сборник научных трудов. Вып. 27. Естественные науки / Сургут. гос. ун-т. Сургут: Изд-во СурГУ, 2007. С. 16-19.*
3. Бушева Ж.И., Стельмах М.О. Оздоровительная аэробика как средство повышения интереса младших школьников к физической культуре и спорту // *Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: мат-лы X Междунар. науч.-практ. конф.: в 2 т. / под ред. С.И. Логинова; Сургут. гос. ун-т ХМАО-Югры. Сургут: ИЦ СурГУ, 2011. Т.2. С. 28-29.*
4. Бушева Ж.И. Показатели функциональной подготовленности детей 6-7 лет северного города // *Проблемы современного педагогического образования*. Сер.: Педагогика и психология. Сб.статей. Ялта: РИО ГПА, 2016. Вып. 50. Ч. 2. С. 10-16.
5. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Теория и методика: в 2 т. Т. 1. М.: Федерация аэробики России, 2002. 211 с.
6. Мякинченко Е.Б., Шестакова В.Н. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. М., 2006. 96 с.
7. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Фитнес для детей и подростков: метод. пособие. Т.: Изд-во «Тривант-лтд», 1997. 60 с.



УДК 612.766: 796.421

ОСОБЕННОСТИ КАДЕНЦИИ ХОДЬБЫ В УСЛОВИЯХ ЮГРЫ

Логинов С.И., Логвинова С.Г., Кинтюхин А.С., Брагинский М.Я.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Изложены новые представления о том, что оздоровительный эффект ходьбы определяется не только и не столько количеством проделанных за день шагов, сколько тем в каком темпе это количество было набрано. Предпочтительная каденция ходьбы в пилотном исследовании в Сургуте составляла 108 шагов в одну минуту, предпочтительная скорость – 4,2 км/час.

Ключевые слова: каденция ходьбы, скорость ходьбы, вариабельность шагов, преферендум ходьбы.

FEATURES OF WALKING CADENCE IN UGRA CONDITIONS

Loginov S.I., Logvinova S.G., Kintyukhin A.S., Braginsky M.Ya.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. It is shown that healthy effect of walking is determined not only by number of steps per day, but also the pace of the steps made. The preferred walking cadence in the pilot study in Surgut was 108 steps per minute, the preferred speed was 4,2 km / h.

Keywords: walking cadence, walking speed, steps variability, walk preferendum.

Введение. В арсенале методов оздоровительной физической культуры ходьба занимает одно из ведущих мест по эффективности воздействия на организм человека. Она доступна для любого возраста, практически не требует финансовых затрат и, что очень важно, пешеход может сам дозировать скорость движения в зависимости от самочувствия [12]. Научное исследование феномена ходьбы использует два понятия – скорость ходьбы и каденция ходьбы. Скорость ходьбы представляет собой пространственно-временную характеристику перемещения объекта из пункта А в пункт Б в единицу времени. Каденция же – это темпо-ритмическая характеристика ходьбы, представляющая собой накопление шагов в единицу времени. Длина шага и темп шагов изменяются линейно при произвольно выбранной скорости, а взаимосвязь между каденцией и длиной шага имеет Гауссовское распределение очень похожее на распределение кардиоинтервалов в последовательном ряду сердечных сокращений.

Стабильность и вариабельность. С точки зрения физиологии и биомеханики каждый человек, имеет своеобразный, только ему присущий, способ ходьбы. Двигательный акт реализуется путем синхронизированных сократительных движений многочисленных мышц и суставов. Хотя эти движения следуют одной и той же базовой схеме для всех людей, они всё же индивидуально разнятся в определенных деталях, таких как соотношение времени и абсолютных величин. Неслучайно, многие исследования в области биомеханики и физиологического анализа ходьбы посвящены изучению интра- и интерперсональной вариабельности походки. Основными причинами *интерперсональной* (межличностной) вариабельности является физическое развитие (масса тела, длина конечностей и соотношение длины разных отделов конечностей как элементов кинематической цепи), в то время как источниками *внутриперсональной* вариабельности являются такие факторы, как поверхность, по которой идет человек, обувь, настроение и даже усталость. В долговременной перспективе походка каждого человека довольно монотонна и стабильна в одних и тех же условиях. Это обстоятельство делает походку подходящим показателем для использования в качестве биометрического маркера при распознавании конкретной персоны среди массы других людей (например,



gait-control в метро) [2]. В то же время проблема вариабельности ходьбы как процесса с выраженной хаотической динамикой остается недостаточно изученной и до сих пор ожидает своего разрешения.

Каденция. Вместо этого, появился ряд работ, в которых вариабельность ходьбы рассматривалась с позиций нейрофизиологии и биофизики сенсомоторной связи между слуховой и двигательной системами. При этом стали использовать музыкальный термин «каденция», который характеризует темпоритмологическую структуру музыкального произведения. Одним из зарубежных исследователей впервые, упомянувших термин каденция в 1976 при исследовании нормы и патологии функционирования коленного сустава во время ходьбы был Györy A.N. [6]. Результаты клинического анализа (исторического, физического и рентгенографического), а также биомеханический анализ походки показали, что временные характеристики и расстояние (скорость, каденция и длина шага) были значительно уменьшены у пациентов с ревматоидным артритом. Современные исследователи так же отмечают взаимосвязь между кинематическими характеристиками походки и скоростью, каденцией и длиной шага [10].

Каденцию и длину шага можно рассчитать следующим образом. *Каденция:* $60/\text{время (сек)} \times \text{число шагов} = \text{каденция, шаги/мин.}$ *Длина шага:* разделить скорость (м/мин) на темп (шагов в минуту), это дает количество метров для каждого шага (это средняя, а не точная величина, так как существует неравномерность между длиной левого и правого шага), умножить это число на 2, и это даст среднюю длину шага.

Конкретный пример: $70 \text{ м/мин (скорость)} / 80 \text{ шагов в минуту (темп)} = 0,875 \text{ шагов на метр; } 0,875 \text{ шагов на метр} \times 2 = 1,75 \text{ средняя длина шага [10].}$

Темп и ритм ходьбы является одним из показателей здоровья человека. Выдающийся врач-терапевт, один из основоположников физиологического направления отечественной клинической медицины Сергей Петрович Боткин присматривался к походке пациента, другим внешним признакам и использовал некоторые характеристики ходьбы при постановке диагноза. По мнению С.П. Боткина человек ходит так, как позволяет здоровье.

Преферендум ходьбы. Самостоятельный выбор скорости походки или преферендум ходьбы выступают показателем адекватности биоэнергетики организма уровню предлагаемой физической нагрузки. Вероятно, поэтому большинство пожилых индивидов демонстрируют более медленную, по сравнению с молодыми, походку [3], также, как и лица с неврологическими и психиатрическими расстройствами [4], депрессией и болезнью Паркинсона [9]. Условно здоровые люди предпочитают выбирать определенную частоту и длину шага произвольно. Недавние исследования показали, что затраты энергии и ее дисперсия обусловлены инерционными показателями нижней конечности, которые определяют выбор определенного стереотипа ходьбы. Однако оптимизация энергозатрат может быть не единственной целью произвольного выбора скорости и частоты шагов при ходьбе. Для людей с повышенным риском падения, выбор определенной модели походки может быть связан с улучшением стабильности и снижением риска падения, а не минимизацией затрат энергии. Данная категория населения, предрасположена к медленной походке, более коротким шагам с низкой частотой шагов. Эти различия в походке, в частности, снижение скорости ходьбы, часто характеризуются как стратегия снижения риска падения [8]. С другой стороны, есть и другие адаптивные механизмы, уменьшающие энергетическую стоимость ходьбы. Доказательно установлено, что трудоспособные люди, а также люди с протезом голени, эффективно справляются с нестабильностью за счет увеличения частоты шагов и уменьшения длины шага, сохраняя при этом скорость ходьбы постоянной. Эти результаты говорят о



том, что вместо уменьшения скорости ходьбы, люди увеличивают частоту шагов и уменьшают длину шага, чтобы минимизировать риск падения. По мере развития миниатюрных электронных устройств, способных регистрировать количество движений и их энергетическую стоимость в единицу времени, появились исследовательские работы, в которых авторы приводят результаты длительных наблюдений. Например, Granat M. и соавт. в 2015 году провели семидневное исследование пешей ходьбы. Данные были зафиксированы с помощью монитора ActivPAL в контрольной и экспериментальной группах по 30 человек в каждой. Обе группы продемонстрировали сходное среднее число шагов в день (392 ± 117 и 415 ± 160). Однако в контрольной группе 32% участников накопили большую часть шагов с высокой каденцией (больше 100 шагов/мин), а в экспериментальной группе это количество составило только 20%, что коррелировало с более низким индексом здоровья [5]. Таким образом, недостаточно просто ходить. Нужно ходить с определенной частотой шагов, т.е. с определенной каденцией, не ниже 100 шагов в минуту.

Собственные результаты. Для исследования вариабельности шагов в процессе ходьбы в лабораторных условиях мы использовали беговую дорожку фирмы Torneo с дискретной регулировкой скорости с шагом 1 км/ч. Видеосъемку производили при искусственном освещении светодиодными лампами с помощью видеокамеры GoPro Hero 4 версии Black с разрешением 848x480 и скоростью 120 кадров в секунду, что обеспечивало необходимое качество изображения при ходьбе до скорости 6 км/ч. Камеру располагали на высоте 15 см от пола, на расстоянии 90 см от беговой дорожки. Оптическую ось камеры располагали перпендикулярно краю беговой дорожки по центру движения ленты. Для распознавания положения ноги использовали метки круглой формы белого цвета на черном фоне диаметром 3 см, которые крепились в области щиколотки ноги.

В качестве условной средней скорости ходьбы использовали скорость движения ленты беговой дорожки 4 км/ч, которая была предварительно признана комфортной большинством исследуемых. Кроме того, видеорегистрацию проводили при скорости 2 км/ч и 6 км/ч, которые условно были названы «скоростью ниже средней» и «скоростью выше средней», соответственно. Исследование проводил один и тот же сотрудник, который инструктировал испытуемых, адаптировал их к дорожке, осуществлял установку скорости движения ленты беговой дорожки, а также включал и выключал камеру в ручном режиме. Испытуемые ходили по беговой дорожке со скоростью 2, 4 и 6 км/ч в течение 2 минут на каждой скорости. Этого времени на первом этапе исследования было вполне достаточно для прохождения 100 и более шагов, необходимых для анализа вариабельности. Видеозапись ходьбы с каждой скоростью производили в отдельный видеофайл формата mp4 объемом около 650 Мб.

Метод оценки вариабельности шагов имеет в своей основе метод вычисления вариабельности кардиоинтервалов [1]. По аналогии с длительностью кардиоинтервала использовали величину, отражающую длительность цикла шага. Класс, в который вошло наибольшее количество зарегистрированных интервалов шагов является модальным классом, а его среднее значение представляет моду (M_o) для исследуемого участка кинематограммы и измеряется в секундах. Количество значений интервалов, вошедших в модальный класс, выраженное в процентах к общему числу анализируемых интервалов представляет собой амплитуду моды ($A M_o$).

По аналогии с индексом напряжения введем параметр «Индекс ходьбы», рассчитываемый по формуле:

$$ИИ = A M_o / (2 \times M_o \times dX), \text{ где}$$

M_o – значение модального класса в секундах;



AMo – амплитуда моды в процентах;

dX – вариационный размах (разность между наибольшим и наименьшим значением интервала) в секундах.

Подставив полученные величины в формулу расчета индекса ходьбы, получаем индивидуальную характеристику, отражающую процесс регуляции ходьбы в данное конкретное время. Полученные значения параметров ходьбы приведены в таблице.

Таблица

Показатели вариабельности ходьбы при разной скорости движения в объединенной группе мужчин и женщин разного возраста ($X \pm SD$, $n = 11$)

Показатель	Скорость ходьбы, км, ч		
	2	4	6
Средняя длительность шага, с	1,54±0,197	1,12±0,074*	0,96±0,044*#
Стандартное отклонение шага, с	0,07±0,03	0,02±0,005*	0,02±0,012*
Мода длительности шага, с	1,55±0,198	1,12±0,076*	0,96±0,041*#
Амплитуда моды, с	10,45±3,24	20,73±5,35*	30,36±6,58*#
Индекс ходьбы, усл. ед.	13,1±14,33	99,1±62,78*	238,1±97,55*#

Примечание: *–уровень значимости $p < 0,05$ между данными на скорости 2 км/час с данными при всех остальных скоростях ходьбы на тредмиле.

Наши предварительные данные свидетельствуют, что по мере увеличения скорости ходьбы на тредмиле параметры ходьбы закономерно изменяются. Индекс ходьбы возрастает в 18 раз, амплитуда моды – в три раза, средняя продолжительность шага существенно снижается (t -test, $p=0,0001$). Необходимы дальнейшие исследования в данном направлении с использованием отечественной электронно-оптической аппаратуры, способной регистрировать, обрабатывать и on-line анализировать большие массивы экспериментальных данных на основе теории распознавания образов и математических моделей.

Обсуждение. В настоящее время на смену ограниченным и во многом умозрительным рассуждениям о ходьбе появились специальные исследования и научно-обоснованные рекомендации, зачем, как и сколько ходить. В частности, Catrine Tudor-Locke и соавт. (2012) [11] сообщает, что, основываясь на самочувствии, только около 5% взрослого населения накапливают необходимое количество (т. е. примерно 30 минут в день) физической активности в диапазоне от умеренной до интенсивной. Особенно это касается женщин кому за 50, физическая активность которых традиционно самая низкая в популяциях. Для примера, женщины из сообщества аманитов (амишей) (округ «Новая Голландия», штат Пенсильвания, США) в день регулярно делают около 14000 шагов, тогда как обычные американки старше 50-ти лет набирают только 5000 шагов в день и могут быть классифицированы как сидячие. Индивиды, кто совершает меньше 7500 шагов считаются физически низко активными. И только целевая ходьба более 10 000 шагов в день позволяет считать человека физически активным [7].

Систематизированные научные данные свидетельствуют о том, что 30 минут физической активности умеренной интенсивности эквивалентны 3000-4000 шагам взрослых и не просто шагам, а шагам с каденцией ≤ 100 шагов в минуту. Рекомендуется для женщин 96-138 шагов/минуту и 81-135 шагов/минуту для мужчин [11]. К тому же в зависимости от роста средняя скорость ходьбы может варьироваться более чем на 20 шагов в минуту (от 90 до 113 шагов для взрослых ростом от 152 до 198 см, соответственно). В наших исследованиях, 75% участников отметили, что скорость 4 км/ч с каденцией ходьбы в диапазоне 92-125 шагов/минуту была для них наиболее комфортной, а 25% назвали комфортной скорость 5 км/ч. Указанные каденции вызывали ощущение



условного состояния комфорта, к достижению которому участники данной выборочной совокупности будут, вероятно, стремиться при выполнении ходьбы в повседневной жизни.

В заключение хочется заметить, что проведенные исследования нуждаются в продолжении, поскольку порождают больше вопросов, чем ответов. А ответы, основанные на строгих научных фактах, сегодня очень необходимы исследователям, менеджерам, тренерам, спортсменам и любителям оздоровительной физической культуры. Несмотря на большой труд многих исследователей мозаичное панно адаптивных реакций организма в ответ на физические нагрузки разной модальности (и, в первую очередь, ходьбу) имеет много белых пятен и пазлы механизмов регуляции индивидуальных паттернов локомоторной активности еще не собраны.

Литература

1. Баевский Р.М., Кириллов О.И., Клецкин С.З. Математический анализ изменений сердечного ритма при стрессе. М.: Наука, 1984. 221 с.
2. BenAbdelkader C., Cutler R., Davis L. Stride and cadence as a biometric in automatic person identification and verification. Automatic Face and Gesture Recognition, 2002. Proceedings. Fifth IEEE.
3. Bohannon R.W., Andrews A.W., Thomas M.W. Walking speed: reference values and correlates for older adults // J. Orthop. Sports Phys. Ther. 1996. V. 24. P. 86–90. doi: 10.2519/jospt.1996.24.2.86.
4. Demakakos P., Cooper R., Hamer M., de Oliveira C., Hardy R., Breeze E. The bidirectional association between depressive symptoms and gait speed: evidence from the English Longitudinal Study of Ageing // PLoS One. 2013. V. 8. doi: 10.1371/journal.pone.0068632.
5. Granat M., Clarke C., Holdsworth R., Stansfield B., Dall P. Quantifying the cadence of free-living walking using event-based analysis // Gait Posture. 2015. V. 42. N 1. P. 85–90. doi: 10.1016/j.gaitpost.2015.04.012.
6. Györy A. N., Chao E. Y., Stauffer R. N. Functional evaluation of normal and pathologic knees during gait // Arch. Phys. Med. Rehabil. 1976. V. 57, N 12. P. 571–577.
7. Kang M., Marshall S. J., Barreira T. V., Lee J. O. Effect of pedometer-based physical activity interventions: a meta-analysis // Res. Q. Exerc. Sport. 2009. V. 80. P. 648–655.
8. Krasovsky T., Lamontagne A., Feldman A.G., Levin M.F. Reduced gait stability in high-functioning post-stroke individuals // J. Neurophysiol. 2012. V.109. P. 77–88.
9. Lord S., Galna B., Coleman S., Burn D., Rochester L. Depressive symptoms are associated with gait impairment in early Parkinson's disease // Mild Mov. Disord. 2013. V.28. P. 634-639. doi: 10.1002/mds.25338.
10. Thaut M. H., McIntosh G. C., Hoemberg V. Neurobiological foundations of neurologic music therapy: rhythmic entrainment and the motor system // Front. Psychol. 2014. N 5. P. 1185. doi: 10.3389/fpsyg. 2014.01185.
11. Tudor-Locke C., Rowe D.A. Using cadence to study free-living ambulatory behavior // Sports Med. 2012. V. 1, N 42(5). P. 381–398. doi: 10.2165/11599170-000000000-00000.
12. Watson K.B., Frederick G.M., Harris C.D., Carlson S.A., Fulton J.E. U.S. adults' participation in specific activities: Behavioral Risk Factor Surveillance System 2011 // J. Phys. Act. Health. 2015. V.12. P. 3–10.

Работа выполнена при финансовой поддержке Российского гуманитарного научного фонда и Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, проект №16-16-86006 «Оптимизация физической активности пожилых в условиях урбанизированного Сибирского Севера (ХМАО-Югры)».



УДК 796.1:316

СПОРТ И СОЦИАЛИЗАЦИЯ: ТЕНДЕНЦИИ И МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ

Лубышева Л.И.

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

Аннотация. В современной научной литературе спорт рассматривается как важнейший фактор социализации и воспитания подрастающего поколения. Социализация молодых людей в системе спортивных ценностей должна иметь разноуровневый характер. На уровне обязательных учебных занятий в условиях образовательных учреждений должны использоваться спортизированные формы, направленные на приобщение к определенному виду спорта. Для студентов-спортсменов необходимо создать условия для формирования спортивной культуры, которая рассматривается нами как свойство личности, включающее помимо двигательных умений и навыков, знания, мотивы и потребности в достижении высоких спортивных результатов, следуя принципам «честной игры», способность к самореализации в различных условиях современного социума.

Ключевые слова: спортивная деятельность, социализация, студенты, спортсмены, спортивная культура.

SPORT AND SOCIALIZATION: TRENDS AND MECHANISMS OF DEVELOPMENT

Lubysheva L.I.

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

Abstract. In modern research literature, sport is treated as the most crucial factor in the socialization and upbringing of the younger generation. The socialization of young people in the sports values system should be split-level. At the level of compulsory training sessions sport forms should be used in the conditions of educational institutions to be aimed at introducing students to certain sports. It is necessary to create conditions for student-athletes' sports culture to be formed, which we consider as a personality trait, including, in addition to motor skills and abilities, knowledge, motives and needs to achieve high sports results by following the "fair play" rules, along with the ability to engage in self-realization in different conditions of the modern society.

Keywords: sports activity, socialization, students, athletes, sports culture.

Введение. Известно, что индивид становится членом общества, личностью по мере социализации, то есть освоения знаний, языка, символов, ценностей, норм, обычаев, традиций культурного пространства общества, своей социальной группы [1]. Современный спорт является составной частью социального пространства общества и индивида, поэтому он рассматривается как важнейший фактор социализации и воспитания подрастающего поколения. Однако, как правило, о воспитательном значении спорта говорят с позиции формирования физических качеств, укреплении здоровья, обретения необходимых человеку морально-волевых черт характера.

Спорт как социокультурное явление современной жизни, культивирует в качестве общезначимых человеческих ценностей ценности молодости, физической силы, технического мастерства владения собственным телом, упорства в достижении победы над противником, максимальной концентрации физических и духовных сил, успешности и прагматизма. Победители спортивных соревнований становятся национальными героями, кумирами молодежи, которым стремятся подражать миллионы молодых людей.



В современной социокультурной ситуации спорт, с одной стороны выступает в качестве генератора определенного рода ценностей для молодежи и, с другой – как практическая деятельность по подготовке подрастающего поколения к жизни в сложных условиях современного общества.

Возрастающая значимость спорта в современной культуре свидетельствует о том, что он адекватно отвечает на мощный социальный запрос по реформатированию традиционных культурных ценностей. На первые места выходят ценности социальной мобильности, успешности, прагматизма и лидерства, повышенной способности к адаптации к быстро меняющимся условиям современного мира.

Востребованность спортивной деятельности в качестве фактора социализации подрастающего поколения требует более пристального внимания к этой проблеме со стороны спортивной науки. Спортивная деятельность в отличие от других факторов социализации (общеобразовательный процесс, творческие кружки, занятия музыкой, овладение компьютером и т. д.) ставит молодого человека в ситуацию жесткого определения своего отношения к «другому».

В противостоянии с «другим» молодой человек испытывает себя на жизнеспособность. В искусственной ситуации спортивного состязания он как бы проверяет себя, свою способность быть как «другие», свое умение на равных соперничать со сверстниками. В игровых видах спорта от спортсмена требуются навыки коллективной работы в команде в условиях экстремального выбора и принятия правильных решений. Это обстоятельство требует от спортсмена способности не только к соперничеству, но и к сотрудничеству с партнерами по команде.

Помимо этого, спорт по своей природе поощряет победителей и, значит, через спорт молодой человек может самоутвердиться как личность. Таким образом, спорт резко меняет социокультурный смысл формирования личности, вводит в процесс социализации «смысл успеха», который он позднее «переносит» в те или иные социальные ситуации, где требуется проявить качества достижения успеха.

В сфере спорта человек овладевает многими социальными и физическими навыками, формирует мотивационную установку на социальную активность, развивает физические кондиции и главное – обретает уверенность в своей социальной значимости. Социализация в условиях спортивной деятельности обеспечивает человеку приобщение к гуманистическим ценностям, всесторонне развивает личность и формирует определенный стиль жизни.

Спортивная деятельность в качестве социального фактора как бы модельно воспроизводит наборы жизненных ситуаций современной культуры, сохраняет и укрепляет существенные механизмы социокультурной жизни общества. Она предлагает человеку освоить на моделях жизненных ситуаций свои возможности и тем самым сформировать собственные социальные компетенции.

Сегодня спорт является таким видом активной деятельности, в процессе которой решается также вопрос о масштабе самоопределения и самоутверждения личности. И по этому признаку спорт глубоко проникает в молодежную субкультуру в качестве социального института, определяя личностное становление индивида, активно формируя соответствующий стиль жизни.

Атлеты, тренеры и спортивные группы становятся мощными агентами социализации, потому что в обществе ценят спорт. Сама спортивная деятельность выступает как социально значимая сфера освоения социального опыта. На детей, которым недостает эффективных образцов для подражания, выдающиеся спортсмены, авторитет тренера и поведение товарищей по спортивной команде оказывают существенное воздей-



ствии при формировании облика социума, его ценностей, социальных ролей, идентичности и т. д.

В последние годы вопросы социализации подрастающего поколения в условиях спортивной деятельности все чаще становятся предметом научных исследований. Анализ результатов проведенных социологических исследований [1, 3, 6, 7] показывает, что включенность в спортивную деятельность позволяет молодым людям наиболее успешно освоить социальный опыт. Логика проведенных исследований исходит из того, что молодые люди, которые занимаются спортом, по показателям социализации демонстрируют лучшие результаты, чем те молодые люди, которые не занимаются спортом.

Однако, чтобы выявить формирующую роль спортивной деятельности в процессе социализации недостаточно ограничиваться таким подходом, при котором остается в тени сама специфика спортивной деятельности. Важнейшее значение в исследованиях такого рода должно иметь изучение реальных механизмов социализации с учетом специфики самой спортивной деятельности. Ведь сегодня спортивная деятельность представлена весьма разнообразно.

Методика и организация исследования. Исследования было организовано в два этапа. На первом этапе в 2015 году проведен социологический опрос среди студентов РГУФКСМиТ, которые активно занимаются спортом [4, 5]. Всего в опросе приняло участие 216 студентов. Среди опрошенных 57,9% юношей и 42,1% девушек. В возрасте 17-20 лет – 90,7% и в возрасте 21-25 лет – 9,3%. Треть опрошенных студентов начала свои занятия спортом с 4-5 лет (27,8%), причем среди девушек этот процент выше – (32,3%). В 6-7 лет начинали свои спортивные занятия еще треть опрошенных (31,0%).

Целью было выяснение особенностей этапа вхождения молодого человека в спортивную деятельность; процесс смены вида спорта в рамках спортивной деятельности; оценка студентами-спортсменами общественной значимости спорта; влияние занятий спортом на формирование личностных качеств; характер переживания спортивных побед и поражений; отношение к тренеру; ближайший социальный круг общения; отношение к использованию допинга в спорте; оценка личностных качеств сверстников; определение приоритетов при формулировке жизненных планов; сочетание активных занятий спортом с учебой; организация самостоятельной работы в рамках учебного процесса.

На втором этапе в 2016 году анкетирование проводилось в Сургутском государственном университете. Всего было опрошено 332 студента 2-3 курсов (61,4% девушки, 38,6% юношей), обучающихся на различных нефизкультурных направлениях подготовки бакалавриата. Помимо закрытых вопросов, посвященных удовлетворенности студентов организацией студенческого спорта в вузе, был использован открытый вопрос, в котором респондентам было предложено вписать любое слово или словосочетание, ассоциирующееся с понятием спорт.

На всех этапах социологического исследования был использован метод собственно случайного отбора.

Обсуждение результатов исследования. Результаты, полученные на первом этапе исследования, показали, что подавляющее большинство опрошенных высоко оценивает социальную значимость спортивной деятельности. Так, студенты-спортсмены РГУФКСМиТ считают, что «люди, занимающиеся спортом более мобильны, активны, трудоспособны» – 68,0%, а позицию «люди, прошедшие школу спорта, более физически здоровы и коммуникативны» отметили 26,9% опрошенных.

Более половины студентов (58,8%) уже на стадии первого детства приобщились к систематическим спортивным занятиям. Процесс социализации на этом этапе харак-



теризуется преимущественным освоением норм поведения и системы ценностей. Спорт для этих юных спортсменов становится важнейшей социальной средой дополнительно к первичной среде социализации – семье. Наряду с родителями как агентами социализации тренер начинает выполнять важнейшие функции по формированию личности. А учитывая специфику спортивной деятельности, тренер может оказывать более сильное воздействие на личность ребенка, чем его родители.

Тренер в этот ответственный период социализации может дополнять родителей по формированию базовых ценностей, а в случаях неблагополучных семей, формировать позитивную альтернативу тому, что ребенок видит в семье. Важнейшей социализирующей функцией тренера является введение юного спортсмена в мир профессионального владения двигательных действий, освоение им социального пространства спортивной деятельности.

Сегодня спорт высших достижений – это мощная индустрия производства спортивного результата. Для достижения высоких результатов спортсмен вынужден значительную часть времени тратить на подготовку к соревнованиям. Это обстоятельство накладывает отпечаток на социальное окружение действующих спортсменов. Значительная часть опрошенных в кругу своих ближайших друзей имеет таких же, как они спортсменов или проводит время преимущественно в спортивной среде. Можно сказать, что спортсмены сегодня создают свою субкультуру.

Анализ мотивационной структуры и оценка воздействия спортивной деятельности на формирование личностных качеств показывают, что занятия избранным видом спорта приносят спортсменам душевное удовлетворение (50,9%), способствует физическому развитию (34,7%), формируют целеустремленность (57,9%), упорство в достижении цели (47,7%), дисциплинированность (41,2%), терпение (38,9%), преодоление своих «слабостей» (29,2%), уверенность в своих силах (24,0%). Эти личностные качества обладают универсальной ценностью и человек, приобретающий эти качества, оказывается более приспособленным к повышенной конкурентной среде современного общества.

По второму этапу исследования, необходимо отметить, что ассоциативный метод в настоящее время широко используется в различных областях знаний, в частности, по мнению Н.А. Ивановной, для социологии важны устойчивые характеристики ассоциаций, их социальные основания, взаимосвязь с общественными явлениями и процессами [2]. В контексте нашего исследования важно, что ассоциации отражают не только случайные ситуативные связи, источником которых является контекст, в котором слово функционирует, но и социальные ценности, служащие проявлением того, что люди считают для себя важным и значимым [2].

Результаты опроса девушек представлены на рис. 1. Следует отметить, что более трети студенток – 37,7% ассоциируют спорт со здоровьем, далее распределились «жизнь», «здоровый образ жизни», «движение».

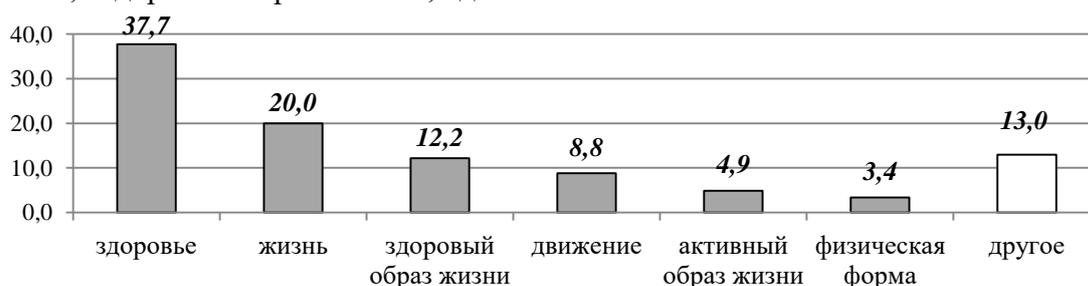


Рис. 1. Результаты опроса девушек (в%)



В «другое» – 13,0% попали такие ассоциации как «хобби», «тонус», «физические качества» и др., которые набрали по отдельности не более 2,9% голосов опрошенных. Важно обозначить, что у девушек не встретилось ни одного ответа, связанного с негативной оценкой спорта, которые были выявлены у ряда юношей (рис. 2).

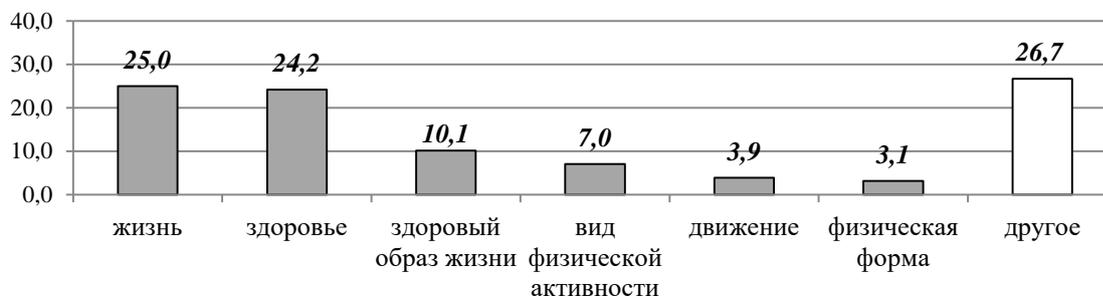


Рис. 2. Результаты опроса юношей (в%)

Результаты опроса юношей во многом схожи с данными девушек, однако необходимо отметить большую вариативность ответов, например, спорт – это «саморазвитие», «бизнес», «путь к успеху», «лишняя трата энергии» и т.д. Примечательно, что указали такие ассоциации как спорт – это «соревнование» и спорт – это «игра» только по одному человеку. Так, если эти варианты рассматривать в общей совокупности полученных ответов они составляют по 0,3% соответственно.

В целом по выборке студентов можно сделать заключение о том, что ядро ассоциативного поля очень плотное, это дает основание предположить высокую степень стереотипности в представлениях о спорте у студентов. К наиболее типичным ассоциациям относятся: «здоровье» - 32,5% всех опрошенных; «жизнь» - 21,9%; «здоровый образ жизни» - 11,4%; «движение» - 6,9%. Периферию ассоциативного поля составили такие понятия как: «хобби», «физические качества», «тонус», «способ самопознания», «физическая форма», «игра», «азарт», «сила духа», «бизнес» и др. Таким образом, в качестве основных ассоциативных доминант в восприятии спорта у студенческой молодежи можно выделить его связь с движением и влияние на состояние здоровья.

Н.А. Ивановой отмечается, что «ассоциации респондентов могут не иметь ничего общего с реальной действительностью, так как на них оказывают влияние стереотипы, традиции, социализация, СМИ и много других факторов, вследствие этого отражение действительности в восприятии респондента становится искаженным, трансформированным» [2, с. 121].

Однако, можно ли считать такие ответы студентов искажением смыслового и содержательного значения спорта, в первую очередь в трудах ученых связанного с соревновательной деятельностью, или это ответ на современные реалии, в которых спорт как было обозначено ранее рассматривается в настоящее время в более широком социокультурном аспекте.

Тогда в этом случае, с нашей точки зрения становится понятной выстраиваемая логическая цепочка, являющаяся результатом известного слогана «движение – это жизнь», а спорт, как сфера деятельности непосредственно связанная с движением и физической активностью человека является составляющей этой семантической цепочки. Возможно, что получение таких вариантов ответов связано еще и с тем, что в опросе принимали участие студенты неспортивных направлений подготовки, не имеющие отношения к спорту высших достижений, и в связи с этим «транслировали» в большей



степени понимание спорта, существующее в обыденном сознании, в котором четкого разделения понятийного поля физической культуры не существует.

Заключение. Социализация молодых людей в системе спортивных ценностей должна иметь разноуровневый характер. Согласно нашим представлениям, на уровне обязательных учебных занятий, в условиях образовательных учреждений должны использоваться спортизированные формы, направленные на приобщение к определенному виду спорта. Для студентов-спортсменов необходимо создать условия для формирования спортивной культуры, которая рассматривается нами как свойство личности, включающее помимо двигательных умений и навыков, знания, мотивы и потребности в достижении высоких спортивных результатов, следуя принципам «честной игры», способность к самореализации в различных условиях современного социума. Инновационными проектами, способными эффективно решить проблемы социализации подрастающего поколения в условиях спортивной деятельности являются разработанные нами технологии спортизации. К наиболее оригинальным из них, доказавшим свою целесообразность, следует отнести: «Спортивная культура как учебный предмет общеобразовательной школы», «Спортизация высших учебных заведений», «Школьный спортивный клуб», «Летняя Академия спорта» и др.

Литература

1. Гвоздев Л.И., Романов Ю.А., Козырева О.А. Возможности социализации и самореализации обучающихся спортшколы как социально-педагогическая проблема // Педагогическое мастерство: мат-лы IV междунар. науч. конф. М.: Буки-Веди, 2014. С. 157-159.
2. Иванова Н.А. Применение метода свободных ассоциаций в эмпирических социологических исследованиях // Вестник СПбГУ. Серия 12. Социология. 2013. №3. С. 116-122.
3. Коломова Д.В. Истоки и проблема социализации, самореализации и самосовершенствования обучающихся в спорте // Педагогическое мастерство: мат-лы III междунар. науч. конф. М.: Буки-Веди, 2013. С. 104-107.
4. Лубышева Л.И., Моченов В.П. «Спорт в моей жизни»: ценностные ориентации студентов-спортсменов в аспекте социологического анализа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. №4. С. 2-5.
5. Лубышева Л.И., Моченов В.П. Социализация подрастающего поколения в условиях спортивной деятельности // Олимпийский спорт и спорт для всех: мат-лы междунар. конгресса. СПб.: ИПЦ Политехнического университета, 2016. С. 118-121.
6. Нагдиев Т.Х., Завьялова Я.Е., Козырева О.А. Педагогические условия самореализации подростков, занимающихся регби, как социально-педагогическая проблема // Педагогическое мастерство: мат-лы IV междунар. науч. конф. М.: Буки-Веди, 2014. С. 165-167.
7. Сабинин Л.Т., Четчикова Т.В. Социализация подростков через приобщение к занятиям спортом на примере регби // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Харьков. 2009. №2. С. 100-107.



УДК 796.8

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА СПОРТИВНОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ ЧЕРЕЗ ПОИСК И УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЗАПРОСА

Малофеева О.В.

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Аннотация. Назначение учреждений дополнительного образования детей – развитие мотивации личности к познанию и творчеству, реализация дополнительных образовательных программ и услуг в интересах личности, общества, государства. Для поддержания конкурентоспособности учреждения необходимо постоянно следить за общественным запросом, плотно сотрудничать с родителями, выстраивать единую образовательную траекторию, направленную на достижение и спортивного и жизненного результата.

Ключевые слова: дополнительное образование, образовательный запрос, субъекты образования, спорт, летний отдых.

ORGANIZATION OF EDUCATIONAL PROCESS IN SPORTS COMMUNITY THROUGH DEFINING AND MEETING EDUCATIONAL REQUIREMENTS

Malofeeva O.V.

Tomsk State Pedagogical University, Tomsk, Russia

Abstract. The purpose of institutions of additional education for children is the development of personal motivation for learning and creativity, the implementation of additional educational programs and services in the interests of an individual, society and state. To maintain the competitiveness of an institution it is necessary to constantly monitor the public requirements, closely cooperate with parents, build a unified educational trajectory aimed at achieving both sporting and life results.

Keywords: additional education, educational requirements, subjects of education, sport, summer vacation.

Введение. В деятельности УДО учитываются образовательные и воспитательные запросы детей, пожелания семьи, взаимопомощь других образовательных учреждений, решаются задачи адаптации обучающихся к жизни в обществе и организации их содержательного досуга [1]. Успешная работа любого учреждения дополнительного образования в современных условиях предполагает не просто соответствие требованиям социального заказа, но и активизацию взаимодействия со всеми категориями субъектов образования для конкретного определения задач воспитания [2].

Методы и организация исследования. На примере работы спортивного объединения на базе УДО Дом детского творчества «У Белого озера» г. Томска будут рассмотрены формы, средства, методы развития творческих, психологических, коммуникативных качеств детей – спортсменов на основе образовательного запроса субъектов образования.

В качестве субъектов образования деятельности спортивной школы каратэ нами рассматривались родители воспитанников. Опираясь на многолетнюю продуктивную педагогическую практику тренеров Школы можно сделать вывод, о том, что взаимодействие с родителями является неотъемлемой составляющей работы любого педагога. Опыт показал, что родители оказывают серьезную поддержку спортивному объединению, имеют прямое влияние на воспитательную составляющую развития де-



тей во время тренировочных и других занятий, родители влияют на мотивацию к занятиям в секциях и объединениях.

Методом исследования образовательных запросов родителей обучающихся был выбран метод анкетирования на основе адаптированной методики Н.Ю. Конасовой, кандидата педагогических наук, доцента кафедры теории развития образовательных систем Санкт-Петербургской академии постдипломного педагогического образования. В анкетировании приняли участие 97 родителей.

Результаты исследования. Проведя данное исследование, мы определили наиболее значимые области образовательного запроса субъектов образования – родителей (рис.).



Рис. Образовательные запросы родителей

В качестве эксперимента для внедрения мероприятий, направленных на удовлетворение запроса, повышения качества образования, развития и воспитания детей было выбрано летнее время, так как значимой частью образовательного процесса во многих из учреждений ДО является использование летнего каникулярного времени на базе создаваемых при них летних площадок дневного пребывания и лагерей. Наш опыт позволяет утверждать, что полноценное выстраивание организации летнего отдыха детей в УДО имеет важнейшее значение для непрерывного обеспечения качества образовательных услуг. Главным наполнением этого пространства являлись образовательные события не только соревновательно-спортивной направленности, но и различная творческая и проектная деятельность, которая определилась по итогам работы с родителями. В программу летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей вошло большое количество событий и мероприятий по запросу родителей. Программа включала проектную и исследовательскую деятельность воспитанников лагеря, коммуникативные и психологические тренинги, дополнительные факультативные занятия этикет, философия каратэ. С большим интересом для ребят прошла конференция, организованная старшими воспитанниками Школы каратэ по теме «Единоборства стран мира». Докладчики из числа старших ребят в разных формах (доклад, доклад с презентацией, видео ролики, показательные выступления) представили своим младшим одноклассникам существующие в мире виды единоборств. Другое познавательное и воспитывающее мероприятие - семинар по боевым единоборствам, семинар объединил в себе детей всех возрастов, педагогов Школы и руководство ДДТ «У Белого озера». Семинар был направлен на развитие коммуникативных качеств, приобретение опыта выступления с докладом на публике, умение работать с текстом и доносить информацию до аудитории. Старшие ребята выступили в роли кураторов, помогали готовить доклады, презентации младшим участникам этого события. Дети подготовительной ступени (4-7 лет) и основной ступени (8-12 лет) с боль-



шим интересом участвовали в семинаре в роли активных слушателей, учились слушать и задавать вопросы. А подробное знакомство познакомились с различными видами боевых искусств в стране и мире, безусловно, способствовало расширению их кругозора и мыслительных способностей.

Включение летнего лагеря в образовательный процесс имеет значительные преимущества и в повышении эффективности и качества дополнительного образования детей, в том числе социализирующая, развивающая деятельность спортивной направленности на базе спортивных объединений и клубов учреждений дополнительного образования. В УДО присутствует направленность на разностороннее развитие и воспитание ребенка благодаря существующей методической службе ведется массовая и методическая работа, направленная на совершенствование образовательного процесса, программ, форм и методов деятельности, мастерства педагогических работников. Педагоги Школы каратэ взаимодействуя с педагогами творческих, хореографических объединений, методической службой разрабатывают мастер-классы, тренинги по различным темам, занятия по философии и этике каратэ, конференции для детей и родителей. Занятия проводились в течение нескольких недель полностью охватив воспитанников объединения [3].

Таким образом, полноценное включение летнего лагеря несет в себе значительные перспективы в повышении эффективности развития и качества дополнительного образования детей. Выбирая спортивные секции на базе УДО дети и их родители открывают для себя огромный потенциал не только для реализации в спортивной направленности, но и для приобретения необходимых жизненных умений и навыков необходимых для современной жизни. На базе УДО образовательная и воспитательная деятельность нацелена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству, укреплению здоровья, профессиональному самоопределению и творческому труду обучающихся, формирование их общей культуры. Огромную роль в развитии индивидуальных факторов как определилось играет комплексное образование, заинтересованность родителей и конечно же педагогическое воздействие, использование современных педагогических методов, накопленного педагогического опыта это все создает образовательную среду для развития определенных способностей для успешного результата не только в спортивной деятельности.

Заключение. Таким образом, исследование образовательного запроса семьей учащихся повлияло на определение форм и содержание работы с родителями. Помогло в определении методов и содержания воспитательной работы по формированию личности учащихся. Данное исследование для коллектива педагогов Школы положило начало в сотрудничестве с родителями, что необходимо для эффективности образовательного процесса.

Литература

1. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под общ. ред. Н.Н. Маликова. М.: Издательский центр «Академия», 2009. 528 с.
2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебное пособие для студентов педагогических институтов. М.: Просвещение, 2012. 287 с.
3. Столяренко А.М. Психология и педагогика. М.: ЮНИТИ, 2006. 526 с.



УДК 796/799

МОТИВ КАК СРЕДСТВО ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ В СПОРТЕ

¹Малофеева О.В., ²Бельц В.Э.

¹МАОУ ДО ДДТ "У Белого озера", г. Томск, Россия

²Томский архитектурно-строительный университет, г. Томск, Россия

Аннотация. В условиях существующей конкуренции высокие спортивные результаты может показать не столько тренированные, сколько мотивированные спортсмены. Мотивация направляет спортсмена к поставленной цели. Для реализации поставленных спортивных задач необходимо учитывать преобладающие личностные мотивы.

Ключевые слова: дополнительное образование, спорт, мотивы, тренировочный процесс, тренер.

MOTIVE AS A MEANS OF ACHIEVING RESULTS IN SPORTS

¹Malofeeva O.V., ²Belts V.E.

¹"White lake" Municipal Educational Establishment, Tomsk, Russia

²Tomsk State University of Architecture and Building, Tomsk, Russia

Abstract. In today's competitive environment high sports results may be shown by not so much trained as motivated athletes. Motivation directs the athlete to the goal. To accomplish goals in sport, it is important to consider the predominant personal motives.

Keywords: additional education, sports, motivation, training process, coach.

Введение. Результативность в спорте во многом зависит от структуры тренировочного процесса. Особый интерес представляется в изучении и разработке оптимальной методики тренировочной деятельности в системе спортивной подготовки. В числе первоочередных задач является разработка эффективных средств и определение эффективных методов и форм спортивной тренировки в учреждении дополнительного образования (УДО) как спортивного, так и не спортивного профиля.

Для наибольшей выборки и качественных результатов необходимо сохранять детей в спорте, а значит особенно важна мотивация детей и подростков к занятиям спортом и спортивным достижениям. Разногласия между организацией тренировок и мотивацией детей - спортсменов могут значительно понизить тягу к спорту, а возможно и привести к окончательной потери интереса к избранному виду спорта. Помимо этого, необходимо выполнение условий, способствующих развитию технических, физических и морально - волевых качеств личности - соблюдение режима тренировок, соответствующих требованиям для достижения спортивного результата. Каждое из этих качеств необходимо постоянно развивать, поддерживать в любом виде деятельности, путем создания различных ситуаций, направленных на развитие того или иного качества.

Результаты в спорте высших достижений тесно пересекаются с мотивационной сферой человека. Мотивация направляет его к поставленной цели, активизирует психологические процессы, происходящие в организме [1]. В условиях существующей конкуренции высокие спортивные результаты может показать не столько тренированные, сколько мотивированные спортсмены, обладающие четко выраженной мотивацией. Не учитывая мотивационных факторов спортивные тренеры, педагоги, спортсмены могут не реализовать те силы, которые они прилагали при активных занятиях во время тренировочной деятельности.

Благодаря систематизации и теоретическому разбору трудов отечественных исследователей Ю.Л. Ханин (1980), Р.А. Пилюян (1984), Г.Д. Бабушкин и Е.Г. Бабушкина (2000), Е.П. Ильин (2002) и др. можно сделать выводы, что вопросы определения сущ-



ности и содержания психологической готовности детей и подростков к спорту, механизмов ее возникновения, функционирования и развития в спортивной деятельности достаточно изучены, определены общие подходы и концепции ее формирования на различных этапах спортивного совершенствования.

Работая с детьми и подростками, занимающихся в спортивном объединении учреждения дополнительного образования и изучая мотивацию спортсменов к спортивной деятельности, выявилось, дети и подростки, имея достаточно высокие достижения (чемпионы и призеры областных первенств и чемпионатов) не понимают всей значимости тренировочных занятий.

Методы и организация исследования. Для определения мотивации к спортивным достижениям детей и подростков педагогический состав спортивного объединения изучил мотивационную сферу спортсменов, входящих в сборную команду Томской области по средствам анкеты «Изучение мотивов занятий спортом». Методика разработана В. И. Тропниковым для выяснения степени важности различных причин (ситуаций, обстоятельств), которые побуждают спортсмена продолжать заниматься выбранным видом спорта [5]. Анкета состоит из 109 вопросов в которых необходимо оценить причины (ситуации, обстоятельства), которые побуждают продолжать заниматься тем или иным видом спорта.

Результаты исследования. В результате исследования определилось, что преобладающими мотивами являются – развитие характера и психологических качеств, коллективистская направленность, что является неприемлемым для работы по достижению высоких спортивных результатов. Педагогическим коллективом была поставлена первоочередная задача при работе со сборной группой – переориентировать спортсменов на мотив связанный с достижением высоких спортивных целей, физическое совершенствование, повышение престижа, желание славы. Определены пути формирования мотивации достижения успеха, где главным действующим лицом является педагог-тренер.

Тренер – это один из мощных факторов, который влияет на результаты деятельности спортсменов. Оптимистичный взгляд на жизнь, позитивный настрой, эмоциональный самоконтроль, умение быть гибким, отзывчивым и мобильным в общении со спортсменами, быть в нужный момент и мягким и жестким, искренняя и глубокая вера в ученика в его способности и возможности достичь большого успеха в спорте - это лишь некоторые из качеств, которыми так важно, чтобы обладал тренер и стремился их развивать у своих спортсменов [2]. Для правильного построения тренировочного процесса важно учитывать все отрицательные факторы, тренер должен быть в курсе семейных обстоятельств и проблем своих спортсменов. Необходимо контролировать то, какое место спортсмен уделяет своему статусу, чтобы предотвратить развитие мотива избегания неудач. На каком бы этапе спортивного совершенствования не находился ребенок, тренеру всегда необходимо ставить перед ним долгосрочные цели, которые в дальнейшем должны осуществляться через серию промежуточных.

Одна из главных задач тренера - организация совместной деятельности со своими учениками. Спортсмены участвуют в обсуждении вопросов и в выборе решении задач, непосредственно затрагивающих их личности, необходимо совместно ставить ближайшие и перспективные цели, обсуждать успехи, ошибки и неудачи. Для большей мотивации спортсменов необходимо поощрять чаще, чем критиковать и наказывать. При разработке системы поощрений важно, чтобы спортсмены понимали ее правильно, а поощрения распределялись справедливо. Следует использовать те награды, которые имеют действительную ценность для ребят, так же, награды и призы должны соответ-



ствовать уровню достижений спортсменов. Мотивацию спортсмена укрепят спортивное честолюбие и опора на него. Афиширование успехов спортсмена способствует развитию положительных сторон: стенды с информацией о нем и его фотография, таблицы рекордов и результатов, статьи в журналах, газетах, передачи по телевидению. Необходимо вызывать интерес к тренировкам продуктивными способами, разнообразить их даже без особой методической цели, только ради борьбы с монотонной работой [7]. Большое значение для эмоционального подъема во время тренировочных занятий имеет внесение в тренировочный процесс новых, необычных заданий, возможно музыкальное сопровождение, игровые формы тренировочных заданий. Для того чтобы сформировать у спортсмена устойчивую мотивацию на достижение успеха тренеру и психологу команды необходимо уделять внимание самореализации спортсмена, становление личности через спорт. Так же, у спортсмена будет формироваться желание добиваться высоких результатов через осознание спортсменом того, для чего, для кого, с какой целью и пользой он добивается высоких результатов и наград. Спортсменам, достигающим больших успехов необходимо давать больше соревновательных заданий, погружать в соревновательную деятельность, таким образом они лучше выступают в оцениваемых ситуациях и предпочитают промежуточный риск, т.к. данная деятельность становится привычной и не вызывает трудностей, тренеру рекомендуется создавать такие условия в процессе тренировки, давать сложное, но вполне выполнимое задание, спортсменам нравится выполнять довольно сложные задания и соревноваться с равными соперниками. Совершенно противоположный подход необходим к тем спортсменам, которые не достигают больших успехов [3]. Тренеру необходимо учитывать, избегание детьми соревновательных заданий и промежуточного риска, такие дети хуже работают в оцениваемых ситуациях, выбирая либо такие трудные задания, что они практически обречены на неудачу, либо очень легкие, что успех в них гарантирован. В этом случае рекомендуется давать ориентацию на задание, которая чаще, чем ориентация на результат, приводит к более прогрессивной работе, упорству перед лицом неудач и оптимальному результату [5]. Тренер может выбирать задания средней трудности или реальные. Нельзя упускать и то, что спортсмены все индивидуальны и достижение должного уровня мотивации у спортсменов – одна из труднейших задач. Поэтому тренер должен быть компетентным в проблеме формирования мотивации, не меньше, чем и в других сферах спортивной деятельности.

Повторное исследование было проведено после ряда проведенных мероприятий в соответствии с рекомендациями. Основной задачей было вывести на нужный уровень необходимые для достижения спортивных результатов мотивы и не подавить уже сформированные. По итогам собрания педагогического коллектива было решено разделить на рабочие группы в зависимости от возраста, преобладания мотивов, психологической и физической подготовленности. По итогам пробного тестирования на определение преимущественных мотивов спортсменов Школы каратэ «Орион» при МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» разработан план деятельности по формированию необходимых качеств для достижения спортивных результатов, разработан единый педагогический подход, отвечающий главной цели – формирование мотивов, влияющих на спортивные достижения. План включил в себя тематические тренинги, подготовку и участие в показательных выступлениях, соревновательные тренировки, подготовку и проведение различных соревнований, соревнования по ОФП, СФП, игровые тренировки. План мероприятий был рассчитан на шесть месяцев непрерывной работы по достижению цели.

По истечении экспериментального периода педагогами было проведено повторное тестирование. Результаты представлены на рисунке.



Анализ полученных путем эмпирического исследования данных показал, что при структурированной, рационально выстроенной работе можно добиться намеченной цели. У большинства спортсменов произошло переосмысление целей занятия спортом. Изменился подход к тренировочным и соревновательным мероприятиям, что доказывает повышение моторной плотности занятий во всех тренировочных группах, повышение КПД во время тренировочной деятельности, увеличение результативности на соревнованиях различного уровня.

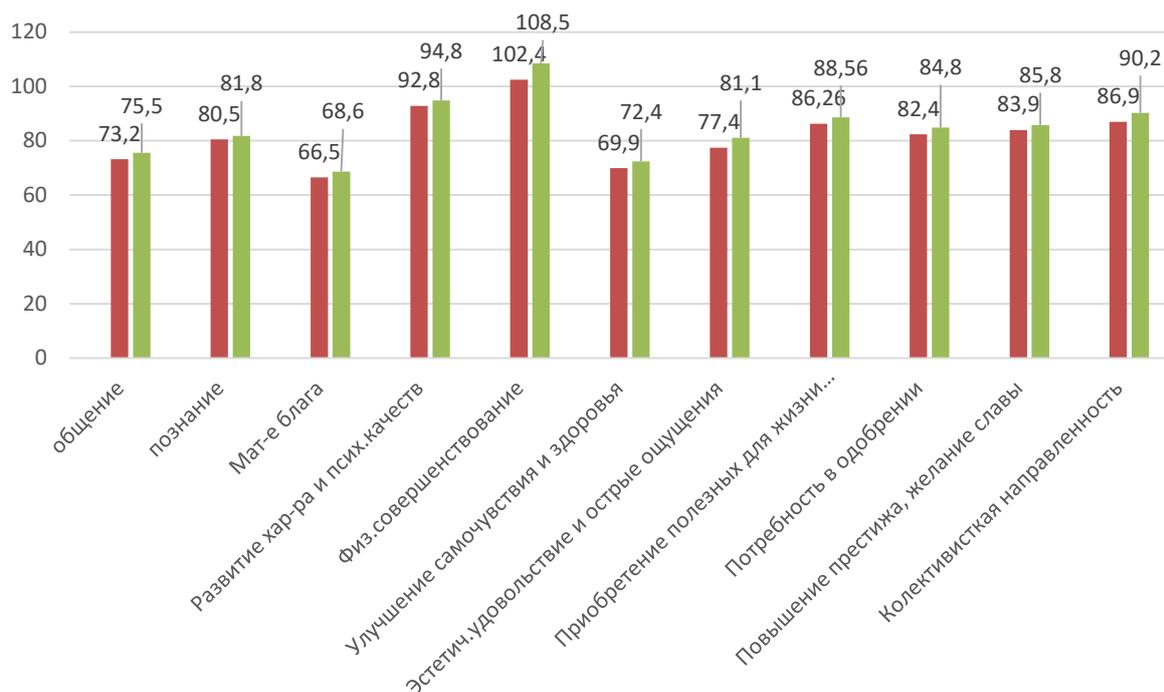


Рис. Изучение мотивов занятий спортом (по методике В. И. Тропникова)

Условные обозначения: красные столбцы – значения до проведенных мероприятий; зеленые столбцы – результаты после проведенных мероприятий

Выводы. По итогам исследования, можно сделать следующие выводы:

- мотивация является важным звеном на этапе профессионального совершенствованию, как тренера, так и спортсмена;
- улучшение мотивации существенно зависит от организации тренировочного процесса.

Литература

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учеб. пособие для студентов пед. институтов. М.: Просвещение, 2012. 287 с.
2. Колемейцев Ю.А. Социальная психология спорта: учеб.-метод. пособие. Мн.: БГПУ, 2004. 292 с.
3. Пилюян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности. М.: ФиС, 1984.
4. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. проф. Г. Д. Бабушкина, проф. В. Н. Смоленцевой. Омск: СибГУФК, 2007. 270 с.
5. Тропников В.И. Структура и динамика мотивов спортивной деятельности: авторефер. дис. канд. психол. наук. Л., 1989.



6. Ханин Ю.Л. Современное состояние и перспективы психологических исследований в спорте // В кн.: Спорт в современном обществе / под ред. В. М. Выдрина. М.: ФиС, 1980. С. 124-173.

7. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения. СПб.: Речь, 2010.

УДК 796.035

ПОВЫШЕНИЕ ПОВСЕДНЕВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЖЕНЩИН СТАРШЕ 60 ЛЕТ ПРИ ПОМОЩИ ТРИНАДЦАТИ НЕДЕЛЬНОГО ВЕДЕНИЯ ДНЕВНИКА САМОКОНТРОЛЯ

Мальков М.Н.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Установлено, что через тринадцать недель ведения дневника самоконтроля женщинами старше 60 лет достоверно увеличился показатель энергозатрат за неделю, связанных с их повседневной физической активностью. Время, проведенное сидя женщинами в течении недели в обеих группах, существенно не отличалось. В целом ведение дневника самоконтроля может быть оправданным для повышения их повседневной физической активности в случае его регулярного заполнения в течении всего года.

Ключевые слова: физическая активность, дневник самоконтроля, женщины старше 60 лет, опросник IPAQ

ENHANCEMENT OF WOMEN'S OVER 60 EVERYDAY PHYSICAL ACTIVITY WITH THE HELP OF THIRTEEN-WEEK KEEPING DIARY OF SELF-CONTROL

Malkov M.N.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. It is established that after thirteen-week of keeping diary of self-control by women over 60 the index of energy intensity within a week connected with their everyday physical activity authentically increased. Time spent sitting during the week in both groups of women didn't significantly differ. Generally keeping diary of self-control can be justified for the elevation of their everyday physical activity in the case of its regular filling during the year.

Keywords: physical activity, self-control diary, women over 60, IPAQ questionnaire.

Введение. Проблема недостаточной повседневной физической активности (ФА) носит глобальный характер и широко распространена среди населения пожилого возраста [1]. Недостаток такой ФА увеличивает риск возникновения и развития неинфекционных заболеваний, среди которых в основном сердечнососудистые заболевания, онкологические и диабет. В свою очередь эти заболевания являются основными причинами преждевременной смертности в различных странах мира, в том числе и в России [1]. Требуется действия, направленные на выявления особенностей структуры повседневной ФА пожилых граждан, определению мер, способствующих повышению их ФА [1], а также реализация этих мер и достижения конечного результата в виде повышения их повседневной ФА.

Цель исследования. Повысить повседневную физическую активность женщин старше 60 лет при помощи ведения дневника самоконтроля.

Организация и методы исследования. Исследования проводили на базе социального реабилитационного отделения граждан пожилого возраста и инвалидов № 2 комплексного центра социального обслуживания населения «Городская социальная



служба», г. Сургут. Участниками исследования стали 93 женщины в возрасте $64,4 \pm 4,9$ лет с отклонениями в состоянии здоровья. Исследование было спланировано в два этапа. Этап первый предполагал проведение анкетирования женщин при помощи русскоязычной версии международного опросника ФА – International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) разработанной для изучения текущего уровня и структуры ФА людей разного возраста [3]. Данные полученные по завершению анкетирования обрабатывались при помощи специальной компьютерной программы [2]. По результатам обработки данных, получены сведения об энергозатратах, связанных с повседневной ФА женщин при передвижениях ходьбой или авто (МЕТ-мин/нед.), дома, на досуге, общих энергозатратах по всем видам ФА, а также времени, проведенного сидя (мин/нед.).

По результатам первой части исследования ($n=93$) при помощи генератора случайных чисел были сформированы две группы по 10 женщин в каждой (втором этап – пилотный эксперимент). Участницы группы контроля (ГК) и экспериментальной группы (ЭГ) занимались по программе адаптивной физической культуры (АФК) два раза в неделю по 40-50 минут за раз в течении двенадцатинедельного периода. Отличие заключалось в том, что участницам ЭГ дополнительно было предложено ведение дневника самоконтроля, который был предварительно разработан, сброшюрован, а участники проинформированы о структуре дневника. Критерии самоконтроля в предложенном дневнике включали субъективные показатели (самочувствие, настроение, продолжительность сна, а также вопросы «На сколько было выражено стремление к выполнению заданий на занятии по АФК», «Как Вы оцениваете проделанную работу на занятии по АФК» с отметкой значения по 10 бальной шкале, количество времени, проведенное сидя) и объективные (масса тела, частота сердечных сокращений, артериальное давление). Вместе с тем в структуре дневника был включен раздел «Что нового стало известно о пользе физической активности для людей пожилого возраста». Такая форма самоконтроля требовала от участниц минимум временных затрат в пределах 10-15 минут ежедневно. Участницы ГК с дневниками не работали. До начала и по завершению проведения пилотного эксперимента все женщины пожилого возраста заполнили анкеты – IPAQ.

Обработку полученных данных пилотного эксперимента производили при помощи пакета Statistica v.6.0. Использовали описательную статистику, определяли статистически значимых различия по критерию Манна-Уитни при $p \leq 0,05$.

Результаты исследования. 98,9% женщин, принявших участие в анкетировании, завершили трудовую деятельность и являлись пенсионерами. Установлено, что среди указанных в анкетах заболеваний пожилыми женщинами ($n=93$) 18,3% были заболевания сердечнососудистой системы, 8,6% болезни органов брюшной полости, 5,4% метаболические нарушения, 4,3% нарушения в работе зрительного и слухового анализаторов, 32,3% опорно-двигательного аппарата и не указали ничего – 31,1% женщин. Среди отмеченных в анкете заболеваний в этой выборке женщин больше всего были указаны артрит, артроз, остеопороз, остеохондроз. Установлено, что приблизительно треть времени суток участницы исследования уделяли повседневной ФА, где значительная доля энергозатрат приходилась на досуговую ФА. В тоже время сидячее поведение было выражено умеренно и составляло пятую часть от времени суток, а именно около 5,2 часа в каждый из выходных дней и по 4,8 часа в будние дни. Также установлено, что у 45,2% женщин высокая ФА, 43% умеренная ФА и 11,8% низкая ФА.

Установлено, что достоверных различий между ЭГ и ГК до начала проведения эксперимента не выявлено (табл.). Через тринадцать недель работы с дневником самоконтроля выявлены только внутригрупповые достоверные различия. Суммарный показатель энергозатрат по всем видам повседневной ФА достоверно увеличился у женщин



ЭГ. В ГК через тринадцать недель достоверно увеличился показатель энергозатрат, связанный с ходьбой на досуге. Время, проведенное сидя в выходные и будние дни в обеих группах, было приблизительно одинаковым как до начала исследования, так и по его завершению. В ЭГ и ГК среди женщин преобладала умеренная повседневная ФА. Низкоактивного уровня ФА не выявлено.

Посещение занятий АФК женщинами пожилого возраста в специально организованных условиях в сочетании с ведением дневника самоконтроля можно рассматривать как дополнительное стимулирование, оказывающее влияние на их повседневную ФА. Это утверждение находит подтверждение в зарубежных исследованиях. Так, в литературе встречаются упоминания, где использовались мобильные приложения как внешнее управляющее воздействие, дающее возможность оказывать в режиме онлайн поддержку в виде беседы в устной или письменной форме конкретному пожилому человеку, занимающемуся по программе повышения ФА со стороны других участников этого процесса, в том числе от медицинских работников [4].

Таблица

ФА и время сидячей деятельности пожилых женщин до и после пилотного эксперимента, Ме (0,95% ДИ)

Показатели ФА	КГ (n=10)		ЭГ(n=10)	
	До	Через 13 нед.	До	Через 13 нед.
Возраст, годы	62,5 (60; 66,6)	63,0 (60,3; 66,7)	66,5 (60,3; 68,3)	67,0 (60,5; 68,7)
Передвижение (ходьба), МЕТ-мин/нед	495 (243; 1723)	578 (254; 1379)	726 (427; 1097)	858 (525; 1527)
Передвижение (авто), МЕТ-мин/нед	105 (17,3; 539)	210 (97; 657)	27,5 (1,6; 195)	40 (20,8; 164)
Дом, МЕТ-мин/нед	345 (130; 1464)	315 (168; 1260)	540 (251; 841)	360 (90,5; 1344)
Досуг (ходьба), МЕТ-мин/нед	20 (0; 190)	264 (62; 796)**	495 (173; 1025)	347 (121; 1265)
Досуг (умеренная), МЕТ-мин/нед	320 (173; 395)	315 (168; 380)	320 (196; 573)	308 (43,1; 813)
Досуг (высокая), МЕТ/мин в неделю	360 (22,3; 1282)	480 (26,4; 2090)	85,1 (0; 967)	120 (0; 1170)
Досуг (общая), МЕТ/мин в неделю	540 (323; 1717)	1118 (693; 3070)	1043 (360; 2246)	1426 (858; 2424)
Сидение (общее), мин/нед	2050 (1813; 2249)	2280 (1902; 2692)	1920 (1701; 2467)	2385 (2036; 2601)
Общая ФА, МЕТ-мин/нед	2402 (1367; 4234)	2468 (1597; 5227)	2003 (1518; 3705)	3217 (2321; 4774)*

Условные обозначения: ФА – физическая активность, ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа. * – (p<0,05) статистически значимые различия между данными ЭГ до и через тринадцать недель; ** – (p<0,05) статистически значимые различия между данными КГ до и через тринадцать недель.

Заключение. Можно заключить, что такая форма внешнего управляющего воздействия может быть оправданна, однако для получения устойчивого результата в виде сохранения умеренного или достижения высокого уровня повседневной ФА женщин пожилого возраста требуется регулярное повседневное ведение дневника.



Литература

1. Всемирная организация здравоохранения: Глобальный план действий по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними на 2013-2020 гг. URL: <https://who.int/ncd>.
2. Логинов С.И., Девицын И.Н., Николаев А.Ю. Расчет и оценка уровня и структуры физической активности по данным международного опросника IPAQ: Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2015660418. РОСПАТЕНТ. М., 2015.
3. Николаев А.Ю., Солодиков Р.О. Надежность международного опросника физической активности (IPAQ-RU) в выборке студентов // Вестник Сургутского государственного университета. 2016. №3(13). С.116-119.
4. Fukuoka Y. Real-time social support through a mobile virtual community to improve healthy behavior in overweight and sedentary adults: a focus group analysis // Journal Medical Internet Research. 2011. V.13 (3). P.49c.

УДК 153.2. 37

ФИЗИЧЕСКОЕ САМОВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ С ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ

Мамонова О.В.

Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, г. Москва, Россия

Аннотация. Российское общество нуждается не только в высококвалифицированных и профессионально подготовленных кадрах, но и здоровых специалистах. Сегодня учебный процесс направлен на новый эффективный поиск оздоровительных систем, технологии, программ, способствующих улучшению здоровья, формирующий социально-нравственное самовоспитание. Эксперимент показывает, что методика применения для студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата на основе фитнеса и аквааэробики способствует повышению физической подготовленности, а для студентов с нарушением зрения на основе игры в бильярд и фитнеса свидетельствует об улучшении зрительного анализатора и эффективности усвоения учебного материала студентами при совместных занятиях.

Ключевые слова: студенты специальной медицинской групп, физическое воспитание, бильярд, фитнес

PHYSICAL SELF-EDUCATION OF STUDENTS WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS

Mamonova O.V.

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

Abstract. Russian society needs not only highly qualified and professionally trained personnel, but also healthy specialists. Today, the educational process is aimed at a new effective search for health systems, technologies, programs that promote gain in health, social and moral self-education. The experiment shows that fitness and aqua aerobics improve physical state of students with musculoskeletal disorders, and playing billiards and fitness proved to help improving vision for students with visual impairments and increase the efficiency of mastering the learning material by students in joint lessons.

Keywords: students of special health groups, physical education, billiards, fitness



Введение. Актуальной проблемой высших профессиональных образовательных организаций России была и остается проблема физического воспитания студентов, отнесенных к специальной медицинской группе с особыми образовательными потребностями. Однако решить эту проблему без самовоспитания невозможно. Ведь самовоспитание студента – это сознательная, управляемая и планомерная работа над собой, и на прямую зависит от его сформировавшейся морали к своему здоровью. Где здоровье выступает как важнейшая качественная предпосылка самореализации, их активной и долгой жизни, способности к репродукции, к учебному и профессиональному труду, к социальной и политической активности. Тем не менее, далеко не многие студенты определяют свое здоровье как капитал, который необходимо на протяжении всей жизни сохранять и приумножать [2].

Анализ опроса свидетельствует, что многие студенты своё здоровье определяют, как ценность, но при этом не предпринимают особых действий к его сохранению и укреплению. На их здоровье оказывают факторы объективные (продолжительность учебного дня, учебная нагрузка т.д.) и субъективные (режим питания, двигательная активность, организация досуга и так далее), а также осложняется наличие основных и сопутствующих заболеваний.

В связи с этим, нарушение опорно-двигательного аппарата влечет за собой нарушения в зрении, сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной системах, в эмоциональной сфере и др. Систематическое вовлечение студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата способствуют сглаживанию сопутствующих отклонений в состоянии здоровья [2].

Процесс самовоспитания формирует процесс физического воспитания. Для этого студенту необходимо закалять волю, преодолевать трудности, противостоять утомлению, а также активизировать мотивы. Мотивы могут быть нацелены на потребности, причины, стремления, установки, интересы, которые формируют физически развитую личность.

В связи с этим, является важным в изучении и внедрении оздоровительных направлений: фитнес, аквааэробика, сюда же можно отнести бильярд. Регулярные, дозированные физические нагрузки способствуют нормализации моторных (двигательных) процессов, помогают восстановить утраченные функции организма.

Одним из серьёзнейших недугов, является нарушение осанки. Студенты занимаются по предложенной нами программе фитнес + аквааэробика. Занятия позволяют снимать стресс, психоэмоциональное напряжение, беспокойство, укреплять мышечный корсет и основные мышечные группы. Другой недуг – это зрение. Для этих студентов подобрана программа бильярд + фитнес, которая улучшает зрительный анализатор, повышает физическую работоспособность и улучшает интеллектуальные способности. Структура и содержание занятий направлена на улучшение функционального состояния, физической подготовленности, а также развитию зрительно-моторной и межмышечной координации. Так, в нашей программе применяется система мониторинга и диагностики на аппаратно-диагностическом комплексе ESTECK System Complex определяющая в режиме скрининга различные показатели здоровья и выявляющая отклонения от нормы на фоне субъективно хорошего самочувствия, по методикам: биоимпедансометрия, цифровой анализ пульсовой волны, цифровой анализ вариабельности сердечного ритма, анализ кожно-гальванической реакции [4].

Организация исследования. Организация исследования проводилась на базе РЭУ им. Г.В. Плеханова со студентами СМГ, с 1-3 курс, экспериментальной (ЭГ) и кон-



трольной (КГ) группами. По программе учитывающей особенности заболевания: опорно-двигательного аппарата (фитнес зал+бассейн); зрение (бильярдный зал+фитнес зал).

Программа для нарушения опорно-двигательного аппарата включала в себя (фитнес, аквааэробика): *фитнес* – это одно из направлений оздоровительных видов гимнастики, представляющий собой систему физических упражнений силового характера, направленных на гармоничное физическое развитие студента и решение конкретных частных задач силовой подготовки. *Аквааэробика* – это упражнения в воде, представляющие собой систему гимнастических упражнений, направленных на гигиеническое, закаливающее, оздоровительное и лечебное воздействие, а также на профилактику и лечение различных заболеваний опорно-двигательного аппарата [4]. Адаптированные особенности программы направлены на студентов со средним уровнем физической подготовленности и навыков плавания, а также с низким уровнем плавательных способностей, физической подготовленности. Для студентов с нарушением зрения предложена программа в бильярдном зале и фитнес зале. Для студентов с нарушением зрительного анализатора. Бильярд – это занятия тренирующие мышцы глаз, развивают глазомер, точность, ловкость, концентрацию и силу удара, улучшают интеллектуальные способности, не требует предельных энергетических затрат, уменьшают уровень психоэмоционального напряжения [1, 3]. Фитнес направлен на физическое развитие, укрепление мышечного корсета, повышение соматического состояния. Две программы рассчитаны на особенность, в том, что студенты основной и специальной медицинской группы, имеющие разные нозологии будут заниматься совместно 1,5 часа из них 30 минут вместе, вторые 30 минут по индивидуальной программе с учетом нарушения зрения или опорно-двигательного аппарата, будут выполнять упражнения с преподавателем и третьи 30 минут будут объединяться.

Результаты исследования. Педагогический эксперимент показал, что студенты СМГ с нарушениями позвоночника (18 чел.) и зрения (19 чел.) с 1 по 3 курс, достоверно повысили результаты физической подготовленности ($P < 0,05$). В упражнениях, характеризующих силу и гибкость, в подъеме туловища из положения лежа на спине («пресс») от 21,5 раз до 33,6 раз; сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимания») от 2,0 раз до 10,4 раз; наклон стоя на гимнастической скамейке или из положения сидя («наклон») от -3,2 до -7,1 см. Результаты контрольных упражнений студентов основной и специальной медицинской группы с нарушением зрения в бильярдном зале, достоверно повысили результаты ($P < 0,05$), в упражнениях характеризующих ловкость, «Прокат в один размер» 4,5 и 4,2 (балл); «Накат в среднюю лузу» 4,3 и 4,1 (балл); «Накат в угловую лузу» 4,5 и 4,1 (балл); «Финская партия» 4,7 и 4,4 (балл). Так, студенты специальной медицинской группы незначительно отличаются от выполнения нормативов студентами основной медицинской группы, что свидетельствует об эффективности усвоения материала студентами при совместных занятиях.

По результатам ESTECK System Complex выявлены следующие параметры: пол, индекс массы тела, жировая масса, мышечную массу, общее количество воды, должная масса тела, в таблице представлены исходные результаты физического состояния, которые получены в начале учебного года, для дальнейшего планирования учебного процесса по физической культуре.

Индекс массы тела в норме, однако следует обратить внимание, что у девушек экспериментальной группы жировой компонент 27%, и, следовательно, необходимо увеличить уровень двигательной активности в течение дня. У юношей должная масса тела 69,9 кг, а фактическая 79,6 кг, на что следует обратить внимание.



Таблица

Результаты физического состояния, $X \pm \sigma$

Группа	Пол	Индекс массы тела, усл. ед	Жировая масса, %	Мышечная масса, %	Общее количество воды, %	Масса тела (кг)	Должная масса тела (кг)
1-я КГ	М	22,3±2,5	18,1±5,4	46,7±3,1	56,4±3,3	79,6±6,1	69,9±2,6
2-я ЭГ	М	22,1±3,1	16,8±5,1	52,5±12,8	62,2±3,7	72,1±4,5	70,2±7,1
1-я КГ	Ж	21,4±2,0	23,4±3,9	42,4±3,2	53,5±2,3	53,9±7,5	57,1±2,1
2-я ЭГ	Ж	22,6±2,4	27,0±3,6	41,1±2,8	55,1±2,7	60,7±9,8	56,3±2,9

Из данных, представленных в таблице, следует, что показатели массы тела не существенно отличаются от должной массы тела студентов. Сдвиг составляет около 10 кг. В целом, вес студентов имеет средние значения по отношению к норме. Общее количество воды также соответствует норме, что составляет у мужчин – 50-65%, а у женщин – 45-60%. Индекс массы тела в норме составляет 18,5-24,99. Из данных показателей можно заметить, что в среднем индекс массы тела находится в норме.

Заключение. Таким образом, педагогический эксперимент подтвердил эффективность программ для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата и зрения, они улучшили физическую подготовленность, ловкость, повысили физическое состояние при нашем варьировании нагрузок. И хотя существенных отличий общего функционального состояния студентов основной и специальной группы не было, однако реакция на физическую нагрузку была на уровне средней сердечной недостаточности. Оценка состава тела в целом колеблется от 80 до 100, что свидетельствует об относительно высоком показателе функционального состояния студентов в целом.

Литература

1. Грачёв А.С. Технология улучшения функционирования зрительного анализатора слабовидящих студентов средствами спортивных и подвижных игр. СПб., 2013. 241 с.
2. Киселева Ж.И., Шляпникова В.В. Физическое самовоспитание и самосовершенствование студентов с нарушением зрения // Вестник Оренбургского государственного университета. 2017. № 4 (204). С. 9-14.
3. Мамонова О.В. Бильярд в коррекции психофизического состояния студентов-экономистов // Теория и практика физической культуры. 2016. № 4. С. 17.
4. Шутова Т.Н., Мамонова О.В. Акваэробика в оптимизации физического воспитания студенток // Воспитание и обучение: теория, методика и практика: сб. мат-лов VI Междунар. науч.-практ. конф. 2016. С. 459-461.

УДК 379

РЕКРЕАЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИРОДНЫХ И КУЛЬТУРНО-ИСТОРИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Мартынова М.В.

ФГБОУ ВО Башкирский ГАУ, г. Уфа, Россия

Аннотация. В работе представлены данные по туристско-рекреационному использованию имеющихся природных и культурно-исторических ресурсов Республики Башкортостан (далее РБ). Среди гидрологических ресурсов особое место отводится рекам и озерам, используемых для создания туристических маршрутов. В комплексе туристско-рекреационных ресурсов особое место занимают культурно-исторические ресурсы, представленные памятниками природы, истории и культуры.



Ключевые слова: туризм, рекреация, природные ресурсы, культурно-исторические ресурсы, водные объекты.

RECREATIONAL USE OF NATURAL AND CULTURAL-HISTORICAL RESOURCES OF THE REPUBLIC OF BASHKORTOSTAN

Martynova M.V.

Bashkir State Agrarian University, Ufa, Russia

Abstract. The paper presents data on the tourist and recreational use of the existing natural and cultural-historical resources of the Republic of Bashkortostan (hereinafter RB). Among the hydrological resources, a special place is given to the rivers and lakes used to create tourist routes. In a complex of tourist and recreational resources, a special place is occupied by cultural and historical resources, represented by monuments of nature, history and culture.

Keywords: tourism, recreation, natural resources, cultural-historical resources, water objects.

Введение. Башкортостан – республика, обладающая исключительным туристско-рекреационным потенциалом, формирующим основу ее национального достояния. Наличие благоприятных природно-климатических условий, лесных ресурсов, обширной гидрографической сети, богатого животного мира, спелеологических и бальнеологических ресурсов, культурно-исторического наследия делает территорию республики привлекательной для развития на ней отдыха и туризма. Основными видами рекреации являются – санаторный и оздоровительный отдых, горнолыжный отдых, водный и спелеологический туризм. В качестве рекреационных ресурсов выступают природные и культурно-исторические ресурсы, хозяйственные объекты, с характерной уникальностью, оригинальностью, эстетикой, целебными функциями.

Цель работы: анализ использования имеющихся природных и культурно-исторических ресурсов Республики Башкортостан для развития туристско-рекреационной деятельности.

Результаты работы. Развитию туризма в республике в первую очередь благоприятствуют климатические условия, что определяет целесообразность отдыха в течение всего года. Совместное воздействие на организм человека влажности воздуха, температуры и ветра, способствует развитию туристической деятельности. Продолжительность благоприятного периода в среднем за год длится 180-200 дней, в том числе в летний период – 90-120 дней [5].

Водоемы – один из основных факторов аттракторности территории. Гидрологические ресурсы Башкортостана уникальны и разнообразны. Многообразие естественных водоемов, искусственных водных объектов пользуется большой популярностью среди жителей и гостей республики [1].

Речная сеть отнесена к трем 3 речным системам – Волги, Урала, Оби. Данные о количестве рек РБ и их протяженности представлены в табл. 1.

Самой крупной рекой Башкирии является река Белая. По ее живописным берегам расположились многочисленные населенные пункты. Важнейшими притоками реки Белой являются: Уфа, Ашкадар, Сим, Нугуш, Дема, Уршак, Чермасан, Сюнь и Быстрый Таныш [4]. Среди многообразия водных рекреационных ресурсов большое значение принадлежит озерам. В республике более 2 200 крупных и мелких озёр. Республика располагает крупными водохранилищами: Павловское Нугушское, Юмагузинское, Кармановское и др.



Таблица 1

Число рек и их протяженность

Категории рек	Градации длины, км	Число рек	Суммарная длина, км
Самые малые	менее 10	11731	29 317
	10-25	752	10 928
Малые	26-50	156	5 473
	51-100	58	3 922
Средние	101-200	17	2 340
	201-300	4	898
	301-500	3	1 056
Большие	501-1000	3	2 002
	Более 1000	1	1 430
Всего		12725	57 366

Водные объекты республики активно вовлечены в туристско-рекреационное использование. Создано огромное количество водных туристических маршрутов (табл. 2).

Таблица 2

Водные туристические маршруты Республики Башкортостан

№	Основные пункты маршрута	Категория сложности	Протяженность (км)	Продолжительность (дн.)
1.	Река Белая: 1. т/б Арский Камень – с.Узянь – т/б Агидель – с.Старосубханкулово	1	195	10–12
	2. т/б Агидель – с.Старосубханкулово – с.Иргузлы – д.Сыртланово	1	237	12-14
	3. пос.Ломовка (3-4 км. ниже Белорецка)	2	453	-
2.	Река Уфа: 1. г.Нязепетровск (у впадения р.Нязя и р.Ураим в р.Уфа) – ГЭС Павловка	-	653	-
	2. г.Нязепетровск – п.Красноуфимск	-	310	-
	3. г.Нязепетровск – п.Караидель	-	542	-
	4. п.Михайловск – Павловка	-	506	-
	5. п.Михайловск – Караидель	-	395	-
	6. п.Красноуфимск – п.Павловка	-	343	-
	7. с.Усть-Айск - д.Аяз - д.Верхний Суян - с.Караидель	1	150	7-9
	8. п.Павловка - п.Красный Ключ - с.Нуриманово - ст.Шакша - уст.р.Уфа - г.Уфа	1	183	10-12
3.	Река Дема: 1. ст.Аксеново - р.п.Раевский - г.Давлеканово - д.Дурасово - ст.Чишмы -д.Таптыково -уст.р.Дема	2	150	10-12
	2. п.Раевский - г.Уфа	1	160	-

Территория лесного фонда, включающая хвойные, лиственные и смешанные леса, выступает в качестве основного элемента для формирования туристических образований [3]. Площадь лесов, выполняющих рекреационные функции составляет 373,9 тыс.га. В рекреационное лесопользование вовлечены курортные леса, лесопарки, зеленые зоны населенных пунктов, национальные и природные парки. Действуют 3 госу-



дарственных природных заповедника (Башкирский, Шульган-Таш, Южно-Уральский) и национальный парк Башкирия.

На территории РБ располагается пещера – «пропасть» Сумган, протяженностью – 9860 м. В республике находится и самая глубокая пещера Урала-Киндерлинская (Победа), а также известная на весь мир пещера – Шульган-Таш (Капова) [2].

Эти пещеры в настоящее время активно вовлечены в развитие познавательного и спелеологического туризма.

В комплексе туристско-рекреационных ресурсов особое место занимают культурно-исторические ресурсы, представленные наследием прошлых лет и эпох. На их базе разрабатываются экскурсии и увлекательные туристические маршруты.

В РБ поставлено на государственную охрану 1272 памятника истории и культуры, в том числе. Наиболее значимые из них представлены в табл. 3.

Таблица 3

Памятники истории и архитектуры Республики Башкортостан

Наименование памятника	Значение памятника	Административный район
Мечеть	федеральное	с. Килимово, Буздякского района
Поземельный Крестьянский банк	республиканское	г. Уфа, ул. Советская, 14
Дом Фека	республиканское	г. Уфа, ул. Революционная, 18
Дом купца Степанова-Зорина	республиканское	г. Уфа, ул. Чернышевского, 47
Храм Рождества Богородицы	республиканское	г. Уфа, ул. Кирова, 101
Духовное управление мусульман	республиканское	г. Уфа, ул. Гоголя, 21
Аксаковский народный дом	республиканское	г. Уфа, ул. Ленина, 5а
Усадьба Нагаревых	республиканское	г. Уфа, ул. Пушкина, 104
Дом Гиневских (Дом-музей М. Гафури)	республиканское	г. Уфа, ул. Гоголя, 28
Особняк Нагаревых (ССМШ)	республиканское	г. Уфа, ул. Пушкина, 104

РБ обладает необычайным природным комплексом, включающим памятники природы: ботанические, дендрологические, комплексные, гидрологические, геологические, зоологические (табл. 4).

Таблица 4

Количество памятников природы Республики Башкортостан

Виды	Количество
Ботанические	55
Дендрологические	34
Комплексные	46
Гидрологические	22
Геологические	25
Зоологические	5
Всего:	187

Заключение. Многофункциональное назначение имеющихся ресурсов РБ способствует развитию лечебной, оздоровительной, спортивной, туристической, познавательной и утилитарной деятельности. На базе имеющихся природных и культурно-исторических ресурсов в РБ созданы такие туристско-рекреационные комплексы как: санатории «Якты-Куль», «Янган-Тау», «Карагай», «Танып», «Талкас», горнолыжный комплекс «Павловский парк», лесопарк имени Лесоводов Башкортостана, база отдыха «Арский Камень» и многие другие.



Литература

1. Башкортостан: Краткая энциклопедия. Уфа: Научное из-во «Башкирская энциклопедия», 1996.
2. Лесной план Республики Башкортостан / Хайретдинов А.Ф., Сахибгареев М.Р. Уфа: НИИ Леса, 2008. 347 с.
3. Мартынова М.В. Оценка рекреационного лесопользования в зоне Предуралья // «Инновационное развитие агропромышленного комплекса – научное обеспечение». БашГАУ. 2012. С. 122-125.
4. Султанова Р.Р., Мартынова М.В., Савельева И.А. Рекреационное лесопользование в Республике Башкортостан: состояние и перспективы // Вестник БашГАУ. Уфа: БГАУ. 2015. №1(33). С.114-121.
5. Султанова Р.Р., Хайретдинов А.Ф., Мартынова М.В. Оптимизация рекреационного лесопользования: учеб. пособие. Уфа: БГАУ. 2015. 255 с.

УДК 796/799

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ В МГТУ ИМ. Н.Э. БАУМАНА

Маслюков А.В., Аверин Д.Д.

*Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана,
г. Москва, Россия*

Аннотация. Анализ научно-методической литературы показал, что проблема формирования, развития и совершенствования координационных способностей у футболистов разработана недостаточно. В практике работы тренеров отсутствуют научно обоснованные программы совершенствования координационных способностей, что приводит к снижению эффекта обучения новым упражнениям. Все это послужило основанием для поиска путей целенаправленного дифференцированного подхода к решению задач, связанных с совершенствованием координационных способностей.

Ключевые слова: футболисты; динамика развития; координационные способности; возрастные периоды; сенситивные периоды; реагирующая способность; дифференцирующая способность; равновесие.

FEATURES OF COORDINATION ABILITIES DEVELOPMENT OF THE STUDENTS ATTENDING FOOTBALL SECTION IN BAUMAN UNIVERSITY

Maslyukov A.V., Averin D.D.

Bauman Moscow State Technical University, Moscow, Russia

Abstract. The analysis of scientific-methodical literature showed that the problem of forming, development and perfection of the coordination capabilities of football players isn't worked out enough. The scientifically reasonable programs of perfection of coordinating capabilities are absent in practice of trainers' work, that results in the decline of new exercises education effect. This caused to the search of purposeful differentiated ways of solving the tasks related to perfection of coordination abilities.

Keywords: football players, development dynamics, coordination abilities, age-related periods, sensitive periods, response, differentiation ability, balance.

Введение. Исследования возрастной динамики развития координационных способностей у футболистов 16-20 лет основывался на уже известных фактах о том, что



учет закономерностей возрастного развития двигательных способностей и их рациональное совершенствование в периоды естественного роста имеют большое значение в формировании технического мастерства спортсменов [2, 7]. Сведения о возрастных закономерностях и сенситивных периодах развития различных видов координационных способностей у футболистов носят несистематизированный характер, что приводит к снижению эффекта тренировочного процесса [4].

Выявление особенностей развития координационных способностей у футболистов 16-20 лет позволит конкретизировать тренировочные задачи, дифференцировать методы воспитания, повысить эффективность подбора средств и методов целенаправленного воздействия.

Важным методическим положением при совершенствовании координационных способностей является учет возрастных закономерностей и индивидуальных особенностей развития различных видов данной способности. Имеются данные, свидетельствующие о том, что различные по своей психофизической природе виды координационных способностей имеют неодинаковые сенситивные периоды развития [1, 3, 5].

Анализ литературы позволил нам сделать вывод о специфичности развития КС в разных видах спорта. Ведь занятия спортом существенно влияют на формирование КС.

Организация исследования. Исследование координационных способностей у футболистов 16-20 лет позволило нам выявить уровень и возрастную динамику развития этих способностей, проявляемых в футболе.

Для оценки уровня развития базовых координационных способностей, выявления сенситивных периодов развития была разработана тестирующая программа, которая состояла из тестов, выявляющих уровень развития реагирующей и способности к сохранению равновесия, дифференцировочной и ориентационной способности [6].

Результаты исследования. Полученные в ходе исследований данные позволили определить уровень развития координационных проявлений в различные возрастные периоды у студентов 16-20 лет, занимающихся футболом. В результате полученных данных проведенного исследования выявлены возрастные периоды с ускоренным и замедленным развитием показателей координационных способностей.

Уровень развития реагирующей способности оценивался по реакции хватания вертикально падающего объекта (тест «ловля линейки», см). Динамика возрастного развития носит сглаженный характер. Уровень результатов тестирования, начиная с 16 лет повышается. Наибольшие результаты были показаны футболистами 19-20 лет. Наивысшие темпы прироста приходятся на возраст 16-17 лет, они составили 30,5%. В последующие возрастные периоды 18-19 лет отмечается снижение, а в 20 лет стабилизация темпов прироста.

Динамика изменения показателя, отражающего уровень развития способности к точному воспроизведению усилия, показывает, что наилучшие результаты показали футболисты в возрасте 20 лет, а более благоприятным временем развития данной КС является возраст 16-18 лет. В этот период отмечены наивысшие темпы прироста, которые составили 87,5%.

Анализ уровня развития способности к точному воспроизведению заданного прыжка (50% от максимального, см), выявил наилучшие показатели у футболистов 19-20 лет. Самые высокие темпы прироста выявлены в возрастной группе 16-17 лет и составили 13,4%. После 17 лет показатели, отражающие уровень развития данной способности у испытуемых продолжают возрастать, но темпы прироста несколько ниже, чем в предыдущий период.



Для оценки способности к сохранению равновесия был проведен тест (проба Ромберга, позы: «пяточно-носочная» и «Аист», с). Характер динамики возрастного развития этой способности, существенно не отличается от рассмотренных выше координационных проявлений. Самые высокие темпы прироста приходятся на 16-17 лет они составили соответственно: 33,1% и 38,1%. В дальнейшем наблюдается постепенный спад темпов прироста, а результат способности к сохранению равновесия растет и к 20 годам достигает своего пика.

Для оценки уровня развития способности к ориентации в пространстве был проведен (тест «слаломный бег»). Анализируя результаты, полученные при выполнении теста, выявлено, что лучший показатель имеют футболисты 20 лет. У студентов, занимающихся футболом, во всех возрастных категориях выявлены невысокие темпы прироста результатов данного теста. Наибольшие темпы прироста 5,5% отмечены в группе 16-17 лет.

Самые высокие показатели разности между бегом на 30 м и слаломом выявлены у испытуемых 20 лет. Наиболее благоприятный период отмечен в возрасте 16-17 лет, о чем свидетельствуют самые высокие темпы прироста (41,4%).

Большое значение в процессе координации движений имеет реагирующая способность, так как она является пусковым механизмом к началу всех координирующих влияний. Даже при высоком уровне развития остальных координационных способностей, не своевременное реагирование может привести к запаздыванию управляющих влияний и рассогласованным между актом координации и конкретной динамической ситуацией, на которую он направлен [2].

Реагирующая способность оценивалась по времени: 1) простой зрительно-моторной реакции; 2) сложной зрительно-моторной реакции (реакции выбора из двух альтернатив). Наибольшие темпы прироста показателя ПЗМР составили 17% у футболистов 16-17 лет. В дальнейшем идет период стабилизации приростов этого вида способности.

Для комплексной оценки координации движений в упражнении скоростно-силового характера нами был проведен ККТ – комплексный координационный тест. Используя его, мы имели возможность оценить комплексное проявление способностей. А именно: умение соразмерить направленную силу толчка (пространственно - силовые параметры движений), хороший глазомер (пространственная точность), достаточную быстроту выполнения и умение завершать упражнение высоким прыжком вверх с взмахом рук (прыжковая координация). Наибольшие темпы прироста по всем вышеперечисленным показателям приходится на возрастной период 16-17 лет. Наилучший результат по показателю итоговой оценке отмечен в 20 лет.

Заключение. Таким образом, возрастной период от 16-17 лет отмечен интенсивными темпами прироста уровня развития координационных способностей у студентов, занимающихся футболом. Это дает тренерам возможность использования данного сенситивного периода для направленного развития координационных способностей.

Литература

1. Аршавская Э.И., Розанова В.Д. Физиология и физкультура: о физиологических основах физического воспитания в различные возрастные периоды. М.: Знание, 1968.
2. Букатин А.Ю. Начальное обучение юных хоккеистов (8-10 лет): учеб. Пособие. М.: Б.И., 1983.
3. Виксне З.А. Общая и спортивная физиология детей и подростков. Рига, 1989.



4. Зацюрский В.М. Методика воспитания ловкости, гибкости и других качеств. М., 1970.
5. Лях В.И. Координационные способности школьников. Мн.: Полымя, 1989.
6. Маслюков А.В. Развитие координационных способностей школьников: метод. пособие. Сургут: Изд-во СурГУ, 2003. 72 с.
7. Поурочный план экспериментальной программы для ДЮСША по хоккею (возраст 8, 9, 10 лет) / Сост: В.И. Кукушкин, В.И. Шугин, С.С. Порхачев, М.С. Расин, И.И. Сулейманов; под ред. М.И. Судата. Омск: Б.и., 1990.

УДК 796.8

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ГИРЕВИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Матюшина Е.В., Загревская А.И.

*Национальный исследовательский Томский государственный университет,
г. Томск, Россия*

Аннотация. Рассматриваются методические особенности развития психологических свойств личности спортсменов-гиревиков. Представлены средства повышения психологической подготовленности спортсменов-гиревиков высокой квалификации. Показано, что психорегулирующая тренировка и приемы самовоздействия личности оказывают положительное влияние на уровень проявления силы воли, способствуют снижению личностной тревожности и повышению мотивации спортсменов-гиревиков.

Ключевые слова: психологическая подготовленность, гиревой спорт, спортсмены-гиревики.

METHODOLOGICAL ASPECTS OF DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL ATTRIBUTES OF PERSONALITIES OF HIGHLY QUALIFIED KETTLEBELL LIFTERS

Matyushina E.V., Zagrevskaya A.I.

National Research Tomsk state University, Tomsk, Russia

Abstract. The paper considers the methodological aspects of development of psychological attributes of kettlebell lifters' personalities. The paper presents the means of improvement of psychological training of highly qualified kettlebell lifters. It is shown that psychoregulatory training and auto-training techniques have a positive impact on the level of manifestation of willpower, help to decrease personal anxiety and increase the motivation of kettlebell lifters.

Keywords: psychological competence, kettlebell sport, athletes and weightlifters.

Введение. В настоящее время спорт всё больше и больше набирает «обороты». Спортсмены ставят новые рекорды, появляются возможности заниматься любым видом спорта, повышается уровень знаний специалистов и тренеров в области организации тренировочного процесса. Однако, чтобы добиться высоких спортивных результатов, необходимы долгие годы изнурительных тренировок, а также соответствующие способности. Поэтому очень важно выбрать методику развития необходимых психологических качеств у спортсменов. В каждом виде спорта есть своя методика, но прежде, чем применять её нужно выявить определённые особенности развиваемых качеств, чтобы успешно провести подготовку спортсменов.



Цель исследования заключалась в разработке комплекса средств для улучшения психологической подготовленности спортсменов-гиревиков высокой квалификации и проверке его эффективности в педагогическом эксперименте.

Методы и организация исследования. Применялись следующие методы исследования: анализ и синтез научно-методической, психолого-педагогической и спортивной литературы, анкетирование, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, методы математической статистики, собственный спортивный опыт. В исследовании принимали участие спортсмены-гиревики высокой квалификации (мастера спорта РФ и мастера спорта МК), 21 чел. (10 чел. – экспериментальная группа, 11 чел. – контрольная группа), занимающиеся в Клубе гиревого спорта им. Г.А. Данилова (г. Томск).

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования выявлено, что тренировочные нагрузки спортсменов-гиревиков направлены в основном на дальнейшее повышение уровня проявления физических качеств – силы и выносливости и развитие «отстающих» физических качеств. Соревновательные упражнения на этом этапе подготовки применяются в небольшом объеме для педагогического контроля техники выполнения упражнений и для коррекции ошибок в ней [4].

Анализ результатов констатирующего эксперимента показал, у спортсменов как экспериментальной, так и контрольной групп уровень физической подготовленности находится на высоком уровне. Вместе с тем, спортсмены-гиревики высокой квалификации не всегда способны показать высокий соревновательный результат, так как психологическая готовность к соревнованиям отстает от физической. Это подтверждается и результатами наших исследований мотивации, уровня тревожности, силы воли у данной категории спортсменов-гиревиков.

В связи с этим, нами были выявлены следующие методические особенности тренировочных занятий спортсменов-гиревиков, направленные на снижение уровня личностной тревожности, развитие волевых качеств личности и повышение мотивации занимающихся, т.е. способствующие повышению психологической устойчивости спортсменов-гиревиков к соревновательной деятельности.

1. Изменение стандартного веса гири на половину или целый килограмм без уведомления об этом спортсмена.

2. Добавление упражнений, неспецифических для спортсменов определенной дисциплины (для циклистов: толчок по классике, рывок гири; для двоеборцев: толчок по длинному циклу и т.д.). Циклисты – это спортсмены, выступающие в одной дисциплине, такой, как толчок двух гирь по длинному циклу. Двоеборцы – это спортсмены, выступающие в двух дисциплинах, таких, как толчок двух гирь и рывок одной гири.

3. Проведение тренировочного занятия, используя соревновательное табло.

4. Отсутствие ведение счета количества подъемов вслух, во время тренировочных «прикидок».

5. Нестандартная тренировка. Например, проведение гиревого поединка, в котором спортсмены стоят друг против друга и, выполняя толчок или рывок, подстраиваются под темп друг друга; один гиревик назначается ведущим поединок, а другой – ведомым; через минуту происходит смена ролей и так в течение 10 минут; ведущий поединок выполняет упражнение в таком темпе, в каком захочет, а ведомый обязан подстраиваться под его темп с отставанием не более 3 секунд.

6. Использование на тренировках различного шумового сопровождения или атмосферы соревнований, например, записанной на магнитофонную ленту «акустической атмосферы» соревнований, что будет способствовать формированию адаптационных психологических реакций в условиях смоделированной стрессовой ситуации.



Для снижения уровня тревожности использовалась психорегулирующая тренировка [3]. Ее основная задача – формирование особого психологического состояния, способствующего наиболее полному использованию спортсменом своего потенциала, накопленного на тренировках. Эта задача разрешается, благодаря специальным центрально-мозговым перестройкам, создающим такую интегративную деятельность организма, которая наиболее рационально направляет возможности спортсмена на решение конкретных задач. Реализация этих возможностей на соревнованиях – конечная цель саморегуляции, достичь которую в процессе соревнований можно лишь при условии овладения психорегуляцией на тренировках. Психорегулирующая тренировка применялась 1 раз в неделю, по пятницам в конце тренировки, продолжительность 10-15 мин.

Психологическая подготовка для формирования волевых качеств спортсменов-гиревиков осуществлялась с помощью самовоздействия личности [1].

Перов А.К. (1994) отмечает, что существует два механизма самовоздействия личности. Первый (опосредованный) механизм относится к подготовительной фазе волевого действия и мобилизует через изменение содержания исходных мотивов, обеспечивает побудительную функцию в управлении своим внутренним миром. Другой механизм (непосредственных самовоздействий) мобилизует без перестройки личных мотивов, реализует принудительную функцию в саморегуляции действий и поступков преимущественно во внешней среде.

Опосредованные самовоздействия преобразуют исходные мотивы, вызывают у личности новое отношение к своим действиям: повышение требовательности к себе, готовность работать до изнеможения. Цель опосредованных самовоздействий – ослабить сильную, но препятствующую мотивацию и максимально усилить силу воли.

Непосредственные самовоздействия включают в себя принудительную, собственно волевою функцию психорегулирующей деятельности. По мнению И.М. Сеченова, в этом и заключается специальная функция воли. Он подчеркивает, что воля может прекратить движения и действия, видоизменять их по силе, направлению, скорости и в других отношениях [2].

Непосредственные самовоздействия подразделяют на побуждающие к мобилизации психологической активности. Первые повышают эмоциональный тонус посредством самоубеждения, самоодобрения, самоощущения, самонаказания. Принуждающие самовоздействия вызывающие мобилизацию двигательной деятельности, способствуют выработке длительной и интенсивной борьбы. Они реализуются в виде категорических требований и особенно мотивирующих самоприказов [5].

При развитии волевых качеств на основе самовоздействий личности в тренировочном процессе спортсменов-гиревиков мы использовали следующее:

– на начальном этапе – опосредованные механизмы самовоздействий. Тренер разъяснял спортсменам цели и задачи данной тренировки, роль мотивов в успешной реализации спортивных задач, необходимость их пересмотра для управления своим внутренним миром;

– на последующих занятиях – опосредованные самовоздействия, применяемые самими спортсменами;

– на следующем этапе – непосредственные самовоздействия, в форме побуждающих самоприказов.

Применялись следующие формулы: *«Цели ясны», «Я готов к нагрузке», «Я полон сил», «Я готов работать».*

Психологическая подготовка на основе использования самовоздействий личности для развития волевых качеств спортсменов применялась как перед началом трени-



ровочного занятия, так и перед выполнением соревновательных упражнений, требующих проявления физических и волевых качеств личности.

Для повышения мотивации использовалась идеомоторная тренировка, в ходе которых спортсмены мысленно представляли выход на помост и все этапы работы. Такая тренировка проводилась на каждом занятии во время разминки, продолжительностью от 5 до 10 минут.

Эффективность методических приемов психологической подготовки спортсменов-гиревиков высокой квалификации проверялась в педагогическом эксперименте. До проведения педагогического эксперимента показатели психологической подготовленности гиревиков экспериментальной и контрольной групп достоверно не различались ($P > 0,05$) (табл. 1).

Таблица 1

Показатели психологической подготовленности спортсменов экспериментальной и контрольной групп до педагогического эксперимента

Название теста	Группы	Кол-во испытуемых (n)	$\bar{x} \pm \sigma \pm m$	P
Сила воли (баллы)	Э	10	25,60±3,47±1,16	>0,05
	К	11	23,45±6,12±1,94	
Ситуативная тревожность (баллы)	Э	10	38,70±6,11±2,04	>0,05
	К	11	36,91±4,53±1,43	
Личностная тревожность (баллы)	Э	10	41,70±4,97±1,66	>0,05
	К	11	43,18±8,44±2,67	
Мотивация (баллы)	Э	10	16,20±5,43±1,81	>0,05
	К	11	15,18±5,56±1,76	

При разработке комплекса средств для развития психологических свойств спортсменов-гиревиков высокой квалификации в экспериментальной группе нами учитывались их особенности: низкая мотивация к тренировочным занятиям и соревнованиям, и в то же время, неумение справиться с предстартовой лихорадкой. В связи с этим, комплекс средств включал в себя преимущественно аутогенные тренировки, направленные на подавление страха перед соревнованиями и повышение мотивации. В контрольной группе учебно-тренировочный процесс осуществлялся в соответствии с традиционным подходом, который не предусматривал выделения времени в структуре учебно-тренировочного занятия специально для развития психологических свойств занимающихся.

Продолжительность педагогического эксперимента составляла 1 год. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели психологической подготовленности спортсменов экспериментальной и контрольной групп после педагогического эксперимента

Название теста	Группы	Кол-во испытуемых (n)	$\bar{x} \pm \sigma \pm m$	P
Сила воли (баллы)	Э	10	28,00±3,71±1,24	<0,05
	К	11	24,73±5,53±1,75	
Ситуативная тревожность (баллы)	Э	10	38,10±5,69±1,90	>0,05
	К	11	36,73±4,84±1,53	
Личностная тревожность (баллы)	Э	10	39,70±4,50±1,50	<0,05
	К	11	43,55±6,33±2,00	
Мотивация (баллы)	Э	10	23,20±4,34±1,45	>0,05
	К	11	23,45±5,75±1,82	



Из данных таблицы 2 видно, что наблюдаются достоверные различия в показателях силы воли и личностной тревожности гиревиков экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой ($P < 0,05$). Вместе с тем, достоверно повысился уровень мотивации, как у спортсменов экспериментальной, так и контрольной групп.

Заключение. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности разработанного комплекса средств для развития силы воли и снижения уровня личностной тревожности спортсменов-гиревиков.

Литература

1. Перов А.К. Преобразование и обновление исходных мотивов в различных фазах волевого действия // Мат-лы II междуу. науч. конф. по проблемам психологии воли. Рязань, 1994. С. 15-17.
2. Рубинштейн С.А. Основы общей психологии. М.: Педагогика, 1989. 712 с.
3. Сосуновский В.С., Загrevская А.И. Влияние психорегулирующей тренировки на электроэнцефалографическую активность головного мозга лыжников-гонщиков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 2. С. 62-64.
4. Стиславский А.Б. Россия. Гиревой спорт. М.: ООО «Федерация городского спорта России», 2011. 64 с.
5. Столяренко А.М. Психология и педагогика: учеб. пособие для юрид. вузов. М.: Закон и право, 2001. 544 с.

УДК 796.011.3

АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА «ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ»

*Маштакова М.Н., Щеглова Е.Д., Ташманова Н.В., Ахтемзянова Н.М.
Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия*

Аннотация. В статье представлен анализ уровня физического развития и подготовленности студенток, занимающихся в рамках учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» функциональным тренингом. Авторы приходят к выводам, к сожалению, при том, что уровень физического развития у большинства студенток находится в пределах нормы, показатели физической подготовленности достаточно низкие, особенно в беговых тестах. Это актуализирует необходимость повышения внимания преподавателей вуза к развитию физических качеств особенно в климатогеографических условиях ХМАО-Югры.

Ключевые слова: функциональный тренинг, элективный курс, студентки, физическая подготовленность, физическое развитие.

ANALYSIS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND STRENGTH OF STUDENTS ENGAGED IN THE ELECTIVE COURSE «FUNCTIONAL TRAINING»

*Mashtakova M.N., Scheglova E.D., Tashmanova N.V., Akhtemzyanova N.M.
Surgut State University, Surgut, Russia*

Abstract. The article presents the analysis of physical development level and strength of the students engaged in functional training within the course "Physical culture and sport". The authors came to the conclusion that while the level of physical development of most students is in norm limits, indexes of physical strength is rather low, especially in running tests. It highlights the necessity of higher education institution teachers' attention increase to the development of physical qualities especially under climate and geographical conditions of KhMAO-Ugra.



Keywords: functional training, elective course, students, physical strength, physical development.

Введение. В настоящее время физическая культура для студентов, обучающихся в образовательных учреждениях высшего образования, рассматривается как важная гуманитарная составляющая процесса обучения. Она выступает в качестве результирующей меры комплексного воздействия различных форм, методов и средств общей и профессионально-прикладной физической подготовки на личность будущего специалиста в процессе формирования его компетентности и психофизической готовности к осуществлению профессиональной деятельности [1].

В рамках стандартов третьего поколения дисциплины (блоки по физической культуре и спорту реализуются в следующем порядке: базовой части Блока 1 по дисциплине «Физическая культура» в объеме 72 академических часов (две зачетные единицы); элективные курсы по физической культуре и спорту в объеме 328 академических часов (<http://fgosvo.ru/>).

В связи с этим, во многих вузах ведется активный поиск путей оптимизации и повышения эффективности реализации учебных дисциплин по физической культуре и спорту, в том числе одним из которых является предоставление возможности студентам выбора вида двигательной активности [2].

Функциональный тренинг на сегодняшний день является одним из наиболее популярных направлений оздоровительной тренировки среди молодежи, особенно девушек, однако до настоящего времени нет научных и методических разработок, посвященных организации учебных занятий в вузе в рамках элективных курсов данным видом фитнеса [3, 4].

Цель исследования – провести оценку физического развития и подготовленности студенток, занимающихся функциональным тренингом.

Организация исследования. Исследовательская работа осуществлялась в Сургутском государственном университете в 2016-2017 уч. году. В рамках констатирующего эксперимента были протестированы 113 девушек второго курса, обучающихся на неспортивных направлениях бакалавриата, в рамках учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» посещающих элективный курс «функциональный тренинг».

Результаты исследования. Показатели физического развития девушек представлены в табл. 1.

Таблица 1

Показатели физического развития студенток, май 2017 г. (n=113)

Показатели	\bar{X}	σ
Индекс массы тела (ИМТ)	20,6	2,8
Жизненная емкость легких (ЖЕЛ)	3229,2	672,2
Жизненный индекс (ЖИ)	59,2	12,7
Частота сердечных сокращений (ЧСС)	79,0	11,0
Частота дыхания (ЧД)	17,0	5,0
Артериальное давление сист (АД сист)	110,9	9,5
Артериальное давление диаст (АД диаст)	74,0	8,0
Динамометрия правой	26,5	5,1
Динамометрия левой	23,9	4,5

Анализ данных, обозначенных в табл. 1, свидетельствует о том, что средний показатель индекса массы тела (далее ИМТ) у студенток второго курса соответствует зна-



чению «норма», в тоже время у 20% девушек наблюдается недостаток массы тела, а у 2% зафиксировано ожирение (рис.).

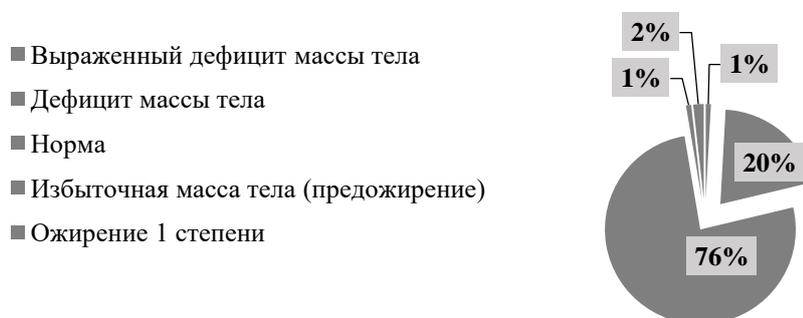


Рис. Процентное соотношение показателей ИМТ у студенток

Анализ показателей ЖЕЛ свидетельствует о том, что у 7,96% студенток он составляет менее 2,5 л, в норме ЖЕЛ у 80,53%, результат более 4 литров зафиксирован у 11,5%.

Показатели динамометрии правой руки менее 25 кг выявлены у 29,2% девушек, в норме – у 64,6%, результаты выше нормы отмечены у 6,2% студенток.

Показатели давления свидетельствуют о том, что оно у девушек в основном соответствует норме с небольшим отклонением к нижней границе. Систолическое давление менее 110 мм рт.ст. выявлено у 35,4% студенток, в норме - у 52,21%, свыше нормы – у 12,39%, диастолическое давление ниже нормы зафиксировано у 24,78% девушек, в норме – у 57,72%, более 80 мм рт.ст. – 17,7% девушек. Средний показатель ЧСС в группе - 79 уд/мин, ЧСС более 80 уд/мин наблюдался у 37,17% девушек, в норме – 60,18%, менее 60 ударов – у 2,65% студенток.

Следующей задачей нашего исследования была оценка уровня физической подготовленности девушек с позиции выполнения нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне». Результаты исследования представлены в табл. 2.

Таблица 2

Показатели физической подготовленности студенток, май 2017 г. (n=113)

Показатели	X	σ
Прыжок в длину с места (см)	165,9	23,9
Поднимание туловища из и.п. лежа на спине (раз)	37,0	11,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	9,0	7,0
Наклон вперед из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	15,7	5,8
Бег на 100 м (с)	19,6	2,7
Бег на 2000 м (мин)	13,4	2,4

В беге на 100 метров девушки в среднем демонстрируют очень низкие результаты. Показатели, соответствующие золотому знаку, выявлены у 3,54% студенток, серебряному – 0,88%, бронзовому – 6,9%. Это во многом свидетельствует о недостаточном уровне скоростной подготовленности девушек, что актуализирует вопросы повышения эффективности ее развития в рамках учебно-тренировочных занятий.

В беге на 2 км также средний показатель находится ниже табличных значений, лишь некоторые девушки смогли бы получить значок. Результаты, соответствующие золотому знаку выявлены у 3,54% студенток, серебряному – 7,08%, бронзовому –



3,54%. Показанные результаты по тесту также, к сожалению, можно оценить, как низкие, что во многом является отражением недостаточного уровня двигательной активности молодых людей в климатогеографических условиях ХМАО-Югры.

В тесте «сгибание, разгибание рук в упоре лежа» результаты, соответствующие золотому знаку, показали 23% девушек, серебряному – 4,42%, бронзовому – 9,73%. В тесте на гибкость большинство девушек продемонстрировали хорошие результаты, что свидетельствует о достаточном развитии данного качества: золотой знак - 44,25%, серебряный – 25,66%, бронзовый – 4,42%.

В тесте «поднимание туловища из и.п. лежа на спине» средний результат соответствует лишь бронзовому знаку. Индивидуальные показатели: золотой знак – 14,16%, серебряный – 23,89%, бронзовый – 14,16%. В тесте «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» девушки также продемонстрировали показатели, во многом свидетельствующие о низком уровне развития скоростно-силовых качеств, а именно: на золотой знак выполнили 4,42%, на серебряный – 17,7%, на бронзовый – 16,81%, не выполнили тест – 61,06% девушек.

Выводы. На основании проведенного анализа показателей физического развития и подготовленности девушек второго курса, занимающихся функциональным тренингом в рамках элективного курса по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт», можно сделать следующие выводы. Уровень физического развития у большинства студенток находится в пределах нормы. В тоже время можно выделить показатели ЧСС (тенденция повышения) и артериального давления (соответствие нижней границе нормы) на контроль которых необходимо обратить особое внимание при проведении учебно-тренировочных занятий. Уровень физической подготовленности девушек, к сожалению, достаточно низкий, особенно в беговых тестах на 100 м и 2000 м. (более 85% девушек не получили бы знак ВФСК «ГТО»). Наиболее высокие показатели студентки демонстрируют по тесту «гибкость» где у 44,25% девушек результаты соответствуют золотому знаку.

Считаем, что во многом обозначенные проблемы в физической подготовленности студенток являются отражением недостаточного уровня двигательной активности молодых людей в климатогеографических условиях ХМАО-Югры, что актуализирует необходимость повышения внимания преподавателей вуза к развитию физических качеств, в частности выносливости.

Литература

1. Виленский М.Я., Пешкова Н.В. Построение процесса физического воспитания студентов на основе личностно-развивающего подхода // Культура физическая и здоровье. 2006. № 2. С. 20-24.
2. Лубышева Л.И., Загrevская А.И., Передельский А.А., Манжелей И.В., Литвиненко С.Н., Черепов Е.А., Пешкова Н.В., Родионова М.А., Поливаев А.Г., Кондратьев А.Н., Базилевич М.В. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография. М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. 200 с.
3. Пешкова Н.В. Спортивная ориентация студентов в процессе реализации спортизированного физического воспитания в вузе // Физическая культура: воспитания, образование, тренировка. 2016. №4. С. 21-24.
4. Сырова С.В., Мистрюкова М.Н. Проблемы методического обеспечения физической рекреации в вузе // XI Державинские чтения: мат-лы Всерос. конф. Тамбов, 2010. С. 109-111.



УДК 796.011

ГОТОВНОСТЬ ДЕВУШЕК ГЖЕЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО

Медведкова Н.И., Макарова Т.В., Мохова А.А.

Гжельский государственный университет, г. Гжель, Россия

Аннотация. В статье проанализирована физическая подготовленность девушек Гжельского государственного университета 5 и 6 ступени нормативов комплекса ГТО. Преподавателям физической культуры на занятиях необходимо обращать особое внимание на развитие общей и силовой выносливости, не привлекать студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО в начале учебного года.

Ключевые слова: девушки, университет, нормативы комплекса ГТО.

PHYSICAL FITNESS OF FEMALE STUDENTS OF GZHEL STATE UNIVERSITY TO PERFORM GTO (READY TO WORK AND DEFENCE) STANDARDS

Medvedkova.N.I., Makarova.T.V., Mokhova A.A.

Gzhel State University, Gzhel, Russia

Abstract. The article analyses physical fitness of female students of Gzhel State University to perform GTO standards (Ready to Work and Defence) of the level 5 and 6. Physical education teachers should pay special attention to development of general and strength endurance; it is better not to involve students in performing GTO standards at the beginning of the academic year.

Keywords: female students, university, standards of GTO.

Введение. Девушки университета – это будущие матери и от их здоровья и физической подготовленности зависит состояние молодого поколения. Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» является одним из показателей хорошего здоровья будущих матерей. Нами определена готовность к выполнению нормативов комплекса ГТО у детей старшего дошкольного возраста [1], у обучающихся шестых классов [2], А.Г. Шатохиным и Н.С. Бутыч – у студентов колледжа [4].

Методика и организация исследования. Исследование проводилось студентами 3 курса в сентябре 2017 г. в Гжельском государственном университете. В нем приняли участие девушки в возрасте 16-17 лет (5 ступень комплекса ГТО) и от 18 до 22 лет (6 ступень комплекса ГТО). Основным методом исследования было тестирование физической подготовленности по 4 тестам физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: бег на 2 км, сгибание-разгибание рук из положения упора лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье и поднимание-опускание туловища за 1 минуту.

Цель исследования – определить готовность девушек 5 и 6 ступеней к выполнению нормативов комплекса ГТО

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследования показаны на рис. 1-4

Из рисунка 1 видно, что самым сложным нормативом является бег на 2 км: всего лишь 5,6% выполнили норматив на золотой знак, 11,1% - на серебряный, а остальные 83,3% не смогли справиться с данным нормативом. Это свидетельствует о том, что на занятиях по физическому воспитанию необходимо обратить особое внимание на развитие общей выносливости девушек.



На втором месте по сложности оказалось сгибание и разгибание рук из положения упора лежа на полу, где не справились с нормативом 27,8% девушек.

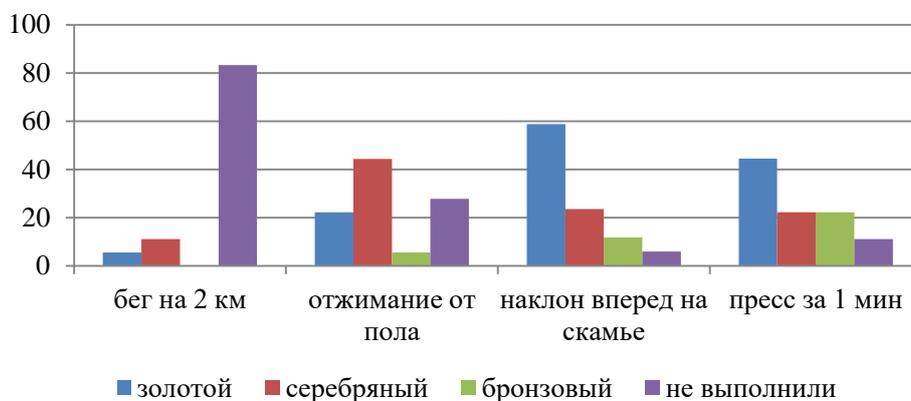


Рис. 1. Результаты тестирования девушек по нормативам комплекса ГТО 5 ступени (%)

Самым легким для выполнения оказался норматив на гибкость: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, в котором 58,8% девушек выполнили норматив на золотой знак, 23,5% - на серебряный, 11,8% - на бронзовый и не справились с нормативом 5,9% девушек.

На втором месте по легкости выполнения оказалось поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, где 44,5% выполнили норматив на золотой знак, по 22,2% на серебряный и бронзовый и не справились с данным нормативом 11,1% девушек. Это свидетельствует о том, что девушки следят за мышцами живота и, может быть, выполняют упражнения самостоятельно.

Из рисунка 2 видно, что в целом по 4 тестам 88,9% девушек не уложились в нормативы комплекса ГТО и лишь 11,1% выполнили тесты на серебряный знак. Если учесть, что для получения серебряного знака необходимо выполнить 7 нормативов, то процент выполнения может оказаться еще меньше.



Рис. 2. Исследования по 4 тестам 5 ступени в целом

На рис. 3 и 4 показаны результаты тестирования девушек по нормативам комплекса ГТО 6 ступени. Из рисунка 3 видно, что самым сложным является бег на 2 км, где не справились с нормативом 75,7% девушек; 10,6% выполнили норматив на золотой знак, 7,7% - на серебряный и 6,1% - на бронзовый. Это свидетельствует о том, что, во-первых, в данной возрастной группе на занятиях по физической культуре необходимо обратить особое внимание, во-вторых, летом большая часть девушек проводят



время пассивно. На втором месте по сложности является норматив поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, где не справились с выполнением 45,5% девушек.

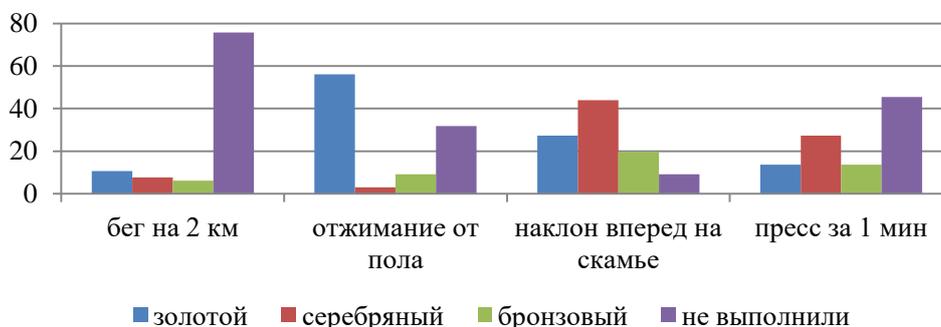


Рис. 3. Результаты тестирования девушек по нормативам комплекса ГТО 6 ступени

Самым легким, как и в предыдущей возрастной группе, является тест на гибкость: наклон вперед из положения стоя на скамье, где не справились с нормативом 9,1% девушек.

Из рисунка 4 видно, что большая часть девушек (84,9%) не справились с выполнением нормативов; 1,5% выполнили 4 норматива на золотой знак, 9,1% - на серебряный, 4,5% - на бронзовый. Если учесть, что для получения золотого знака необходимо выполнить еще 4 норматива на золотой знак, а на серебряный – 3, то процент выполнения может быть еще ниже.

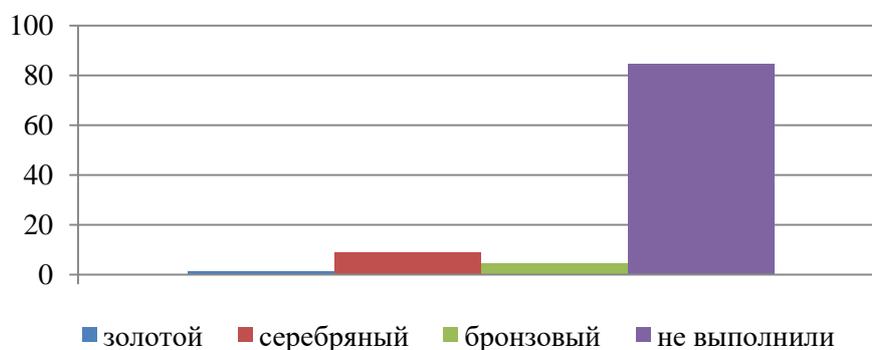


Рис. 4. Результаты исследования по 4 тестам 6 ступени в целом

Выводы. Таким образом, можно сделать следующие выводы: на занятиях по физической культуре необходимо обращать особое внимание на развитие общей и силовой выносливости, не привлекать студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО в начале учебного года. Результаты исследования физической подготовленности по нормативам комплекса ГТО подтверждают данные опроса студентов, проведенного в предыдущем году [3].

Литература

1. Гарифетдинова Ю.А., Медведкова Н.И. Оценка физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста к сдаче норм ГТО // Современная наука: теоре-



тический и практический взгляд: сб. статей междунар. научно-практ. конф. Ч. 2. Тюмень, 2016. С.147-149.

2. Зотова Т.В., Медведкова Н.И. Готовность обучающихся шестых классов к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» //Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: мат-лы XV юбилейной Всерос. с междунар. участием научной конф. Сургут, 2016. С. 380-382.

3. Медведкова Н.И., Илькевич К.Б., Медведков В.Д. Мнения студентов вуза искусств о выполнении нормативов комплекса ГТО // Образование. Наука. Культура: мат-лы междунар. науч. форума. Гжель, 2017. С. 987-991.

4. Шатохин А.Г., Бутыч Н.С. Изучение готовности студентов профессиональных образовательных организаций к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: мат-лы XV юбилейной Всерос. с междунар. участием научной конф. Сургут, 2016. С. 407-410.

УДК 796.011

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ «ТУРИСТСКИЙ ПОХОД С ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТСКИХ НАВЫКОВ» ВФСК «ГТО» III СТУПЕНИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ

Мельникова Л.В., Ожгибесова Н.Ю.

ФГБОУ ВО «Чайковский государственный институт физической культуры», г. Чайковский, Пермский край, Россия

Аннотация. Условия выполнения испытаний «Туристский поход с проверкой туристских навыков» Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» III ступени для школьников 11-12 лет. Спортивно-оздоровительный туризм – это самостоятельная и социально-ориентированная сфера, образ жизни значительной прослойки общества, эффективное средство духовного и физического развития личности, воспитания бережного отношения к природе. Организация и проведение туристского похода является эффективной формой педагогической деятельности, которая направлена на формирование здорового образа жизни и позволяет решать вопросы образования, воспитания, профессиональной ориентации.

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО», испытания, туристский поход.

CONDITIONS OF PERFORMANCE TESTS "TOURIST CAMPAIGN WITH VERIFICATION OF TOURISM SKILLS" OF ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX "READY TO WORK AND DEFENSE" LEVEL III FOR 11-12 YEAR-OLD STUDENTS

Melnikova L.V., Ozhgibesova N.Yu.

Federal State Budgetary Educational Institution of higher education "Tchaikovsky State Institute of physical culture", Chaykovsky, Perm Krai, Russia

Abstract. Conditions of performance tests "Tourist campaign with verification of tourism skills of" all-Russian sports complex "Ready to Work and Defense" III level for 11-12 year-old students. Sports tourism is an independent and socially-oriented sphere, way of life of a significant society layer, an effective means of spiritual and physical development of the individual, education of careful attitude to nature. Organizing and conducting tourism



campaign is an effective form of pedagogical activity, aimed at promoting healthy lifestyle and allows you to solve the questions of education, upbringing and professional orientation.

Keywords: all-Russian sports complex "Ready to Work and Defense", test, tourist campaign.

Введение. В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, делается акцент на переход развития сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации и инновационную модель развития. На основе новой национальной системы предлагаются пути и механизмы развития массового спорта среди различных социально-демографических групп населения, а также развитие спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва [1, 2].

Спустя почти три десятилетия на территории Российской Федерации вновь введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее «ГТО»), вызывая множество противоречивых мнений. Необходимость данной меры вызвана статистическими показаниями состояния здоровья граждан, населяющих Российскую Федерацию, увеличением хронических заболеваний среди детей, слабой физической подготовкой детей, школьников и молодежи призывного возраста [3].

Следует отметить, что Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО, призванный поднять интерес наших соотечественников к занятиям физической культурой и спортом включает норматив по выбору «Поход с проверкой туристских навыков» [4].

Спортивно-оздоровительный туризм – это самостоятельная и социально-ориентированная сфера, образ жизни значительной прослойки общества; эффективное средство духовного и физического развития личности, воспитания бережного отношения к природе, свободным выбором формы собственной активности всех социально-демографических групп населения. Организация и проведение туристского похода является эффективной формой педагогической деятельности, которая направлена не только на формирование здорового образа жизни, но и позволяет в комплексе решать вопросы образования, воспитания, профессиональной ориентации, социальной адаптации, привить навыки безопасного поведения в естественной среде.

Туристский поход, как форма физкультурно-спортивной деятельности, рекомендуется преподавателям физической культуры и ОБЖ, учителям истории, географии, литературы, биологии, классным руководителям и родителям.

Таким образом, актуальные вопросы реализации ВФСК ГТО:

- между объективной потребностью школьников в активном участии в туристско-спортивных мероприятиях и недостаточным их количеством;
- между повышенным интересом школьников к занятиям спортивно-оздоровительным туризмом и недостаточной разработанностью некатегорийных маршрутов и маршрутов выходного дня;
- между желанием принять участие в «Туристском походе» и недостаточных навыках и информированностью.

Цель исследования. Разработать условия выполнения испытаний «Туристский поход с проверкой туристских навыков» Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» III ступени для школьников 11-12 лет.

Объект исследования – туристский поход с проверкой туристских навыков.

Предмет исследования – условия выполнения испытаний «Туристский поход с проверкой туристских навыков» Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» III ступени для школьников 11-12 лет.



Гипотеза. Мы предположили, что разработанные нами условия выполнения нормативов III ступени ВФСК «ГТО» - «Туристский поход с проверкой туристских навыков» будут осуществляться на основе: разработки маршрута, не менее 5 км по слабопересечённой местности в лесопарковой зоне города; подготовки карты местности; разработки маршрутного листа; подбора туристского снаряжения для выполнения условий технических этапов; оборудования туристских этапов; разработки критериев оценки туристских навыков; безопасного прохождения маршрута (наличие линейных и площадных ориентиров, чётких границ полигона, качественного туристского снаряжения).

Результаты исследования. В ходе исследования нами установлено:

1. «Туристский поход с проверкой туристских навыков» Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» обеспечивает потребность школьников принимать участие в испытаниях.

2. Повышенный интерес школьников к занятиям спортивно-оздоровительным туризмом обеспечивает разработку некатегорийных маршрутов, маршрутов походов выходного дня, что обеспечивает целенаправленное развитие их физических, интеллектуальных и прикладных способностей.

3. Условия выполнения норматива III ступени ВФСК «ГТО» способствуют значительному повышению эффективности развития массовых форм физической культуры, спорта и спортивно-оздоровительного туризма.

Заключение. Разработанные нами условия выполнения испытаний ВФСК «ГТО» - «Туристский поход с проверкой туристских навыков» III ступени для школьников 11-12 лет могут быть использованы специалистами физической культуры и спорта, педагогами дополнительного образования, тренерами, учителями физической культуры для проведения учебных и тренировочных занятий по спортивно-оздоровительному туризму и спортивному ориентированию, организации и проведению походов выходного дня, спортивно-массовых мероприятий со школьниками [1, 3, 4].

Литература

1. Мельникова Л.В., Мокрушина И.А. Условия развития спортивного ориентирования как вида спорта для всех на муниципальном уровне: монография. Пермь: Издательско-полиграфический комплекс «ОТ и ДО», 2015. 180 с.

2. Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации № 753 от 2 сентября 2009 г. «О реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/>

3. Сборник методических материалов по организации и проведению приема норматива по выбору Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]. URL: http://turist.edu.yar.ru/metodika/metodicheskie_produkty/pечатnie_sborniki/gto/sbornik_gto.pdf

4. Указ президента РФ от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс]. URL: <http://sor.edusite.ru/DswMedia/1lukazot240314-172.pdf>



УДК 796.011.3

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ В ВУЗЕ

Мещерякова И.Б., Севастьянов Д.Ю.

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

Аннотация. В организационной подготовке учащихся-спортсменов ЮУрГУ к выступлениям в стартах спортивно-массовых мероприятий было вскрыто несколько неблагоприятных тенденций. В данной взаимосвязи, с целью улучшения физической подготовки, будущего специалиста необходимо научить не только самостоятельно ориентироваться в учебной деятельности по физическому воспитанию, активно развивая у студентов основы современного мышления в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности, но и повышать научно-теоретический и методический уровень применяемых концепций тренировок.

Ключевые слова: физическое воспитание, спортсмены, студенты, вуз.

FITNESS TRAINING IN HIGH SCHOOL

Meshcheryakova I.B., Sevastyanov D.U.

South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

Abstract. Organizational training of students-athletes at South Ural State University for participation in sports competitions has revealed several adverse trends. With the aim of improving the physical training a future specialist should be taught not only to self-navigate in the physical education activities for but also to enhance the theoretical and methodological level of the applied concepts developing in students basic modern awareness in the field of physical activity.

Keywords: physical education, athletes, students, University.

Актуальность исследования. Трудность успешной подготовки студентов, базирующаяся на педагогически правоммерном диапазоне знаний и умений решать задачи в согласовании со здоровьем и сбережением, остаётся одним из приоритетных научно-исследовательских направлений. Противоречие между степенью социальных требований и эффективностью физического воспитания вынуждает создавать здоровьесберегающую систему, с помощью которой можно было бы интенсифицировать физкультурно-оздоровительный процесс.

Система высшего образования никак не гарантирует надлежащего физического совершенствования студентов в сфере подготовки к спортивно-массовым мероприятиям согласно последующим причинам [2]:

- беспорядочное использование стратегии построения тренировочного процесса в рамках распределения нагрузок с различной тренирующей тенденцией;
- использование упражнений с отягощениями неспециализированное и бессистемно, главным образом для формирования силы и в качестве серий для решения тренировочных задач;
- в нарушении процесса восстановления, а значит, регуляции энергетического обеспечения тренировочной работы применялись значительные неоправданные нагрузки, исключающие разумный механизм единого приспособления;
- общецелевая сплошная направленность к увеличению итогового объёма нагрузки.

К тому же особенное общественное положение, характерные требования учебной деятельности, быта и образа жизни студентов, в большей степени уровень психоэмоциональной нагрузки, нерациональное питание, вредные привычки, недостаточ-



ная физическая активность отличают их от других категорий населения и делают эту группу чрезвычайно уязвимой в социальном плане, подвластной воздействию неблагоприятных условий социальной жизни.

Данные руководящие тенденции тренировки были порождены следующей причиной – комплексно-синхронной формой объединения тренировочной нагрузки, основанной на достаточном использовании свободного времени студентов в учебно-образовательном процессе вуза, числящимся содержательным методическим принципом [1]. В соответствии с принципом, изменившим традиционную парадигму, рекомендовано синхронное формирование различных форм физических возможностей в той или другой их комбинации (силы, скорости, ловкости, выносливости, гибкости). Считается, что такой приём содействует совершенствованию абсолютно всех форм двигательных возможностей одновременно. При этом закономерно тренирующее воздействие на организм учащегося-спортсмена регулируется главным образом тремя параметрами монолитного образования нагрузки: её упорядоченным объёмом, интенсивностью и волнообразным характером их сочетания [3].

Однако у студентов-спортсменов более высоко сформированы все составляющие элементы спортивного профессионализма (мощность и ёмкость энергоисточников, силовые способности, скорость движений и локомоций, техническое мастерство, специальная выносливость) и для того, чтобы увеличить их степень нужны высокоинтенсивные специфические воздействия на каждую из этих составляющих. В случае если решать эту задачу на основе комплексно-параллельной системы нагрузок, неминуемо появляются противоречия (несопоставимость) между соответствующими адаптационными реакциями организма на эти нагрузки. В подобных вариантах организм нивелирует их особый вид и превращает такую тренировку в примитивную общую физическую подготовку с крайне невысокой эффективностью и большими несбалансированными расходами энергии.

Методика исследования. Для того чтобы устранить эти противоречия или свести их к минимуму, при организации тренировочного процесса студентов-спортсменов в рамках физического воспитания на созданных институтах Южно-Уральского государственного университета были сформулированы следующие методические установки:

- установка на опережающее использование нагрузок специальной физической подготовки по отношению к другим направлениям тренировки;
- установка на концентрацию нагрузок специальной физической подготовки в начале цикла тренировок как на условие, обеспечивающее создание многофункциональной и энергетической основы для интенсификации последующих нагрузок;
- установка на разведение во времени нагрузок различной преимущественной направленности и вовлечение их в тренировку в соответствии с объективной логикой развития процесса длительной адаптации;
- установка на использование долговременного отставленного эффекта концентрированных нагрузок специальной физической подготовки, на фоне повышенной функциональной степени которого создаются благоприятные условия для выполнения последующих нагрузок высокой интенсивности.

Задача педагога по физическому воспитанию – принимая во внимание персональные адаптационные возможности занимающихся сравнить их и оптимизировать с мерой нагрузки на организм учащихся. Непосредственное влияние на студентов преподаватель реализовывает с помощью различных приёмов, которые составляют педагогическую технику: выполняет информационное обеспечение рекомендательного, ознакомительного и поддерживающего характера в виде лекций, лекций-бесед и диспутов,



организует ситуацию успеха, оценивая с позитивной точки зрения исполнение порученного задания.

Преподаватель организует работу студентов таким образом, что они сами становятся её активными участниками. В дальнейшем персональные естественные природные задатки занимающихся не оставляют возможности форсировать физическое воспитание личности.

Вывод. Спортивно-массовая работа, проведённая в рамках Институты ЮУрГУ, дала возможность выделить то, что присутствие ситуации успеха, психологической ситуации, в результате которой действия, совершаемые учащимися, приводит к внушительному уменьшению времени и усилий, уходящих на принятие решения, преобладают структурные изменения организма и формируется суперкомпенсация затраченной энергии, что является бесспорным феноменом долговременного отставленного тренировочного эффекта и существенным повышением степени специальной физической подготовленности.

Литература

1. Быков В.С. Формирование здорового стиля жизни у студенческой молодёжи // Физическая культура и здоровье студентов вузов: мат-лы V междунар. научно-практ. конф. СПб.: Изд-во СПбГУП, 2009. С. 10-11.
2. Верхошанский Ю. В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса // Теория и практика физической культуры. 2005. № 4.
3. Ильиничн В.И. Студенческий спорт и жизнь: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: АО «Аспект Пресс», 1995. 144 с.

УДК 796.035

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КУРСАНТОВ ФКОУ ВО ПЕРМСКИЙ ИНСТИТУТ ФСИН РОССИИ

Михайлов А.С.

ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России, г. Пермь, Россия

Аннотация. В данной статье рассмотрен способ формирования основ здорового образа жизни курсантов Пермского института ФСИН России с помощью дыхательных упражнений, закаливания, подвижных игр и упражнений на растяжку.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, здоровый образ жизни, упражнения, физическая подготовка, курсанты.

DEVELOPMENT OF THE HEALTHY LIFESTYLE BASES OF CADETS AT THE PERM INSTITUTE OF FEDERAL PENAL CORRECTION SERVICE OF RUSSIA

Mikhailov A.S.

Perm Institute of Federal Penal Correction Service of Russia, Perm, Russia

Abstract. The article concerns the way of developing healthy lifestyle by means of breathing exercises, hardening, moving games and stretching exercises in the cadets of Perm Institute of Federal Penal Correction Service of Russia.

Keywords: physical culture, healthy lifestyle, exercises, physical training, cadets.

Введение. Процесс формирования основ здорового образа жизни в ведомственных образовательных организациях является сложным, целенаправленным процессом,



охватывающих множество компонентов повседневной служебной деятельности курсантов. Ориентированность курсантов на ведение здорового образа жизни зависит от множества условий. Это и объективные общественные, социально-экономические условия, позволяющих вести, осуществлять здоровый образ жизни в основных сферах жизнедеятельности (учебной, трудовой, бытовой, досуга), и система ценностных отношений, направляющая сознательную активность курсантов в русло именно этого образа жизни [1].

Одной из форм формирования здорового образа жизни является оздоровительная физическая культура, которая приносит существенные положительные эффекты для курсантов образовательных организаций ФСИН России.

Оздоровительная физическая культура является одной из составных частей физической культуры, но ее направленность объединяет группу задач выполняющих оздоровительную функцию. Именно своей ориентацией на повышение качества здоровья людей оздоровительная физическая культура отличается от других направлений физической подготовки и физической культуры в целом [2].

Немаловажную роль, в связи с выраженными акцентами на прикладную составляющую физических упражнений, в сложившейся ситуации играет недостаточная разработанность теоретических, концептуальных проблем оздоровительной направленности физической подготовки, создание системы рациональной двигательной активности, охватывающей все стороны жизни будущих сотрудников ФСИН.

Целью оздоровительной физической культуры является создание условий оптимального двигательного режима для повышения профессионального здоровья, духовных сил, гармонизации личности, формирование функциональных возможностей всех систем организма для профессиональной деятельности, увеличение долголетия и, тем самым, повышение качества жизни [2].

Методика и организация исследования. Комплексная технология формирования основ здорового образа жизни курсантов ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России, включающая закаливание, дыхательные упражнения, подвижные игры и упражнения на растяжку.

В эксперименте приняли участие 94 курсанта 3 курса Пермского института ФСИН России. Было сформировано 2 группы: экспериментальная (8 девушек и 38 юношей) и контрольная (9 девушек и 39 юношей), причем группы были сформированы таким образом, чтобы курсанты соответствовали по возрасту, уровню физического развития и физической подготовленности.

Результаты исследования. Введение таких упражнений, как подвижные игры и упражнения на растяжку способствовало снятию психологического напряжения и эмоциональной разрядке курсантов опытной группы, что сказалось на результатах учебной деятельности: курсанты отметили повышение концентрации и восприятия изучаемого материала.

Дыхательные упражнения и подвижные игры позволили повысить уровень физической подготовленности, что особенно проявилось в улучшении результатов бега на длинные и средние дистанции по сравнению с результатами, показанными курсантами контрольной группы.

Так же наблюдали улучшение результатов в упражнениях, требующих выносливости и гибкости: комплекс вольных упражнений и комплекс силовых упражнений №1 у девушек и подтягивание на высокой перекладине, подъем-переворотом у юношей.

Закаливание отразилось на уровне заболеваемости простудными заболеваниями, который существенно снизился у курсантов опытной группы в среднем в 1,3 раза.



Так же стоит отметить повышение интереса курсантов к занятиям физической культурой, добросовестное выполнение вышеперечисленных упражнений.

Выводы. Таким образом, внедрение оздоровительной физической культуры в повседневную деятельность курсантов является одним из наиболее важных факторов формирования у молодого поколения установок на здоровый образ жизни. Применение нестандартных методик проведения физкультурно-спортивных мероприятий позволяет проводить занятия на положительном эмоциональном уровне.

В связи с вышесказанным необходима дальнейшая разработка новых эффективных форм привлечения курсантов к занятиям различными видами спорта; совершенствование системы проведения спортивно-массовых мероприятий.

Литература

1. Безруких Н.А. Формирование установки студентов на здоровый образ жизни в образовательном процессе профессиональной школы: дис....канд. пед. наук: 13.00.08 / Безруких Наталия Андреевна. Саратов., 2007. 178 с.

2. Кононов В.А., Ушенин А.И., Науменко С.В., Куликов М.Л. Самостоятельная физическая тренировка курсантов образовательных учреждений МВД России: учеб. пособие. СПб: Санкт-Петербургский университет МВД России, 2013. 74 с.

УДК 796.015

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Михайлов А.С., Данченко О.И.

ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России, г. Пермь, Россия

Аннотация. В статье определена роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студентов, указана роль данных занятий в повседневной деятельности учащейся молодежи.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни (ЗОЖ), физическая культура.

A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS AS MEANS OF PHYSICAL TRAINING

Mikhailov A.S., Danchenko O.I.

Perm Institute of Federal Penal Correction Service of Russia, Perm, Russia

Abstract. The article defines the role of physical culture in the development of healthy lifestyle of students as well as its role of in students' daily activities.

Key words: health, healthy lifestyle (HLS), physical culture.

Введение. Качественная подготовка учащейся молодежи к будущей профессиональной деятельности не возможна без трудовой и научной составляющей. Ряд причин, таких как экономические и социальные, не позволяют увеличить срок обучения в вузе, что требует от студентов мобилизации адаптационных процессов, физических и духовных сил. В связи с этим возникают вопросы о привлечении молодых людей к систематическим занятиям физической культурой. Необходимо привить студентам навыки в формировании здорового образа жизни, для которого характерны единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на полноценную реализацию своего потенциала. В последнее время активизировалось внимание специалистов в области физической культуры и спорта к профилактике здорового образа жизни обучающихся вузов, что отражается озабоченностью государства и общества здоровьем выпускаемых специалистов, ростом заболе-



ваемости в процессе профессиональной деятельности, снижением работоспособности в трудовой деятельности.

Согласно определению, взятого из устава Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), под здоровьем понимается полноценное состояние физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов в организме человека.

Хорошее здоровье служит успехом в любой сфере деятельности, в том числе и умственной. Согласно одному из исследований, причиной низкой успеваемости большинства учащихся средних общеобразовательных учреждений и школ является слабое здоровье. Доказано, что от ряда физических показателей личности зависит его память, внимательность, усидчивость [3].

Согласно исследованиям в настоящее время физической культурой в России занимаются около 8–10% населения. Если сравнить этот показатель с показателем в экономически развитых странах мира 40 – 60%, то можно сказать что Россия уступает этим странам. В нашем обществе появилась новая проблема - это низкая физическая подготовленность [2].

Физическая активность является одним из важнейших критериев для поддержания стабильного состояния функционирования человеческого организма. Древнегреческий философ, воспитатель Александра Великого (Македонского), Аристотель утверждал, что движение является тем важным элементом, что стимулирует жизнедеятельность человека [1].

Повседневные занятия физической культурой оказывает высокое влияние на опорно-двигательный аппарат человека, его мышечную систему. Во время выполнения физических упражнений повышается кровяной поток, что, в свою очередь, усиливает поступление кислорода в мышцы, где происходит открытие дополнительных капилляров. Общий уровень циркулирующей крови увеличивается, в организме улучшается обмен веществ.

Стоит отметить, что физические упражнения оказывают влияние не на один лишь какой-либо конкретный орган, а на весь организм в целом, вызывая изменения не только лишь в одних мышечных волокнах, но и всех органах и иммунной системе. По мере занятий физической культурой укрепляется наше сердце, легкие, а также другие органы, повышается их общая выносливость и сопротивляемость неблагоприятным условия окружающей среды. Ученые выяснили, что у тренированных людей организм лучше приспособлен к резким изменениям климата, кислородному голоданию.

В том случае, если человек не будет в должной мере двигаться, не исключены процессы ослабления мышц, снижения их эластичности, эффективности ввиду недостаточного их питания. Малоактивный образ жизни постепенно может привести ко многим патологическим изменениям в организме.

Физические упражнения, помимо упомянутого ранее процесса активизации физиологических процессов, также играют важную роль в процессе восстановления утраченных организмом функций. Так, всякое заболевание характеризуется нарушением ряда функций, которые, по мере выздоровления, компенсируются. Физические упражнения улучшают защитные свойства организмов, насыщая кровь особыми строительными материалами, что в комплексе способствуют ускоренному выздоровлению.

Физические упражнения в рамках лечебной физической культуры (ЛФК) являются эффективным методом восстановительной терапии. Ныне ЛФК находит широкое применение в ряде больниц, санаториев, поликлиник.



Касательно вопроса о борьбе человека за свое здоровье ученые в данном направлении в большинстве своем единодушны. Единственным правильным, действенным направлением они считают систематические занятия физической культурой. По их мнению, данного рода активность является главным источником развития, совершенствования и укрепления здоровья и организма человека. В то же время, ряд ученых сходятся во мнении, что пользу несут лишь умеренные по своему характеру физические нагрузки. Интенсивные, тяжелые тренировки нарушают внутреннюю структуру и функционирование работающих органов, обмен веществ, они же служат причиной и такого состояния, как перетренированность, которое характеризуется физическим и нервным истощением, отсутствием желания заниматься в дальнейшем. Защитные свойства организма ослабевают, он становится менее устойчивым к разного рода инфекциям и переносчикам вирусных заболеваний. Перетренированность также является и одним из основных факторов, способствующих получению травмы в процессе занятия физической культурой и спортом.

Заключение. Подводя итог, хотелось бы еще раз напомнить о высокой роли физических упражнений в нашей жизни, их влияние на наш организм и здоровье в целом. Не стоит также забывать и об установленных рамках, в пределах которых занятия спортом оказывают нам пользу, а не, напротив, губят нас. Как некогда говорил один известный английский драматург и писатель Уильям Шекспир: «...Лишь в чувстве меры истинное благо», что как нельзя, кстати, подчеркивает грань в рассматриваемом нами вопросе.

Литература

1. Информационный ресурс «BeautyBodies». URL: <http://beauty-bodies.ru/>
2. Михайлов А.С. Некоторые аспекты оздоровительной роли занятий физической культурой для будущих сотрудников уголовно – исполнительной системы // Пениitenciарная система и общество: опыт взаимодействия: сб. материалов III Междунар. науч.-практ. конф., 11–13 апреля 2016 г. / сост. Ю.С. Ломакина. Пермь: ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России, 2016. 244 с.
3. Официальный сайт Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ). URL: <http://www.who.int/ru/>

УДК 371.7 (035.3)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

¹Монастырев М.А., ²Вишневецкий В.А.

¹Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

²Сургутский естественно-научный лицей, г. Сургут, Россия

Аннотация. Разработаны алгоритмы и программный продукт для автоматизированной оценки медицинского типа погоды, уровня метеочувствительности, выбора профилактического режима, средств и методов метеопрофилактики. Подход может быть использован как на индивидуальном, так и на коллективном уровне.

Ключевые слова: погода и здоровье; профилактика метеочувствительности, современные информационные технологии



THE USAGE OF MODERN INFORMATION TECHNOLOGIES IN PREVENTION OF WEATHER SENSITIVITY

¹Monastyryov M.A., ²Vishnevskiy V. A.

¹Surgut State University, ²Surgut natural-science lyceum, Surgut, Russia

Abstract. The algorithm and software for automated assessment of medical type of weather, level of weather sensitivity, the choice of preventive procedures, means and methods of prevention of weather sensitivity are developed. This approach can be used at both individual and collective levels.

Keywords: weather and health; prevention of weather sensitivity, modern information technologies.

Введение. Глобальные изменения климата, происходящие в настоящее время на планете, заставляют серьезно относиться к этой проблеме не только в экстремальных природно-климатических зонах, но и в ранее благополучных регионах. Действие погодных факторов, зачастую носящих случайный и экстремальный характер, не только наносят серьезный материальный ущерб обществу, но и вызывают негативные изменения здоровья различных групп населения. Накладываются на комплекс других воздействий (производственная деятельность, учебные нагрузки, спортивная тренировка и т.д.), они могут серьезно нарушить ход адаптационных процессов и, в зависимости от исходного функционального состояния организма и его реактивности, вызвать широкий спектр реакций: от адекватных, до появления перекрестной сенсibilизации и различных метеосимптомокомплексов.

Человек не в силах влиять на протекание метеосиноптических и гелиогеофизических процессов, но своевременное их предвидение, учет и принятие управленческого решения по переводу организма в определенный профилактический режим позволяют оптимизировать характер метеотропных реакций и снизить цену адаптации. Проблема профилактики метеочувствительности достаточно полно решена в условиях клиники [2, 3, 4]. Несколько лет назад мы успешно апробировали модель профилактики метеочувствительности в условиях образовательного учреждения [1]. При этом оказалось, что только 12,5% учащихся, принимавших участие в эксперименте, не имели признаков метеочувствительности. Среди метеосимптомокомплексов доминировали церебральный (24%), ревматоидный (22,3%) и вегетососудистый (21,9%). Ведущими симптомами при этом являлись: чувство усталости – 54,2%; головные боли – 45,5%; простудные явления – 33,3%; головокружение – 29,2%; падение работоспособности – 29,2%; нарушение сна – 20,8%. Силами педагогов и учащихся гимназии № 4 г. Сургута была реализована модель профилактики метеочувствительности, которая затем была апробирована на базе Белоярской СОШ № 3 и Ульт-Ягунской СОШ. Однако широкому распространению данных подходов, препятствуют их трудоемкость и необходимость соблюдения определенных условий. Решению этих проблем может способствовать использование для целей метеопрофилактики современных информационных технологий, что и стало предметом данного исследования.

Результаты исследования. Разработанная нами модель профилактики метеочувствительности реализована на основе программного продукта на языке «Python» и включает четыре этапа (рис.): оценку метеочувствительности человека; определение медицинского типа погоды; принятие управленческого решения о переводе индивида или группы в определенный профилактический режим; использование комплекса средств и методов метеопрофилактики.

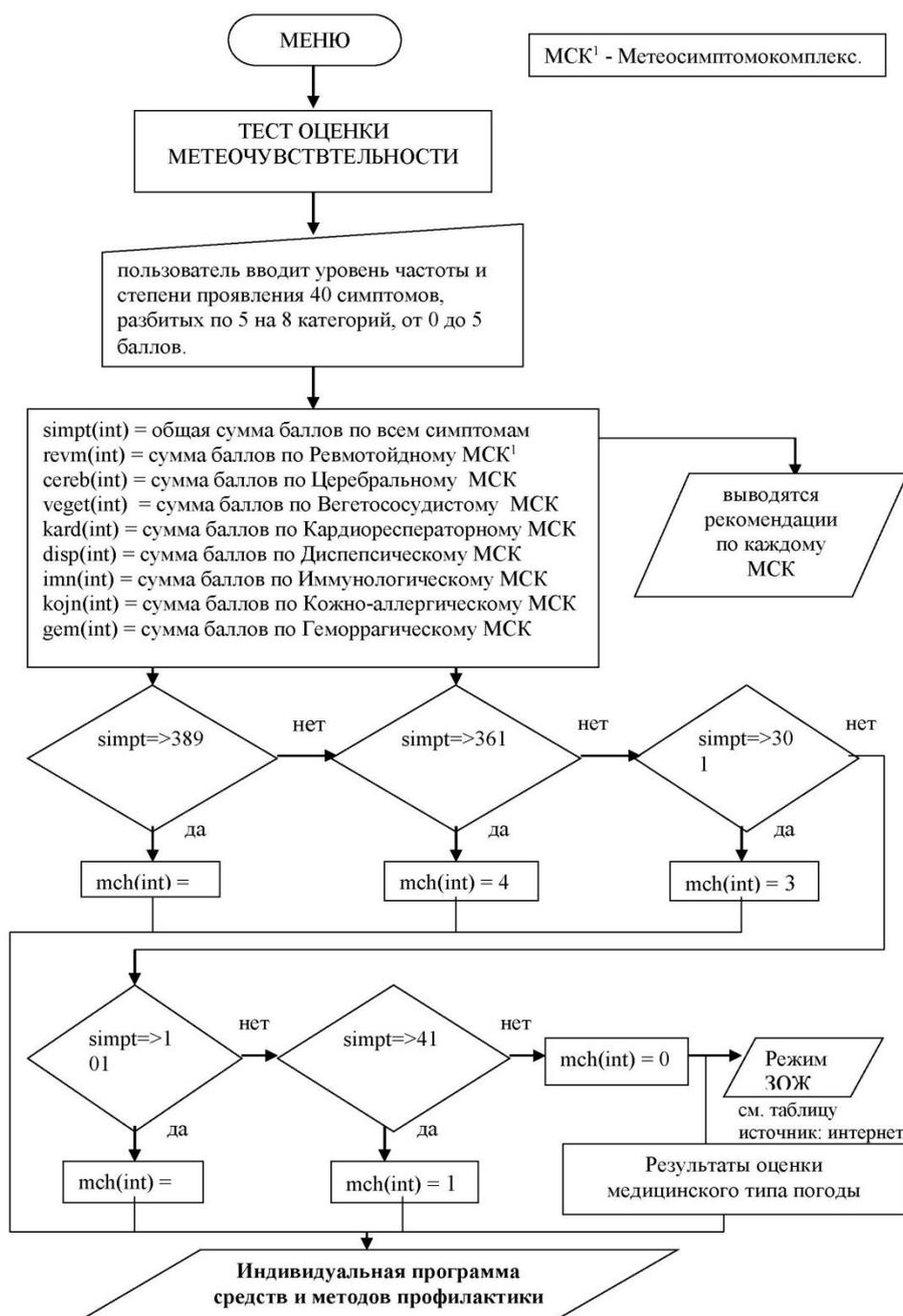


Рис. Блок-схема программы профилактики метеочувствительности

Для оценки метеочувствительности пользователь вводит уровень частоты и степени проявления 40 симптомов, разбитых по 5 на 8 метеосимптомокомплексов от 0 до 5 баллов. В результате определяется один из 7 уровней метеочувствительности по кривой нормального распределения и тип метеосимптомокомплекса (ревматоидный, церебральный, вегетососудистый, кардиореспираторный, диспепсический, иммунологический, кожно-аллергический, геморрагический).

Для определения медицинского типа погоды программа обращается на сайт gis-meteo.ru и в автоматическом режиме регистрирует изменения температуры, влажности,



атмосферного давления, скорости ветра за определенный временной интервал, а также такие атмосферные явления как облачность, осадки, грозы, геомагнитные возмущения. На основе этой информации погода классифицируется на 4 типа: весьма благоприятная; благоприятная; неблагоприятная; крайне неблагоприятная.

На основе информации об уровне метеочувствительности и медицинском типе погоды программа принимает управленческое решение о переводе пользователя в определенный профилактический режим. При первом и втором типе погоды это обычный режим или режим здорового образа жизни. При неблагоприятном типе погоды рекомендуется режим усиленного медицинского контроля, а при крайне неблагоприятном – режим строгого медицинского контроля.

Выбор программой средств и методов метеопрофилактики зависит от уровня метеочувствительности и профилактического режима. При отсутствии или низкой метеочувствительности пользователю предлагается режим здорового образа жизни и выдаются рекомендации по оптимизации двигательного режима, рациональному питанию, психофизиологической саморегуляции, поддержанию иммунитета и закаливанию, рациональной организации жизнедеятельности и другим элементам здорового стиля жизни. При более высокой метеочувствительности и неблагоприятном типе погоды рекомендуются такие средства и методы профилактики как медицинские, общегигиенические, научная организация труда и отдыха, рациональное питание, двигательная активность, психогигиена, кислородная терапия, массаж, закаливание, функциональная музыка, фитотерапия, цветотерапия, ароматерапия, гидротерапия, климатотерапия. Кроме того, выдаются рекомендации и с учетом метеосимптомокомплекса.

Социальные последствия проекта. Реализация проекта позволит:

- снизить цену адаптации к природно-климатическим, погодным, производственным и учебно-воспитательным факторам;
- повысить производительность производственного и учебного труда;
- приобрести полезные навыки снятия физического и психического напряжения, улучшения своего самочувствия, укрепления иммунитета;
- учащимся получить интересный исследовательский материал, опыт исследовательской деятельности;
- объединить усилия семьи и школы по сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения;
- более эффективно формировать компетенцию, связанную с культурой здорового и безопасного образа жизни;
- сделать метеопрофилактику более мобильной и доступной для внедрения на индивидуальном, семейном, производственном, учебно-воспитательном уровнях использования;
- создать в перспективе приложение для мобильных устройств.

Литература

1. Вишневецкий В.А., Гришина Н.А., Монастырева Е.В., Монастырев М.А., Содилов А. Внутришкольная система профилактики метеочувствительности // Теория и практика физической культуры. 2012. № 12. С. 95-99.
2. Григорьев И.И. Погода и здоровье. М.: Авиценна, ЮНИТИ, 1996. 96 с.
3. Григорьева Н.К. Нарушения метеочувствительности, их профилактика и коррекция при различных болезнях у детей: автореферат дис.. канд. мед. наук. Москва, 2006. 24 с.
4. Мазурин А.В., Григорьев К.И. Метеопатология у детей. М.: Медицина, 1990. 144 с.



УДК 378.147.34

**ОРГАНИЗАЦИЯ ИНТЕРАКТИВНОГО СЕМИНАРА ПО ТЕМЕ
«ПЛЯЖНЫЙ ФУТБОЛ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ» ПРИ ПОДГОТОВКЕ
БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Мухлядо В.К.

*Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка,
г. Минск, Республика Беларусь*

Аннотация. В статье рассмотрен актуальный вопрос об использовании в учебном процессе интерактивных семинарских занятий. Показано значение коммуникативных взаимоотношений в образовательной среде между преподавателем и студентами. Представлен фрагмент интерактивного семинарского занятия со студентами.

Ключевые слова: интерактивный семинар, коммуникативные способности, будущие специалисты, пляжный футбол, спортивные и подвижные игры

**HOLDING INTERACTIVE SEMINARS ON THE TOPIC
“BEACH SOCCER IN THE REPUBLIC OF BELARUS” AS A PART OF TRAINING
COURSE FOR FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS**

Mukhliado V.K.

Belarusian State Pedagogical University of Maxim Tank, Minsk, Republic of Belarus

Abstract. The article deals with the recent problem of including interactive seminars in the educational process. The author explains the importance of teacher-students classroom communication and presents a fragment of an interactive seminar.

Keywords: interactive seminar, communication skills, future specialists, beach football, sports and action games.

Введение. Актуальность исследования состоит в том, что в современном мировом образовательном пространстве быстрыми темпами идет ускоряющийся процесс информатизации и внедрения компьютерных и образовательных технологий в учебный процесс высшей школы. При этом важно учитывать, что не только использование современных возможностей образовательного процесса достигает цели усвоения или закрепления научных знаний в данной конкретной области, а еще более значимую роль играют взаимоотношения в системе «преподаватель - студент», особенно важна так называемая «обратная связь», когда студенты с помощью умозаключений приходят к определенному выводу и, если сомневаются в правильности ответа, могут задать вопросы преподавателю. Налаживание таких доверительных коммуникативных взаимоотношений способствует глубокому изучению предоставляемого материала.

Цель исследования: организовать интерактивный семинар на актуальную тематику «Пляжный футбол в Республике Беларусь» при подготовке будущих учителей физической культуры и проверить его эффективность в образовательном процессе.

Методика и организация исследования. На занятиях по учебной дисциплине «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания» мы максимально используем не только современные компьютерные технологии, а и учитываем человеческий потенциал для изучения, повторения и закрепления учебного материала. Эффективной формой организации обучения в Белорусском государственном педагогическом университете им. М. Танка (г. Минск, Беларусь) является интерактивное семинарское занятие, которое предусматривает детальную теоретическую разработку студентами конкретной темы в соответствии с индивидуальным планом и часами, предусмотренными на изучение.



В педагогическом исследовании принимали участие студенты 3 курса 34 группы факультета физического воспитания специальности «Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме)» в количестве 26 человек (экспериментальная группа) и студенты 35 группы в количестве 28 человек (контрольная группа).

Семинары, разработанные нами и построенные структурно с учетом возможностей как студентов, так и самого преподавателя, приобретают интерактивную форму, в ходе которой студент приобретает навыки педагогического общения и в целом развивает свои коммуникативные способности в триаде «Преподаватель – Студент 1 – Студент 2». Таким образом возрастает роль участия каждого студента в таком занятии и в обсуждении темы.

Мы считаем, что проведение интерактивного семинарского занятия позволяет нам достигать образовательные цели при изучении учебной дисциплины «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания» и обеспечивать системное повторение, углубление и закрепление знаний студентов по определенной теме, в данном случае по теме «Пляжный футбол в Республике Беларусь».

Интерактивный семинар призван реализовать учебную функцию: углубление, анализ, синтез знаний в процессе самостоятельной подготовки к семинару по теме «Пляжный футбол в Республике Беларусь»; формирование умений и навыков анализа фактов, побед команды и поражений (на примере работы национальной команды по пляжному футболу) и т.д.); и др.

При подготовке и организации семинарского занятия мы определили такую методическую концепцию, при которой принимаются во внимание особенности, обусловленные логикой преподавания дисциплины «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания» и психолого-педагогические особенности студенческой группы и каждого обучающегося в отдельности и формируется профессиональная культура мышления, навыки самообразования [1].

Основная структурная часть семинара – это обсуждение проблемы, вынесенной на занятие. Заключается в обсуждении и управлении процессом рассмотрения основных вопросов семинара согласно выбранной теме «Пляжный футбол в Республике Беларусь» и методики его проведения. Средством обучения выступает мультимедийная презентация и видеоматериалы из личных архивов преподавателя.

Далее, в ходе диагностической структурной части определяется правильность усвоения студентами знаний. Состоит в выяснении причин непонимания определенного элемента содержания учебной информации. Осуществляется с помощью серии вопросов для закрепления учебного материала.

Приведем пример проведения интерактивного семинарского занятия, которое мы проводим со студентами в ходе изучения учебной дисциплины «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания» (фрагмент: диагностическая структурная часть). Мы условно делим группу студентов на четыре подгруппы и предлагаем ответить на вопросы для закрепления учебного материала. Методика проведения данной структурной части семинарского занятия такова: в каждой мини-команде мы выбираем капитана, который «вытягивает» номер вопроса. В итоге получается, что каждая мини-команда отвечает на одинаковое количество вопросов. При правильном ответе – зарабатывают 1 балл. Общее количество баллов, полученное в результате всего семинарского занятия, засчитывается лучшему участнику мини-команды. Лучший участник выбирается коллективно. Количество вопросов, разработанное нами, представляет большой перечень, поэтому приведем некоторые из них.



1. Когда и где было организовано первое официальное соревнование по пляжному футболу?
2. Назовите год основания Европейской профессиональной Лиги пляжного футбола.
3. Перечислите страны, в которых были организованы чемпионаты мира по пляжному футболу.
4. Назовите сборные команды, которые стали чемпионами по пляжному футболу.
5. В каком году впервые были организованы начальные курсы по подготовке судей для пляжного футбола?
6. Почему пляжный футбол называют одним из самых прогрессивно развивающихся видов спорта? Аргументируйте свой ответ.
7. Когда состоялся первый официальный чемпионат Республики Беларусь по пляжному футболу?
8. Какие турниры по пляжному футболу проводятся в Республике Беларусь?
9. В каком году Республика Беларусь впервые в истории провела Международный турнир по пляжному футболу «Кубок Дружбы»? Сборные каких стран принимали участие?
10. Когда была создана Национальная сборная Беларуси по пляжному футболу? Перечислите лучших игроков в пляжном футболе.
11. Кто входит в состав Ассоциации «Федерация пляжного футбола в Республике Беларусь»? [2]
12. Команда какой страны выиграла Суперфинал Евролиги по пляжному футболу-2017 (г. Террачина, Италия)?

Заключительная часть семинарского занятия - подведение итогов. Предполагает краткое сообщение о выполнении намеченной цели, задач занятия: рефлексия и анализ того, что было изучено, качество деятельности группы и отдельных студентов, оценки их работы.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате нашего педагогического исследования мы пришли к следующему. При организации семинарского занятия в ходе интерактивной формы студенты максимально быстро включились в изучаемую проблему. Так, из 26 человек 92% студентов высказывали свою точку зрения на различные вопросы, поставленные преподавателем. Студенты контрольной группы показали свои знания намного ниже, так как не проявляли инициативности и самостоятельности при поиске ответов на заданные вопросы. Так, из 28 человек только 36% студентов проявили активное стремление высказать свою точку зрения.

Заключение. Такая разница в результатах объясняется тем, что в контрольной группе был проведен семинар в традиционной форме, использующийся в высшей школе. А в экспериментальной группе преподаватель использовал и интерактивный семинар для изучения и закрепления темы «Пляжный футбол в Республике Беларусь», используя при этом мультимедийную презентацию «Перспективы развития пляжного футбола в Республике Беларусь» с предоставлением видеоматериалов и записей интервью с известными представителями – капитаном команды национальной сборной по пляжному футболу Игорем Бриштелем и лучшим спортивным комментатором Владимиром Новицким. Мы считаем, что проведение интерактивных семинаров способствует не только усвоению учебного материала, но и личностному и профессиональному росту будущих специалистов, укреплению их научных взглядов и развитию коммуникативных способностей.



Литература

1. Мартенс Р. Успешный тренер. Самое авторитетное руководство по тренерской деятельности. М.: Спорт, 2016. 441 с.
2. Пляжный футбол Беларуси / Асацыяцыя «Беларуская федэрацыя футбола», FIFA, РОО «Белорусская федерация пляжного футбола», 2010. 18 с.

УДК 796/799

УКРЕПЛЕНИЕ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Нешта Е.В.

МБДОУ детский сад №65 "Фестивальный", г. Сургут, Россия

Аннотация. В настоящее время проблема оздоровления детей средствами и методами физической культуры возникает в связи с постоянно увеличивающимися нагрузками психического и интеллектуального характера. С каждым годом, не смотря на все достижения медицины, увеличивается количество детских заболеваний, в то время как именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент будущего здоровья, формируются важнейшие функциональные системы человека, вырабатывается иммунитет. В статье представлен проект по укреплению и сохранению здоровья детей старшего дошкольного возраста посредством повышения двигательной активности.

Ключевые слова: двигательная активность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

PROMOTION AND PRESERVATION OF HEALTH OF SENIOR PRESCHOOLERS BY MEANS OF INCREASING THEIR MOTOR ACTIVITY

Neshta E.V.

Preschool Educational Institution Festivalny Kindergarten No. 65, Surgut, Russia

Abstract. Nowadays the problem of children's health improvement by means of physical education is aggravated by constantly enlarging mental and intellectual loads.

Every year, despite all the advances in medicine, the quantity of children's diseases is growing, whereas the foundation for future health is laid at preschool age, the most important functional systems of a person are formed, the immunity develops. The article presents the project on promotion and preservation of health of senior preschoolers by means of increasing their motor activity.

Keywords: physical activity, preservation and promotion of health of children of preschool age

Введение. Проблема сохранения и укрепления здоровья детей является в настоящее время самой актуальной для дошкольных образовательных учреждений, так как уже с самого рождения дети начинают подвергаться воздействию многочисленных отрицательных факторов, которые приводят к различным заболеваниям [1]. Здоровье – это важнейшая потребность ребенка, которая обеспечивает гармоническое развитие личности. Поэтому значение двигательной активности в жизнедеятельности детей играет важную роль.

Недостаток двигательной активности следует рассматривать, как фактор риска, отрицательно сказывающийся на здоровье, физическом и общем развитии детей. Очень важно соблюдать рациональный двигательный режим. Двигательная активность в дет-



ском саду предусматривает охрану и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие и направлено на своевременное формирование у дошкольников двигательных навыков и умений [1, 5]. От степени удовлетворения естественной потребности ребенка в движении зависят его здоровье, физическая и умственная работоспособность, показатели физической подготовленности [2, 3, 4, 6]. Поэтому требуется уделить особое внимание созданию предпосылок для обеспечения детей сбалансированного уровня двигательной активности в условиях детского сада [1, 4, 5, 6]. Регулярная двигательная активность, в диапазоне от умеренной к высокой интенсивности, снижает риск возникновения различных заболеваний у детей. Она также способствует повышению минерализации костей, снятию стресса, улучшению настроения и повышению умственной работоспособности. Тем не менее, несмотря на очевидные выгоды двигательной активности, все возрастающее число детей продолжает демонстрировать физически низкое активное поведение. Проблема низкой двигательной активности перестала быть локальной и приобрела масштабный характер.

Снижение физической активности отмечено у всех категорий населения, в том числе и у детей дошкольного возраста [3, 5, 6]. Неблагоприятные факторы окружающей среды ХМАО-Югры накладывают свой отпечаток на процессы адаптации и развития детского организма. В этой связи определение и коррекция двигательной активности и подготовленности детей дошкольного возраста представляется актуальной проблемой, требующей оперативного разрешения.

Доказано, что для поддержания нормальной двигательной активности дошкольник должен ежедневно делать в среднем 12 тыс. шагов. По данным нашего исследования объем колеблется в среднем 7,5 тыс. шагов, т.е. 60%, поэтому потребность в двигательной активности не реализуется.

Для укрепления и сохранения здоровья детей старшего дошкольного возраста посредством повышения двигательной активности в дошкольном учреждении разработан и реализуется проект "Здоровячок-сибирячок".

Цель проекта: укрепление и сохранение здоровья детей старшего дошкольного возраста посредством повышения двигательной активности.

Задачи проекта:

- формировать потребность в ежедневной двигательной активности детей;
- обеспечить достаточную двигательную активность детей в течение всего дня, используя физические упражнения, спортивные и подвижные игры в процессе занятий; повысить уровень педагогической компетентности педагогов в вопросе двигательной активности детей старшего дошкольного возраста;
- повысить уровень компетентности у родителей в вопросе двигательной активности детей; разработать педагогическую модель оптимизации двигательной активности детей 5-7 лет в условиях дошкольного учреждения.

Методы и организация исследования. Подготовительный этап представляет собой подготовку к реализации проекта; направлен на сбор информации, позволяющий определить план перспективной работы с детьми. Он включает в себя: учет и анализ заболеваемости детей; проведение диагностики физических качеств на начало года; поиск информации по вопросу двигательной активности детей; анкетирование родителей.

Организационно-деятельностный (основной) этап включает разработку плана мероприятий для повышения двигательной активности детей старшего дошкольного возраста и консультирование воспитателей и родителей.

Аналитический (итоговый) этап представляет собой работу по анализу двигательной активности и выявление как слабых, так и сильных сторон деятельности по по-



вышению двигательной активности детей старшего дошкольного возраста. Он включает в себя: проведение диагностики заболеваемости детей; разработку методических рекомендаций по вопросу повышения двигательной активности для педагогов и родителей; совершенствование материально-технической базы; проведение диагностики физических качеств на конец года; опрос родителей.

На базе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №65 «Фестивальный» было организовано исследование объема двигательной активности детей с помощью электронного шагомера OMRON HJ-109 E. Участвовало 40 детей в возрасте 5-7 лет (20 мальчиков и 20 девочек). Для измерения двигательной активности шагомер надевался детям старшей и подготовительной группам и снимался в определенный временной диапазон (с 8.00 до 21.00).

Механизмы реализации проекта представлены на рисунке.

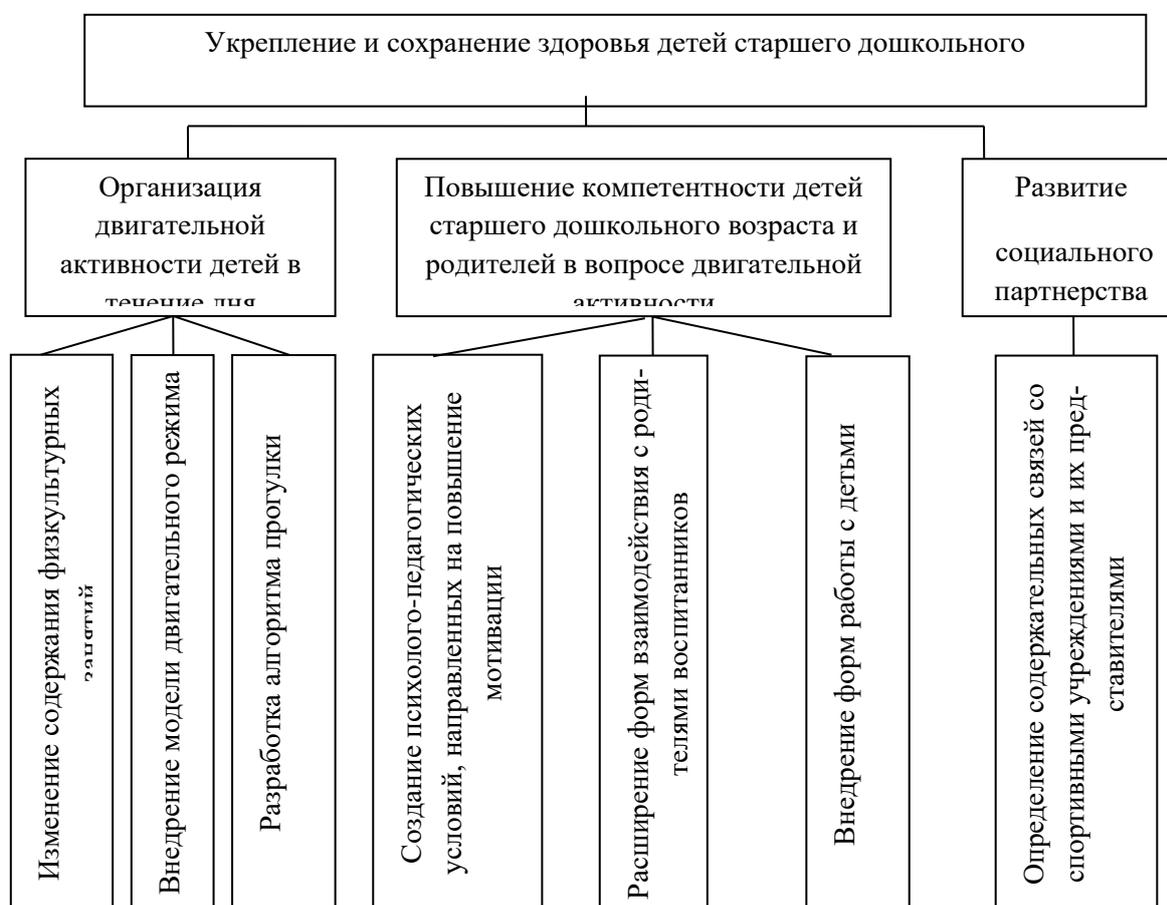


Рис. Механизмы реализации проекта «Здоровячок-сибирячок»

Результаты исследования. Диагностика двигательной активности у детей экспериментальной группы в нашем детском саду выявила три уровня подвижности: высокий уровень – 20% (8 детей); средний уровень – 45% (18 детей); низкий уровень – 35% (14 детей).

На основании полученных показателей, составлена диагностическая карта здоровья, физического и двигательного развития детей. Это позволило нам определить детей с низкой и высокой двигательной активностью и разработать план физкультурно-



оздоровительных мероприятий в зависимости от индивидуальных особенностей дошкольников. Повторная диагностика будет проведена в конце учебного года.

Для повышения двигательной активности старших дошкольников и укрепления их здоровья в детском саду используются в основном традиционные формы работы: непрерывная образовательная деятельность, подвижные игры, физкультурно-оздоровительные досуги, самостоятельная двигательная деятельность.

В нашем дошкольном учреждении помимо выше перечисленных форм, используются нетрадиционные формы работы с детьми старшего дошкольного возраста, которые позволяют повысить двигательную активность и укрепить их здоровье.

План работы с детьми и родителями на учебный год представлен в таблице.

В программный блок по оздоровлению были включены различные физкультурно-оздоровительные, лечебно-профилактические мероприятия: физкультурные занятия в помещении и на улице; утренняя гимнастика, корригирующая и дыхательная гимнастика после сна; подвижные игры и физические упражнения на прогулке; физкультминутки на занятиях, помогающие снизить утомление и повысить умственную работоспособность детей; спортивные развлечения, физкультурные праздники и соревнования; лечебная профилактическая гимнастика в зале и на воде – по назначению врача для детей с ослабленным здоровьем; стретчинг; дозированная ходьба в конце каждой прогулки; силовая гимнастика, прогулки-походы.

Таблица

План работы с детьми и родителями на учебный год

Задачи	Мероприятия	Сроки	Ответственные
Формировать интерес к активным формам досуга	Организация совместных выходов в парк реки Сайма в выходные дни (День здоровья, слет Здоровячков, час здоровья)	Сентябрь, Март, Май	Воспитатели всех групп, инструктор по ФК
Стимулировать двигательную активность детей в течение выходного дня	Ведение дневника «Выходной день Попрыгунчика»	В течение года	Инструктор по ФК
Обеспечить двигательную активность детей в течение всего дня, используя физические упражнения, спортивные и подвижные игры на прогулке	День подвижных игр Олимпийские игры Занятия в тренажерном зале	1 раз в неделю Июнь 1 раз в месяц	Инструктор по ФК Инструктор по ФК
Развивать аэробную выносливость старших дошкольников	Кросс на 300 м.	Сентябрь, Октябрь, Апрель, Май	Инструктор по ФК, воспитатели всех групп
Формировать основы компетентности у детей старшего дошкольного возраста в вопросе укрепления собственного здоровья	Физкультурно-оздоровительные досуги с использованием нетрадиционного оборудования	1 раз в месяц	Воспитатели подготовительных и старших групп, инструктор по ФК
Вовлекать родителей в физкультурно-оздоровительные мероприятия	«Спартианские игры», «Папа, мама, я - спортивная семья»	Декабрь Март	Воспитатели, инструктор по ФК
Повысить уровень компетентности у родителей в вопросе двигательной активности детей	Мастер-класс Круглый стол с привлечением спортивной общественности МБДОУ, города.	В течение года	Воспитатели, инструктор по ФК



Исследования режима двигательной активности, проведенные нами в разных группах детского сада, показали, что суточный объем двигательной активности и количество локомоций значительно меньше таковых для средней полосы России.

Анализируя результаты исследований, мы выявили те причины, которые ведут к снижению двигательной активности. Прежде всего, это: недостатки в организации и проведении режимных моментов, например, таких как одевание и раздевание; недостаточность нагрузки и низкая моторная плотность физкультурных занятий и утренней гимнастики; неудовлетворительная организация самостоятельной двигательной деятельности детей; развивающая предметно-пространственная среда в группе не провоцирует детей на двигательные действия; низкая двигательная активность малышей на прогулке в зимнее время, неадекватная, ограничивающая движения одежда.

Объективные причины – низкие двигательные навыки, обусловленные возрастными особенностями детей этих групп. Субъективные – недостаточный профессиональный уровень и общая культура молодых педагогов и родителей.

Заключение. На основании проведенного нами исследования проблемы недостатка физической активности и ее оптимизации у детей дошкольного возраста в условиях детского сада можно заключить:

- исследования режима двигательной активности, показали, что суточный объем двигательной активности и количество локомоций сургутских детей значительно меньше, чем в условиях средней полосы России (7860 против 12678 шагов в среднем);
- предложенная нами педагогическая модель двигательного режима позволила оптимизировать в определенной степени двигательную активность воспитанников старшего дошкольного возраста.

Литература

1. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях: методическое пособие. М.: Мозаика-Синтез, 2006. 112 с.
2. Бушева Ж.И. Некоторые антропометрические показатели детей 6-7 лет северного города с различной двигательной активностью // Фундаментальные исследования. 2006. № 5. С. 33.
3. Бушева Ж.И., Бушева Е.Б. Повышение двигательной активности детей-северян старшего дошкольного возраста с использованием игр и развлечений на воде // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: мат-лы V Междунар. научно-практ. конф. (Чебоксары, 1 декабря 2015 г.) / Под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2015. С. 9-11.
4. Бушева Ж.И. Показатели функциональной подготовленности детей 6-7 лет северного города // Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология. Ялта: РИО ГПА, 2016. Вып. 50. Ч. 2. С. 10-16.
5. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. М.: Мозаика-Синтез, 2002. 256 с.
6. Снигур М.Е. Режим двигательной активности детей 6-7 лет в гипокомфортных условиях Среднего Приобья // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2013. № 7 (101). С. 131-137.



УДК 796.012.1–051.875:311.2

НАДЕЖНОСТЬ МЕЖДУНАРОДНОГО ОПРОСНИКА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ (IPAQ – RU) В ВЫБОРКЕ ПОЖИЛЫХ ЖЕНЩИН

Николаев А.Ю.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. С участием пожилых людей ($n=16$, возраст $62,6\pm 4,4$ лет) проведена оценка надежности длинной версии опросника (IPAQ-RU) с помощью 2-х недельного «тест – ретест». Опросник выяснял сколько дней (число дней) и времени (часы и минуты), затрачено на физическую активность (ФА) высокой, умеренной интенсивности и ходьбу по 5 разделам: работа, передвижение, домашняя работа, досуг и время, проведенное сидя. В результате надежность IPAQ-RU, оцененная коэффициентом корреляции Спирмена составила 0,73. Это значит, что опросник IPAQ надежно измеряет величину ФА в выборке пожилых людей.

Ключевые слова: физическая активность, международный опросник IPAQ, надежность, пожилые.

RELIABILITY OF INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE (IPAQ - RU) FOR THE SAMPLE GROUP OF ELDERLY WOMEN

Nikolaev A. Yu.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. The reliability of the long version of the questionnaire (IPAQ-RU) used for the study conducted among the elderly women ($n = 16$, age 62.6 ± 4.4 years) was assessed using a weekly test-retest method over two weeks period. The questionnaire found out the number of days and the amount of time (hours and minutes) spent on physical activity of high and moderate intensity, and walking, differentiated into 5 sections: work, moving, housework, leisure and time spent sitting. As a result, the study showed that the reliability of IPAQ-RU is 0.73 (according to Spearman's correlation coefficient), which indicates high reliability of IPAQ questionnaire for the study of physical activity in the sample group of elderly people.

Keywords: physical activity, IPAQ, reliability, elderly people.

Введение. С увеличением продолжительности жизни в мире предполагается, что количество пожилых людей значительно возрастет в течение предстоящих десятилетий [11, 13]. Многие острые и хронические болезни, связанные с возрастом в настоящее время успешно лечатся, что также способствует увеличению продолжительности активной жизни [10, 14] и более высокому спросу на здоровьесбережение. Разработка и внедрение программ укрепления здоровья для этой конкретной возрастной группы является приоритетом общественного здравоохранения. Таким образом, приобщение пожилых людей к регулярной физической активности для «активного старения» может служить эффективной стратегией снижения негативных последствий для здоровья пожилых людей [2, 3]. Тем не менее, чтобы судить о распространенности ФА среди пожилых людей, необходим адекватный мониторинг ФА для определения его наиболее важных детерминант в этой возрастной группе.

Самый быстрый и экономически эффективный способ измерения ФА в больших популяциях осуществляется с помощью опросников. Международный опросник физической активности в виде его длинной русскоязычной версии [1], служит наиболее часто используемым инструментом для сбора результатов о самооценке ФА. Было показано, что IPAQ длинная версия имеет приемлемую надежность в широком диапазоне групп взрослого населения, но до сих пор его применимость к пожилым людям, остается



ся недостаточно изученным [7]. Насколько нам известно, только три исследования проводили измерение надежности IPAQ у пожилых людей. Первое исследование было проведено у взрослых пожилых людей в Сербии [9], второе у городских жителей Гонконга [6] и третье у пожилых жителей Бельгии [12]. Это дало основание провести такое исследование в Сургуте.

Цель исследования – определить надежность длинной версии международного опросника по физической активности IPAQ среди пожилых женщин, постоянно проживающих в Сургуте.

Методы исследования. Определение степени надежности международного опросника по физической активности проводили с участием пожилых людей в возрасте $65,6 \pm 4,4$ лет. Опрос проводили с интервалом в одну неделю между первым и вторым исследованием. Участников просили указать сколько дней и времени, затрачено на ФА умеренной, высокой интенсивности и ходьбы по пяти разделам: на работе, на передвижение, дома, на досуге и время, проведенное сидя [8].

Статистическую обработку полученных данных выполняли с помощью пакета статистических программ Statistica 10 (StatSoft, USA). Рассчитывали Me – медиана; Q – межквартильный ранг; ДИ 95% – доверительный интервал. Для определения показателя надежности рассчитывали величину коэффициента корреляция Спирмена $\langle r \rangle$.

Результаты исследования. Между первым и вторым исследованиями, проведенным через одну неделю коэффициенты корреляции находилась в пределах от 0,69 до 0,88 (табл. 1).

Коэффициенты корреляции, рассчитанные по четырем разделам, показали, что самая высокая корреляция была в ФА связанной с передвижениями 0,87, а самая низкая ФА дома 0,72. Что касается уровней, то высокая физическая активность отсутствовала, в умеренной физической активности (УИФА) коэффициент корреляции был самым высоким 0,88, в ходьбе 0,82 (табл. 1).

Таблица 1

**Надежность показателей IPAQ (MET - мин/нед.)
по разным разделам (n=16) (Me±Q, ДИ 95%)**

Разделы IPAQ	Тест	Ретест	Спирмен, r
ФА на работе	469,9±565,5 (136,8; 469,9)	396,0±690,0 (165,7; 538,9)	0,86
ФА передвижение	132,0±495,0 (72,2; 393,9)	198,0±396,0 (89,4; 302,5)	0,87
ФА дома	150,0±465,0 (125,2; 407,9)	120,0±310,0 (92,8; 312,5)	0,72
ФА на досуге	49,5±198,0 (32,1; 231,5)	146,0±149,5 (70,6; 191,1)	0,73
ВИФА	0±0 (0; 0)	0±0 (0; 0)	0
УИФА	307,5±600,0 (185,8; 512,4)	261,3±392,5 (157,1; 443,2)	0,88
Ходьба	495,0±495,0 (347,9; 823,6)	445,5±610,5 (360,7; 802,6)	0,82
Общая ФА	1015,5±391,5 (735,4; 1134,2)	995,0±508,5 (664,9; 1098,7)	0,74

Примечание: Me – медиана; Q – межквартильный ранг; ДИ 95% – доверительный интервал; коэффициент корреляции Спирмена; тест (результаты первого исследования); ретест (результаты второго исследования); ВИФА – высоко интенсивная физическая активность; УИФА – умеренно интенсивная активность.



В разделах, связанных со временем, проведенным сидя, корреляция в будние дни, в выходные и время сидя при езде на автомобиле составила 0,69, а общее время, проведенное сидя – 0,74 (табл. 2).

Международный опросник физической активности (IPAQ) переведен на многие языки и используется по всему миру. В России IPAQ впервые был переведен и апробирован в Центре профилактической медицины в 2000 году на московской популяции случайно выбранных жителей [15].

В последующем похожих работ не наблюдалось, поскольку группа исследователей перешла на опросник Global physical activity questionnaire (GPAQ). Для того, чтобы продолжить данное исследование и восполнить этот пробел мы подготовили IPAQ для работы. Два независимых переводчика Сургутского государственного университета сделали прямой и обратный перевод IPAQ. Затем опросник был апробирован в пилотном исследовании [1] и запатентован в виде двух программ для ЭВМ [4, 5].

Таблица 2

**Надежность показателей IPAQ(мин/нед.)
для времени сидя (n=16) (Me±Q, ДИ 95%)**

Разделы IPAQ	Тест	Ретест	Спирмен, r
Время сидя общее	2310,0±720,0 (2088,8; 2891,2)	2310,0±660,0 (2182,7; 2789,8)	0,74
Время сидя в будние дни	1500,0±600,0 (1485,7; 2114,3)	1650,8±300,0 (1508,7; 1978,8)	0,69
Время сидя в выходные дни	600,0±420,0 (539,6; 840,4)	720,0±180,0 (648,5; 836,5)	0,69
Время сидя при езде на автомобиле	120,0±150,0 (39,7; 170,3)	15,0±135,0 (20,5; 94,5)	0,69

Примечание: Me – медиана; Q – межквартильный ранг; ДИ 95% – доверительный интервал; коэффициент корреляции Спирмена; тест (результаты первого исследования); ретест (результаты второго исследования); ВИФА – высоко интенсивная физическая активность; УИФА – умеренно интенсивная активность.

Заключение. Надежность показателей в выборке пожилых женщин города Сургута по 5 разделам: работа, передвижение, домашняя работа, досуг и время проведенное сидя (от 0,69 до 0,88) оказалась выше результатов исследования в Бельгии (от 0,52 до 0,81) [12], но не выше результатов Сербии (0,53 до 0,91) [9] и Гонконге (от 0,77 до 0,93) [6]. Разницу колебания результатов можно объяснить низким количеством участников, но средний показатель 0,73 соответствует норме среди всех трех стран, в которых был проведен опрос на пожилых людях. В дальнейшем планируется параллельное измерение физической активности с помощью опросника IPAQ и акселерометра для определения валидности.

Литература

1. Логинов С.И., Николаев А.Ю., Ветошников А. Ю., Сагадеева С.Г. Оценка физической активности жителей г. Сургута по данным международного опросника IPAQ // Теория и практика физической культуры и спорта. 2015. № 1. С. 83-85.
2. Логинов С.И., Николаев А.Ю., Ветошников А.Ю. Программа повышения физической активности пожилых людей в условиях урбанизированного Севера (ХМАО- Югры) // Олимпийский спорт и спорт для всех: сб. мат-лов XX Междунар. науч. конгресса. Санкт-Петербург, 2016. С. 674-677.
3. Логинов С.И., Мальков М.Н., Баев К.А., Носова М.В., Кинтюхин А.С., Третьяк А.С. Влияние регулярных физических нагрузок на функциональное состояние по-



жилых мужчин в условиях Югорского Севера // Теория и практика физической культуры. 2011. № 12. С. 91-93.

4. Логинов С.И., Девицын И.Д., Николаев А.Ю. Программа автоматизированного интернет опроса по физической активности с помощью IPAQ // Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ. №2015661001, РОСПАТЕНТ. М., 2015.

5. Логинов С.И., Девицын И.Д., Николаев А.Ю. Расчет и оценка уровня и структуры физической активности по данным международного опросника IPAQ // Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ. №2015660418, РОСПАТЕНТ. М., 2015.

6. Cerin E., Barnett A., Cheung M., Sit C. H. P., MacFarlane D.J., Chan W. M. Reliability and validity of the IPAQ-L in a sample of Hong Kong urban older adults: does neighborhood of residence matter? // J. Aging Phys. Act. 2012. V. 20. P. 402–420.

7. Helmerhorst H. J., Brage S., Warren J., Besson H., Ekelund U. A systematic review of reliability and objective criterion-related validity of physical activity questionnaires [electronic resource] // Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act. 2012. V. 9. № 103. Retrieved from: <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-103>. doi: 10.1186/1479-5868-9-103.

8. IPAQ Core Group. Guidelines for data processing and analysis of IPAQ – short and long forms. <http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf>, 1–15. – 2005.

9. Milanović Z. Pantelić S., Trajković N., Jorgić B., Sporiš G., Bratić M. Reliability of the Serbian version of the International Physical Activity Questionnaire for older adults. // Clin Interv Aging. 2014. V. 9. P. 581–587. doi: 10.2147/CIA.S57379.

10. Rockwood K, Howlett S. E., MacKnight C., Beattie B. L., Bergman H., Hébert R., Hogan D. B., Wolfson C., McDowell I. Prevalence, attributes, and outcomes of fitness and frailty in community-dwelling older adults: report from the Canadian study of health and aging // J. Gerontol. A Biol. Sci. Med. Sci. 2004. V. 59. P. 1310–1317. doi: 10.1093/gerona/59.12.1310.

11. United Nations Department of Economic and Social Affairs: World Population Ageing. <http://www.un.org>. 2009. Accessed 2 Oct 2017.

12. Van Holle V., De Bourdeaudhuij I., Deforche B., Van Cauwenberg J., Van Dyck D. Assessment of physical activity in older Belgian adults: validity and reliability of an adapted interview version of the long International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-L) // BMC Public Health. 2015. V. 15. №433. Retrieved from: <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1785-3> doi: 10.1186 / s12889-015-1785-3.

13. Vogel T., Brechat P. H., Leprêtre P. M., Kaltenbach G., Berthel M., Lonsdorfer J. Health benefits of physical activity in older patients: a review. // Int. J. Clin. Pract. 2009. V. 63. P. 303–320. doi: 10.1111/j.1742-1241.2008.01957.x.

14. Warburton D. Health benefits of physical activity: the evidence / D Warburton, C. Nicol, S. Bredin // Can. Med. Assoc. J. 2006. V. 174. P. 801–809. doi: 10.1503/cmaj.051351.

15. Zabina H. Yu., Schmid T. L., Potemkina R. A., Glasunov I. S., Deev A. D. Evaluation of Physical Activity Levels in Russia Based on the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) // Med. Sci. Sport Exerc. 2002. V. 34. N 5. P. 264.

Работа выполнена при финансовой поддержке Российского гуманитарного научного фонда и Департамента образования и молодежной политики Ханты - Мансийского автономного округа – Югры, проект 16-16-86006



УДК 796.92.093.642

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БИАТЛОНИСТОВ 16-17 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

¹Никонов С.А., ²Снигирев А.С.

¹МБОУ МО «Гимназия», г. Нягань, Россия

²БУ ВО «Сургутский государственный университет», г. Сургут, Россия

Аннотация. В работе представлены результаты изменения физической подготовленности биатлонистов 16-17 лет после трехмесячного воздействия специальных упражнений силового характера. Показана эффективность использования таких упражнений. Рекомендуется включение концентрированных нагрузок преимущественно силового характера в процесс подготовки биатлонистов на втором этапе подготовительного периода.

Ключевые слова: скоростно-силовая подготовка, биатлон.

SPEED-STRENGTH TRAINING OF 16-17 YEARS OLD BIATHLETES IN THE PREPARATORY PERIOD

¹Nikonov S.A., ²Snigirev A.S.

¹Gymnasium, Nyagan, Russia

²Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. The paper presents the developments in the physical fitness of 16-17 years old biathletes observed after a three-month course of special strength exercises. The study shows effectiveness of this type of exercises. It is recommended to include intensive exercises, especially of strength type, in the training process for biathlonists on the second stage of the preparatory period.

Keywords: speed-strength training, biathlon.

Введение. В настоящее время биатлон является одним из интереснейших видов зимней олимпийской программы. Сочетая в себе лыжную гонку со стрельбой, этот вид спорта предъявляет серьезные требования к функциональной подготовленности занимающихся. При этом для увеличения зрелищности борьбы наблюдается тенденция к укорочению дистанции между огневыми рубежами, что способствует более быстрому движению спортсменов во время соревнований. Данное обстоятельство заставляет сдвинуть тренировочный процесс биатлонистов от преимущественного развития выносливости в сторону силовой и скоростно-силовой подготовки и их оптимальному сочетанию.

Целью нашей работы являлось определить эффективность использования специальных упражнений с включением концентрированных нагрузок преимущественно силового и скоростно-силового характера в процесс подготовки биатлонистов 16-17 лет на втором этапе подготовительного периода.

Организация исследования. Исследование проводилось с августа по октябрь на базе СДЮСШОР г. Нягани и СДЮСШОР г. Ханты-Мансийска. Были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы биатлонистов 16-17 лет, имеющие квалификацию первый спортивный разряд, по 5 человек в каждой.

В КГ процесс подготовки осуществлялся в рамках общепринятой методики, в котором тренировки носили преимущественно аэробный характер. Около 70% всех тренировочных нагрузок выполнялись с использованием равномерного и переменного методов развития выносливости. Средствами в данном случае выступали кроссовая и лыже-роллерная подготовка [1]. При этом около 30% тренировочного занимала силовая и скоростно-силовая работа. Применялись упражнения с собственным отягощением



(отжимания, подтягивания, приседания), а также «шаговая» и «прыжковая» имитация, лыжероллеры и другие.

Программа подготовки биатлонистов ЭГ включала применение концентрированных тренировочных нагрузок посредством включения комплекса скоростно-силовых упражнений [5] и упражнений специальной силовой направленности [2,4], которые в процентном соотношении составляли 2/3 тренировочных нагрузок. При этом всего лишь около 30% всей программы подготовки составляли тренировки, направленные на развитие выносливости с использованием непрерывных (равномерного и переменного) методов ее воспитания. В таблице 1 представлены тренировочные средства, дозировка и методические указания упражнений силового и скоростно-силового характера, которые применялись в ЭГ.

Таблица 1

Средства скоростно-силовой подготовки, применяемые в экспериментальной группе

Средства	Дозировка	Общие и методические указания
Упражнения с отягощением собственного веса (отжимания, подтягивания, приседания, выпады, упражнения для мышц пресса и спины и другие)	Каждое упражнение выполняли 5-6 подходов в количестве 60-70% от максимума через 1-1,5 мин отдыха	Выполнялись 1-2 раза в недельном микроцикле подготовки на вечерних тренировках
Упражнения в статодинамическом режиме (отжимания, приседания, упражнения для мышц пресса и спины и другие)	Каждое упражнение 3-4 подхода по 40-45 с в медленном темпе (так что бы мышцы отказывались от работы), отдых 40 с	Упражнения на одни и те же группы мышц выполняли 2 раза в недельном микроцикле на вечерних тренировках
Силовые упражнения с отягощениями в тренажерном зале (жим штанги, присед со штангой, становая тяга, тяга груза к груди в положении сидя и другие)	Каждое упражнение выполняли 3-4 подхода. Вес отягощения подбирали так чтобы мышцы отказывались от работы к 10-12 повторению	Выполнялись 1 раз в недельном микроцикле на вечерней тренировке
«Прыжковая имитация с лыжными палками» в подъем 10-15°	Время выполнения 18-20 с в быстром темпе. ЧСС в конце выполнения выше 180 уд./мин. Отдых активный 2-3 мин. ЧСС во время отдыха 130 уд./мин. Количество повторений 15-20 раз	Выполнялись 1 раз в недельном микроцикле на утренней тренировке
Передвижение на лыжероллерах без помощи рук коньковым ходом в подъем 6-9°	60-70% от максимальной скорости, количество повторений 18-20 раз в подъем 100 м	Выполнялись 1 раз в недельном микроцикле на тренировке
Передвижение на лыжероллерах при помощи отталкивания только руками в подъем 6-9°	70-80% от максимальной скорости, количество повторений 18-20 раз в подъем 80-100 м	Выполнялись 1 раз в недельном микроцикле на утренней тренировке
Бег в гору 70-80 м	90-100% от максимальной скорости, 10 повторений через 2-3 мин активного отдыха. ЧСС во время отдыха 130 уд./мин.	Выполнялись 1 раз в недельном микроцикле на утренней тренировке
Работа на лыжном тренажере «Мираж»	70-80% от максимальной скорости. ЧСС во время нагрузки 160-170 уд./мин. 3-4 серии по 2 мин с отдыхом 2-3 мин	Выполнялась 2-3 раза в недельном микроцикле дополнительно после основной работы

До и после педагогического эксперимента проводились тестовые испытания для оценки уровня физической подготовленности [3] биатлонистов (табл. 2). При обработке данных использовали стандартные статистические программы. Достоверность отличий проверяли при помощи t-критерия Стьюдента.



Таблица 2

Показатели физической подготовленности биатлонистов 16-17 лет до и после эксперимента (X±б)

Контрольные испытания	КГ до	КГ после	ЭГ до	ЭГ после
Пятерной прыжок с места, м.	12,56±0,04	12,61±0,02 [#]	12,6±0,17	13,0±0,42
Подтягивание в висе на высокой перекладине, раз	15,8±1,3	17,0±1,7 [#]	16,0±2,3	19,0±2,3*
Подъем туловища в положении лежа за 30 сек, раз	25,6±2,6	27,6±4,1	26,0±4,7	32,4±1,7*
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	33,4±4,0	36,6±3,4 [#]	34,0±6,2	39,6±6,1*
Бег 100 м, сек.	13,3±0,2	13,0±0,2 [#]	13,2±0,2	12,9±0,1*
Бег 1500 м со стрельбой, мин:сек.	5:54±0:05	5:47±0:09	6:04±0:11	5:46±0:08*
Гонка на лыжероллерах 10 км, мин:сек	32:29±1:08	31:03±1:04 [#]	31:43±1:01	28:57±1:22*

Примечание: [#] - результаты достоверно отличаются между показателями до и после эксперимента в КГ, при уровне значимости $p < 0,05$; * - результаты достоверно отличаются между показателями до и после в ЭГ, при уровне значимости $p < 0,05$.

Показатели физической подготовленности биатлонистов ЭГ и КГ до эксперимента достоверно не отличались.

После эксперимента в КГ достоверно ($p < 0,05$) улучшились результаты в тестах: пятерной прыжок с места с 12,56±0,04 до 12,61±0,02 метров, подтягивание на перекладине с 15,8±1,3 до 17,0±1,7 раз, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с 33,4±4,0 до 36,6±3,4 раз, бег на 100 м с 13,3±0,2 до 13,0±0,2 секунд. Однако, в тесте 1500 м со стрельбой результат улучшился не достоверно с 5,54±0:05 до 5:47±0:09 мин. При этом, достоверно улучшился результат в гонке 10 км на лыжероллерах с 32:29±1:08 до 31:03±1:04 минут.

В ЭГ после эксперимента достоверно ($p < 0,05$) улучшились результаты в тестах: подтягивание на перекладине с 16,0±2,3 до 19,0±2,3 раз, подъем туловища в положении лежа за 30 сек с 26,0±4,7 до 32,4±1,7 раз, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с 34,0±6,2 до 39,6±6,1 раз, бег на 100 м с 13,3±0,2 до 12,9±0,1 секунд. При этом, в тесте 1500 м со стрельбой результат улучшился достоверно с 6:04±0:11 до 5:46±0:08 мин. Кроме того, достоверное улучшение результатов произошло в гонке 10 км на лыжероллерах ($p < 0,05$).

Вывод. Результаты эксперимента позволяют констатировать, что динамика вышеперечисленных показателей в ЭГ, в отличие от КГ, носит более прогрессирующий характер. Таким образом полученные результаты свидетельствуют, что использование специальных силовых упражнений с включением концентрированных нагрузок преимущественно силового и скоростно-силового характера в процесс физической подготовки биатлонистов 16-17 лет на 2 этапе подготовительного периода станет более эффективным и тем самым повысит готовность биатлонистов к соревновательной деятельности.

Литература

1. Ковязин В.М. Предельно допустимая напряженность циклических средств физической подготовки лыжника-гонщика в отдельных занятиях: метод. пособие. Тюмень, 2009. 40 с.
2. Мякинченко Е.Б., Селуянов В.Н. Оздоровительная тренировка по системе Изотон. М.: СпортАкадемПресс, 2001. 67 с.



3. Обухов С.М., Обухова Н.Б., Снигирев А.С. Динамика физической подготовленности учащихся при реализации различных вариантов спортизации физического воспитания в общеобразовательной школе // Теория и практика физической культуры. 2011. № 8. С.89.

4. Савосина М.Н. Общая силовая подготовка для конькового хода в лыжных гонках: учебное пособие. Нижнекамск: НХТИ, 2012. 74 с.

5. Семейкин А.И., Салова Ю.П. Скоростно-силовая подготовка лыжников-гонщиков: учебное пособие. Омск, 2007. 45 с.

УДК 37.378

ВОЗМОЖНЫЕ ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ВУЗЕ

Носова А.В., Носов С.М.

ФБГОУ ВПО РЭУ им. В.Г. Плеханова, г. Москва, Россия

Аннотация. В данной статье говорится о высоком воспитательном и жизнеутверждающем потенциале физического воспитания, о необходимости формирования потребности в занятиях физической культурой и спортом у студенческой молодежи, рассматриваются пути формирования данной потребности.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физическая активность, потребности и интересы, мотивация, здоровье.

POSSIBLE WAYS OF INCREASING MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORT AT UNIVERSITY

Nosova A.V., Nosov S.M.

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

Abstract. The article substantiates high educational and vital potential of physical education, the necessity of forming the student youth's needs for physical education and sports. The ways of forming the needs for physical activity are suggested.

Keywords: physical education, sports, physical activity, needs and interests, motivation, health.

Введение. Начиная с момента открытия первой мануфактуры в XIV веке, начался необратимый и с каждым годом набирающий обороты процесс глобальной автоматизации, который повлечёт за собой уменьшение необходимого уровня физической нагрузки.

Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что в наше время, в эпоху информатизации и роботизации всех возможных процессов, вопрос о недостатке физической активности становится всё острее, поскольку теперь обеспечивать себя всем необходимым для жизни стало возможно, не выходя из квартиры.

В сложившейся ситуации авторы поставили перед собой **цель** на основании имеющегося опыта других высших учебных заведений (далее – ВУЗ), а также собственного, определить возможные пути повышения привлекательности занятий физической культурой для студентов. Раскрыть основные мотивы, способные подтолкнуть студенческую молодежь к ведению активного образа жизни.

Возрастающий год за годом темп жизни и постоянная сенсорная перегрузка ускоряют износ нервной системы. Статистически зафиксировано, что каждый год количество приёма антидепрессантов увеличивается в среднем по миру на 20%



Занятия физической культурой и спортом являются своеобразной панацеей от нервных патологий. Во время физических нагрузок происходит выброс дофамина – основного гормона радости, улучшающего психическое состояние человека, а регулярные тренировки повышают устойчивость к нервным нагрузкам.

В процессе занятий спортом повышается сила и подвижность нервных процессов в коре головного мозга, улучшается уравновешенность процессов возбуждения и торможения. В результате повышается пластичность центральной нервной системы, т. е. способность приспосабливаться к новым видам деятельности и изменчивой обстановке.

Нельзя не отметить, что регулярные и систематические занятия физической культурой и спортом способны сильно понизить уровень алко-, табако- и наркозависимости, решая тем самым некоторые социальные проблемы в обществе.

В силу вышесказанного, концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 г. физическая культура и спорт определены как одно из основных направлений социальной политики государства, обеспечивающее развитие человеческого потенциала России. На основании этого на всех уровнях государственного управления выросло осознание необходимости повышения массовости занятий физической культурой и спортом как одной из составляющих частей здорового образа жизни.

Результаты исследования. В настоящее время проблема сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи является сложным и многогранным процессом. Исследования показывают, что за годы обучения в ВУЗе число здоровых студентов уменьшается на 25,9%, а хронически больных увеличивается на 20% [5]. Такие студенты плохо адаптируются к учебной деятельности, которая предполагает необходимость усвоения больших объемов информации в условиях нехватки времени, гиподинамии, несбалансированного питания, конфликтных ситуаций. Безусловно, эту проблему следует изучать и решать комплексно. Но одним из обязательных элементов ее разрешения, безусловно, будет привлечение молодого поколения к ведению здорового образа жизни. И в этом смысле сложно переоценить значение физической культуры как структурного компонента системы высшего профессионального образования.

Занятия физической культурой должны быть включены в комплекс гуманитарных дисциплин высшего профессионального образования: с учетом новых требований будущий специалист должен осуществлять физкультурно-спортивную деятельность таким образом, чтобы она стала эффективным средством развития его интеллектуальных способностей, креативности и духовно-нравственных сил. То есть, основной целью учебного процесса должно стать не только овладение комплексом общепредметных знаний, умений и навыков, но и, в первую очередь, создание условий для самореализации, саморазвития студента, проявления им творчества [1].

Стрежневым в структуре физической культуры студента является мотивационный компонент. Возникающие на основе потребностей мотивы определяют направленность личности, стимулируют и мобилизуют ее на проявление активности. В соответствии с иерархической пирамидой потребностей А. Маслоу к занятиям физической культурой человека побуждает потребность к двигательной активности (группа физиологических потребностей), потребность в сохранении и укреплении здоровья (потребность в безопасности), потребность в общении (потребность в аффилиации), повышение телесной привлекательности и развитие физических качеств (потребность во внешнем физическом самоутверждении), повышение профессиональной работоспособности и творческого долголетия (потребность в самоактуализации).



Ошибочно считать, что мотивация – это личностная черта, которая у одних имеется, а у других отсутствует. Мотивация есть результат взаимодействия индивида и ситуации [4]. Один и тот же человек может мгновенно проглотить детективный роман и годами читать одну и ту же главу скучного учебника. Наиболее способные дети очень часто не являются лучшими учениками в школе. В то же время, многие люди с очень средними способностями, благодаря настойчивым повседневным усилиям, добиваются значительных успехов. Таким образом, с одной стороны – индивидуальные потребности, с другой – условия и ситуация определяют, какие потребности будут доминировать.

Практика показывает, что заинтересованность у студентов появляется в том случае, когда учебный процесс по физическому воспитанию направлен не только на подготовку к сдаче контрольных нормативов, но и на организацию их мыслительной деятельности, повышение уровня духовно-нравственного развития [3]. Хотя, нередко на начальном этапе студенты руководствуются внешними отрицательными мотивами: боязнь не сдать или плохо сдать нормативы, получения низких баллов на зачете, быть осмеянными однокурсниками из-за плохо выполненных действий. Задача преподавателя, если он преследует долгосрочные цели, заключается в том, чтобы эти мотивы не были ведущими. Лидирующие позиции должны занимать познавательные мотивы. К студентам должно прийти осознание возможности повысить свою работоспособность посредством систематического выполнения физических упражнений. Наиболее ценными должны стать мотивы, связанные с перспективой: укрепления здоровья, развития физических качеств, желания приобрести знания, необходимые в будущей социально-профессиональной деятельности, и подготовиться к этому физически.

ВУЗ – это, по сути, первая ступень взрослой жизни. Осознание молодыми людьми права самостоятельного выбора одного из предложенных направлений по различным видам спорта, однозначно, повышает интерес к занятиям.

Исходя из полученных данных опроса, проведенного среди студентов по вопросам мотивации, можно сделать вывод о том, что большое значение имеет публичное признание результатов спортивной деятельности на занятиях.

Большую помощь в решении задачи по формированию мотивации к занятиям физической культурой может и должна сыграть информационная модель физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности, призванная в полном объеме информировать человека посредством самых современных источников о позитивных явлениях в плане здоровья и социального благополучия, о негативных последствиях приема психоактивных веществ, вреде курения и алкоголя [2]. Формы организации образовательной деятельности обучающихся в свете требований нового государственного образовательного стандарта в части использования активных и интерактивных форм обучения (материалы мультимедиа, использование интерактивных досок и других форм) вполне позволяют оптимизировать информационную обеспеченность студентов, активно внедрять в их сознание вышеперечисленные ценности и ориентировать на них.

Нельзя забывать о внеучебной работе. Студенческий спортивный клуб, организация спортивных секций, активное внедрение различных видов спорта, систематическое проведение соревнований позволят в полной мере использовать ценности спортивной деятельности для формирования мотивации и интереса студентов к учебным занятиям и спортивному, здоровому стилю жизни в целом.

Стоит также помнить и о влиянии внешней среды. В современных реалиях многие потребности и желания людей формируются маркетинговыми компаниями. Спортивным корпорациям выгодны спортивные люди, поэтому роль популяризации физической культуры и спорта лежит и на них. В основном они достигают своей цели через



мотивационные рекламные постеры и видеоролики, снимая в них самых известных на данный момент спортсменов.

Заключение. Результаты исследований, проведенных Национальным исследовательским Томским государственным университетом, Томским университетом систем управления и радиоэлектроники, опыт непосредственно нашего университета позволяют сделать следующее заключение: организация учебного процесса в форме специализаций способствует оптимизации структуры мотивационных предпочтений у студентов, в отличие от групп, занимающихся по программе общей физической подготовки (ОФП). Необходимо использовать все возможные методы, способы и средства воздействия на умы молодёжи и людей в целом для убеждения их в том, что занятия физической культурой и спортом – это залог долголетней, интересной и полноценной жизни.

Литература

1. Андрищенко Л.Б. Спортивно-ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура» // Теория и практика физической культуры. 2002. №2. С. 47-54.
2. Антонова И.Н., Витько С.Ю. Внедрение компьютерных технологий в процесс физического воспитания студентов // Инновационные образовательные технологии в современном университете. М: РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2016. С. 52-60.
3. Ефремова Н.Г., Маврина С.Б. Изучение особенностей мотивации к процессу физического воспитания в системе высшего образования // Образование и педагогические науки в XXI веке: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей победителей Междунар. науч. - практ. конф. Пенза, 2017. С. 121-125.
4. Занковский А.Н. Организационная психология: учебное пособие. М.: ФОРУМ, 2009. 648 с.
5. Кабачкова А.В., Капилевич Л.В. Мониторинг функционального состояния студентов младших курсов // Теория и практика физической культуры. 2013. №7. С. 30-33.

УДК 796.015

ЗНАЧИМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ УГОЛОВНО-ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Нохрин М.Ю., Кошкин Е.В.

ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России, г. Пермь, Россия

Аннотация. В работе представлена необходимость выполнения норм ГТО сотрудниками УИС и членами их семей для стимулирования к занятиям физическими упражнениями и ведению здорового образа жизни.

Ключевые слова: физические упражнения, комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), сотрудники УИС, здоровый образ жизни.

THE IMPORTANCE OF PERFORMING "READY FOR LABOR AND DEFENSE" STANDARDS IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF PENAL SYSTEM EMPLOYEES

Nokhrin M.Y., Koshkin E.V.

Perm Institute of Federal Penal Correction Service of Russia, Perm, Russia

Abstract. The paper presents the necessity of performing GTO standards by penal system employees and members of their families for motivation to do physical exercises and maintain a healthy lifestyle.



Keywords: physical exercises, "Ready for labor and defense" (TRP) complex, penal correction system staff, a healthy lifestyle.

Введение. В марте 2013 года Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин предложил возродить нормы ГТО («Готов к Труд и Обороне») и на следующий год, весной 2014 года Министерство Спорта разработало определенный механизм для возрождения ГТО. Система данных норм содержала в себе 11 уровней сложности сдачи нормативов, которые зависели от возраста и пола лица, которое его сдавало.

Для каждой группы присущи обязательные и факультативные испытания. К обязательным испытаниям относятся, как правило: бег, прыжки в длину и подтягивание. На выбор предложено сдавать: лыжи, метание мяча, плавание, стрельбу, а также возможно осуществление туристического похода для проверки своих навыков. По результатам пройденных испытаний, каждый кандидат может получить бронзовый, серебряный либо золотой значок ГТО [1].

05 октября 2015 года Президент Российской Федерации В.В. Путин подписал разработанный Федеральный закон от 05.10.2015 г. № 274 –ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации», который вступил в силу 06.10.2015 г. [1].

Целями ВФСК ГТО являются укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма. Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

- а) увеличение числа граждан, которые регулярно занимаются повышением физической культуры в Российской Федерации;
- б) повышение уровня физической подготовленности и увеличение продолжительности жизни граждан нашей страны;
- в) развитие у граждан осознанного стремления к систематическим занятиям физической культурой, физическое самосовершенствование и ведение здорового образа жизни;
- г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов [2].

Сдача норма ГТО – «дело добровольное», заставить любого человека сдавать насильно эти нормативы – нельзя. Именно поэтому, Правительство нашей страны мотивирует людей к сдаче норм ГТО при помощи предоставления для граждан определенных льгот.

Актуальность данной программы сдачи норм ГТО вызвана необходимостью снижения физической подготовленности российских граждан, по сравнению с прошлыми годами, а также ростом большого уровня заболеваемости нашего народа.

Президент Российской Федерации ежегодно в Послании Федеральному Собранию Российской Федерации особо отмечает отрицательную тенденцию повышения хронических заболеваний у молодого поколения, распространение и употребление наркотиков и токсических веществ, а также во многих субъектах РФ повысился уровень употребления алкогольной продукции населением. Именно поэтому, сдача норм



ГТО является одним из путей решения данной остро наболевшей проблемы, которые способствуют развитию физкультурно-спортивных и военно-патриотических идеологий, способствующие формировать определенные правила к ведению здорового образа жизни [3].

Развитие физической культуры и массового спорта народа Российской Федерации в нынешнее время является одним из основных мероприятий социально-экономических направлений, в кругу которых создают условия для повышения качества жизни граждан.

Концепция развития уголовно-исполнительной системы предусматривает основные направления, формы и методы совершенствования и развития уголовно-исполнительной системы, ее взаимосвязь с государственными органами и институтами гражданского общества, обеспечивающую функционирование уголовно-исполнительной системы на период до 2020 года. Одной из основных целей Концепции являются: совершенствование деятельности учреждений и органов, исполняющих наказания, с учетом международных стандартов и потребностей общественного развития [4].

Одним из направлений совершенствования деятельности учреждений является непрерывная профессиональная подготовка сотрудников по месту службы и образовательных организациях ФСИН России. Неотъемлемой частью профессиональной подготовки сотрудников является физическая подготовка, которая регламентируется Наставлением по физической подготовке сотрудников УИС и организуется на протяжении всей служебной деятельности. Каждому сотруднику помимо занятий физической подготовкой в служебное время необходимо самостоятельно заниматься физическими упражнениями и поддерживать свою физическую подготовленность на высоком уровне. От физической подготовленности и здорового образа жизни сотрудника во многом зависит его служебное долголетие, что очень важно для УИС и России в целом. В связи с этим каждому сотруднику необходимо принимать активное участие во Всероссийских программах, направленных на оздоровление нации, одной из которых является программа сдачи норм Всероссийского спортивно-физкультурного комплекса ГТО.

Существует необходимость не только сдачи сотрудниками норм ГТО, но и подготовки центров приема данных нормативов на спортивных объектах образовательных организаций ФСИН России. Подготовка кадров для создания комиссии по приему норм ГТО из числа сотрудников – специалистов по физической культуре и спорту. Все это упростит прохождение испытаний сотрудникам образовательных организаций и учреждений региона и членам их семей. Благодаря такому подходу, мы привлечем большее количество сотрудников и членов их семей к занятиям физическими упражнениями с минимальным отрывом от трудовой деятельности, к ведению здорового образа жизни, профилактики заболеваний, что в целом позволит повысить долголетие сотрудников и граждан страны.

Литература

1. Аксенова Е.А., Осокина Е.С., Дегтярева Т.О. ВФСК ГТО, как механизм приобщения обучающихся к здоровому образу жизни: федеральные проекты Минобрнауки России, реализуемые Институтом медико-биологических проблем РУДН [Электронный ресурс] // Здоровье нации – основа процветания России: мат-лы X Всерос. форума. 2016. С. 294-299.
2. Дегтярева Т.О., Готская А.И. Подходы, формы, методы и технологии работы тьютора в области здорового образа жизни и физической культуры [Электронный ресурс] // Здоровье нации – основа процветания России: мат-лы IX Всерос. форума. 2015. С. 120-128.



3. Новокрещенов В.В., Коляскина Т.Ю. Методическое пособие по подготовке граждан, в том числе по самостоятельной подготовке граждан и по подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивно-го комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий: метод. пособие. Москва: Изд-во Советский спорт, 2014. 112 с.

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 сентября 2015 года N 1877-р.

УДК 796.012.33(571.122)

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ХМАО-ЮГРЕ

Обухов С.М.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье проводится анализ развития физической культуры и спорта в ХМАО-Югре в сравнении с другими субъектами РФ и в разрезе муниципалитетов округа. Выявляются отдельные закономерности развития и предлагаются некоторые показатели, характеризующие развитие.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, развитие, статистический отчет, ХМАО-Югра

ASSESSMENT OF THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL CULTURE DEVELOPMENT IN KHANTY-MANSI AUTONOMOUS OKRUG

Obukhov S.M.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. The article analyzes the development of physical culture and sports in KhMAO-Ugra in comparison with other subjects of the Russian Federation and in the context of the Okrug municipalities. Some patterns of development are revealed, development features are offered.

Keywords: physical culture, sport, development, statistical report, KhMAO-Ugra.

Введение. Для оценки эффективности развития физической культуры необходим анализ статистических показателей, утвержденных государственными органами. Это позволит выявить сильные и слабые стороны физической культуры в ХМАО-Югре.

Цель – выявить информативные расчетные показатели развития физической культуры в округе.

Сложность анализа развития физической культуры в территориях страны связана во временном аспекте с малым количеством показателей, характеризующих сферу, частотой их смены в статистической отчетности.

В 2008 ХМАО по эффективности занимало 30 место среди субъектов РФ (Тюменская область -11, ЯНАО – 26). К 2016 году министерство выводит данные по каждому разделу в абсолютных цифрах, не переводя их в места.

Одним из важнейших показателей развития сферы на сегодняшний день является процент занимающихся физическими упражнениями. Этот показатель за период 2010-2016гг в России [2, 3] изменился с 18,5 до 34,2% (при этом количество спортивных сооружений увеличилось всего на 23,2%, а единовременная пропускная способность сразу в 2 раза, что вероятно говорит об увеличении эффективности использования спор-



тивных сооружений или о снижении требований к сооружениям либо о «неточностях» в стат. отчетах).

В ХМАО изменения скромнее: 19,8-33,7% (спортсооружения на 31,5%, ЕПС в 1,9 раза. Также наблюдается несоответствие изменения этих показателей). С другой стороны, если 7 лет назад показатели округа были выше российских, то сегодня этот показатель стал ниже средне российского уровня. Каковы причины этого?

Как выглядят наши соседи, находящиеся рядом с ХМАО и условия проживания похожи на условия нашего округа? Тюменская область [6] увеличила этот показатель с 26,2 до 36,6% (сооружения на 13,4%, ЕПС в 1,8 раза), ЯНАО – с 26,45 до 40,6% (на 27,8% и в 2,1 раза), Челябинская область – с 21,4 до 33,1% (на 15,7% и в 1,5 раза).

Какой вклад в общие показатели обеспечивают муниципалитеты округа?

Явными лидерами среди муниципалитетов Югры [1, 4, 5] по этому показателю являются: г. Ханты-Мансийск – 43,7%, Белоярский район – 42,4%, г. Югорск – 42,3% (табл. 1).

Таблица 1

Динамика численности населения, постоянно занимающегося физическими упражнениями в ХМАО-Югре

Муниципальные образования	1999	2006	2011	2012	2014	2016	Прирост за 2 года
г.Ханты-Мансийск	14,14	23,46	29,99	31,25	39,01	43,7	4,8
Ханты-Мансийский район		19,33	17,45	17,44	29,87	33,8	3,9
Белоярский район		19,28	25,78	33,34	35,57	42,4	6,8
г.Когалым	12,39	20,5	25,38	25,93	26,12	34,3	8,2
г.Лангепас	11,46	19,15	22,82	22,98	23,19	36,5	13,2
г.Мегион	12,8	15,49	16,47	17,78	22,17	32,6	10,4
г.Нижневартовск	10,73	12,8	18,54	20,25	21,69	34,8	13,1
г.Нефтеюганск	11,48	11,59	13,62	14,6	18,53	23,7	5,2
г.Нягань	8,12	10,56	19,72	21,86	24,66	31,9	7,2
г.Покачи	18,84	21,54	19,02	20,94	24,93	32,8	7,9
г.Пыть-Ях	6,98	12,27	22,14	23,02	24,91	34,3	9,6
г.Радужный	8,93	11,65	25,11	27,06	28,14	33,1	4,9
г.Сургут	11,98	15,49	22,28	21,99	26,19	31,8	5,6
г.Урай	9,64	16,77	27,59	28,04	28,99	31,2	2,2
Нижневартовский район	17,62	16,12	25,77	33,94	35,00	39,9	4,9
Октябрьский район		12,59	17,73	23,76	27,10	34,1	7,0
Советский район		15,41	21,52	22,47	34,52	38,7	4,3
Сургутский район		12,05	19,45	18,3	19,85	32,0	12,2
Березовский район		12,27	21,4	19,93	21,49	29,4	7,9
Кондинский район		8,45	15,31	15,91	17,21	33,8	16,6
Нефтеюганский район		10,68	18,43	20,37	28,74	35,3	4,6
г.Югорск	11,41	16,8	21,52	24,38	26,64	42,3	13,7
ХМАО	11,23	13,92	20,85	22,02	25,49	33,7	8,3

Аутсайдерами в 2016 году стали: г. Нефтеюганск – 23,7% и Березовский район – 29,4%. Крупные города округа, вносящие существенную лепту в этот показатель округа



показали 34,3% Нижневартовск и 31,8% Сургут, Нефтеюганск 23,7%, Ханты-Мансийск 43,7%. Естественно, эти четыре города, в которых проживают почти 51% населения, существенно влияют на окружные показатели. Но как видно часть городов превышают окружной показатель, а часть не достигли его. Похожая картина наблюдается и среди районов. Среди районов только два имеют показатель ниже окружного. Причем ни величина муниципального образования, ни его месторасположение не влияет на данный показатель. Следовательно, только работа органов местного самоуправления сказывается на эффективности сферы. Поэтому окружным властям совместно с муниципальными нужно выработать решения, которые позволят повысить эффективность работы сферы в каждом муниципалитете.

Следует отметить успехи отдельных районов за последние 2 года по повышению этого показателя (табл.2.): Кондинский район (с 17,2 до 33,8%, т.е. почти в 2 раза), г. Югорск (13,7% или в 1,5 раза), г. Лангепас (13,2 или в 1,6 раза), г. Нижневартовск (13,1% или в 1,6 раза). Если это возможно, то чем занимались муниципалитеты до этого, например в 2011-2014 годах? Или это влияние еще каких-то факторов?

Таблица 2

**Динамика единовременной пропускной способности
в муниципалитетах ХМАО-Югры (%) за 1999-2016 годы**

Муниципальные образования	1999	2001	2006	2011	2012	2014	2016	Прирост за 2 года
г.Ханты-Мансийск	11,4	10,5	20,7	25,4	24,2	25,1	26,6	1,06
Ханты-Мансийский район		34	38,1	32,6	33,7	34,8	43,9	1,26
Белоярский район		24	28,8	34,13	35,8	46,7	50	1,07
г.Когалым	18,78	22	14,9	19,07	19,2	19,7	23,6	1,20
г.Нижневартовск	12,09	14,5	12,8	12,98	13	12,9	14,2	1,10
г.Нефтеюганск	13,61	16	12,5	12,61	12,2	13	16,0	1,23
г.Нягань	14,36	13	15,8	17,11	18,9	20,9	24	1,15
г.Пыть-Ях	13,81	13,9	22,2	24,12	25,4	26,4	31	1,17
г.Сургут	10,03	11	16	17,48	17,1	21,2	23,5	1,11
г.Урай	20,72	16,7	21,4	24,63	26,4	27,4	29,8	1,09
Нижневартовский район	33	28	31,7	31,94	33	35,9	38,7	1,08
Октябрьский район		16	19	23,78	23,6	25,8	29,2	1,13
Советский район	16,18	16	21	24,56	25,1	26,7	28,6	1,07
Сургутский район	22,33	21	16,3	25,51	23,6	23	26,4	1,15
Березовский район	25,08	24	12,27	39,25	39,7	40,5	46,8	1,16
Кондинский район		13	8,45	31,62	38,3	43,1	45,8	1,06
Нефтеюганский район		26	17,3	16,49	18	19,5	29,5	1,51
г.Югорск	22,93	21	25,8	30,02	32,2	33,4	42,3	1,27
ХМАО	16,42	16,38	17,3	20,18	20,3	22	24,9	1,13

Долгие годы г. Когалым, являющийся лидером по этому показателю, опустился на уровень среднего по округу (34,3%).

Обращает на себя внимание неравномерность обеспечения единой пропускной способности спортивных сооружений муниципалитетов. Размах очень велик: от 14,2% в Нижневартовске до 50% в Белоярском районе. В этом аспекте проглядывается определенная тенденция: в городах обеспеченность на более чем 10% ниже, чем в районах.



Хотелось бы обратить внимание на еще один показатель статистической отчетности: процент женщин в общем количестве занимающихся. По округу он равен 35,6%. Т.е. только треть занимающихся – женщины, которые в составе населения ХМАО составляет больше половины. Все четыре крупнейших города имеют показатель чуть ниже окружного. А ведь здоровье, особенно будущего поколения, зависит в большей степени от женщин. Вероятно, государственным органам управления физической культурой надо стимулировать развитие женских видов во всех муниципалитетах округа (этот показатель изменяется от 26,0% в Пыть-Яхе до 47,0% в Урае).

Одним из основных факторов, влияющих на процент занимающихся, является показатель количество тренеров, приходящихся на 10 тыс. населения. Этот показатель во всех муниципалитетов ниже нормы (26 тренеров). И только в Березовском районе этот показатель существенно выше нормы – 39,5 ед. Ближайший преследователь – г. Ханты-Мансийск с показателем – 24 отстал в 1,6 раза. Худшие показатели в Нижневартовске – 6,8 ед. и в Нижневартовском районе – 7,5 ед. При этом в обоих муниципалитетах процент занимающихся выше окружного уровня. Это свидетельствует о высокой эффективности работы сферы физической культуры в целях рекреации в данных муниципалитетах.

Важным фактором развития сферы является работа спортивных школ. Какие цели ставят перед спортивными школами учредители, развивая той или иной вид спорта?

Цели развития видов спорта в спортивных школах:

- развитие спорта высших достижений, прежде всего олимпийского
- развитие массовости
- развитие опорных для округа видов спорта или необходимых для достижения командного результата в комплексных соревнованиях (спартакиадах)

С этих позиций анализ показывает, что система спортивных школ развивается в округе бессистемно. Так, наиболее массовыми видами спорта в системе спортивных школ являются спортивная борьба (2464 юных спортсмена, составляющие 65,2% от всех занимающихся в округе этим видом), бокс (3752 чел – 65%), дзюдо (3112 чел – 64,3%), хоккей (3532 чел – 44,2%). Т.е., дети, занимающиеся этими видами составляют большую часть от всех занимающихся этим видом в округе. Таким образом, после окончания спортивной школы, они прекратят заниматься своим видом спорта, как и большинство их предшественников.

С другой стороны, есть виды спорта, в которых учащиеся спортивных школ составляют незначительную часть от общего количества занимающихся: баскетбол (4032 чел – 18%), волейбол (3696 чел – 14,3%), лыжные гонки (3557 чел – 18%), плавание (1828 чел – 18,3%), футбол (3679 чел – 18,2%). Как видим, большая часть занимающихся этими видами спорта не имеют отношения к спортивным школам.

К сожалению, в спортшколах округа практически нет места некоторым олимпийским видам. Для одних в округе нет условий или они весьма дороги: гребной слалом, бобслей, горнолыжный (хотя слалом пытаемся развивать), конный спорт. Однако, другие малозатратные, не требующие особых условий, вообще не практикуются или очень малочисленны: бадминтон, гребной, керлинг, коньки, шорт-трек, прыжки в воду (хотя водное поло же есть, правда, только в Ханты-Мансийске), спортивная гимнастика (всего 167 чел), фехтование (15 чел), фигурное катание (2 чел). Почему так происходит? Окружной Департамент совместно с муниципалитетами не осуществляют управление направлениями развития спортивных школ в округе. Нужны решения, которые стимулировали бы нужное направление развития спортивных школ, что существенным образом влияет и на развитие видов спорта в округе в целом.



В 2014 году министерство спорта утвердили перечень 16 базовых видов спорта для нашего округа. В таблице 3 представлены изменения по некоторым базовым видам за 2 года /6/. Как видно из таблицы произошел прирост количества занимающихся в 11 видах из 16. При этом количество тренеров за 2 года снизилось в 7 видах. Причем в дзюдо количество занимающихся уменьшилось на 3,9%, а вот количество тренеров выросло на 3,4%. Остальные шесть видов, в которых произошло снижение количества тренеров, умудрились увеличить количество занимающихся. Они стали эффективнее работать? Особенно, синхронное плавание (тренеры – 40%, занимающихся +22,8), сноуборд (-12,5% тренеров и +21% занимающихся).

Еще одной важной характеристикой является количество занимающихся на 1 штатного тренера. Тенденция разнонаправленная. В части видов спорта этот показатель увеличился (синхронное плавание – 102%, шахматы – 72%, тхэквондо – 45%, тяжелая атлетика – 41%, легкая атлетика – 21%), у других – уменьшился (баскетбол – 12%, дзюдо – 10%). Резкие колебания этих показателей – это плохо. Резкое увеличение свидетельствует о переходе на массовость, а базовые виды министерством спорта закреплялись явно не для развития массовости. Снижение, особенно в дзюдо (снизились все показатели) свидетельствует о кризисе в развитии этого вида. Какие решения будет принимать министерство при анализе выполнения его приказов?

Таблица 3

Изменение количества занимающихся и тренеров по базовым для округа видам спорта

Вид спорта	Количество занимающихся				Количество тренеров				Кол-во заним. на 1 тренера	
	2104	2016	прирост	%	2014	2016	прирост	%	2014	2016
Биатлон	1624	1788	164	10,1	56	52	-4	-7,1	29	34
Лыжные гонки	17226	19742	2516	14,6	117	115	-2	-1,7	147	172
Сноуборд	842	863	21	2,5	8	7	-1	-12,5	105	123
Баскетбол	21317	22396	1079	5,1	113	136	23	20,4	189	165
Бокс	5339	5733	394	7,4	97	95	-2	-2,1	55	60
Волейбол	24657	25614	957	3,9	115	124	9	7,8	214	207
Дзюдо	5038	4841	-197	-3,9	58	60	2	3,4	87	81
Легкая атлетика	7507	10364	2857	38,1	36	41	5	13,9	209	253
Плавание	44156	44477	321	0,7	171	175	4	2,3	258	254
Синхронное плавание	456	560	104	22,8	10	6	-4	-40,0	46	93
Тхэквондо	2859	3659	800	28,0	34	30	-4	-11,8	84	122
Тяжелая атлетика	1714	2218	504	29,4	23	21	-2	-8,7	75	106
Шахматы	11406	20197	8791	77,1	66	68	2	3,0	173	297

Также бросается большая разница в показателе количества занимающихся на 1 тренера по видам спорта: 34 занимающихся на 1 тренера в биатлоне и 297 в шахматах. Результаты в этих видах, конечно, разнятся, но в лыжных гонках (имеющих также вы-



сокие результаты в большом спорте) – 172. Не слишком ли большой размах? Чем он объясняется? Долгие годы отрасль в округе возглавляли биатлонисты?

Выводы. Таким образом, анализ важных показателей развития физической культуры в округе позволил сделать некоторые выводы:

1. Массовость увеличивается большими темпами, чем другие показатели сферы (единая пропускная способность, количество тренеров).
2. В статистических отчетах выявляются неточности, которые связаны с неточностью методики заполнения их организациями.
3. Наиболее информативными показателями эффективного развития физической культуры являются: процент занимающихся, количество занимающихся на штатных тренерах, динамика показателей.

Литература

1. Обухов С.М., Обухова Н.Б., Шостак Н.С. Анализ развития физической культуры в ХМАО-Югре за 2000-2014 гг. // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сб. мат-лов Всерос. науч.-практ. конф. Сургут: ИЦ СурГУ, 2015. Т. 1. С. 94-100.
2. Показатели развития ФКС 2016 [Электронный ресурс]. URL: <http://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>.
3. Показатели для оценки эффективности деятельности органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <http://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>.
4. Сводный отчет 1-ФК за 2014 ХАМО-Югры по муниципальным образованиям [Электронный ресурс]. URL: <http://www.admhmao.ru/organy-vlasti>.
5. Сводный отчет 1-ФК за 2016 ХАМО-Югры по муниципальным образованиям [Электронный ресурс]. URL: <http://www.admhmao.ru/organy-vlasti>.
6. Сводный отчет по форме федерального статистического наблюдения №1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте» за 2016 год [Электронный ресурс]. URL: <http://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>.

УДК 796.325:614.8.027

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛЫ МЫШЦ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМ

Обухова Н.Б., Красногорцева Н.А.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье предлагается разработанная методика развития силы мышц у волейболисток для профилактики травм. Предлагаются показатели тестов по развитию силы в мышцах, доказывающие эффективность разработанной методики.

Ключевые слова: спортивные травмы, волейбол, профилактика травматизма, развитие силы.

METHODS OF DEVELOPMENT OF MUSCLE STRENGTH IN WOMEN VOLLEYBALL PLAYERS TO PREVENT INJURIES

Obukhova N.B., Krasnogortseva N.A.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. The article proposes the methodology of development of muscle strength in women volleyball players to prevent injuries. To prove the efficiency of the developed technique some test indicators for the development of muscles strength are offered.



Keywords: sports injury, volleyball, injury prevention, strength development.

Введение. Как правило, среди всех видов травм, спортивные можно назвать относительно легкими [3]. Тем не менее, они значительно отражаются на работоспособности спортсмена и способны на длительный срок вывести его из соревновательной и тренировочной деятельности [3]. Поэтому, важно предупредить повреждения, чем потом долгое время восстанавливать.

По мнению ряда исследователей [1, 2, 5, 6, 7], именно развитие силы и гибкости имеет большое значение для предупреждения травм. Сильные мышцы смягчают удары при беге и прыжках. Тренировка силы и гибкости позволяют увеличить диапазон движений в суставах, так как во время упражнений увеличивается длина мышц. Это важно для всех спортсменов без исключения, так как травмы случаются в любом виде спорта.

Причины спортивных травм и средства их профилактики изучали многие авторы (Граевская Н.Д., Долматова Т.И., Трофимов В.А., Добровольский В.К., Макарова Г.А., Ренстрёма Ф.Х., AugustssonRS., AugustssonJ., ThomeeR., SvantessonU). И у всех авторов систематизация причин спортивных травм имеет различия. Мы же вслед за Граевской Н.Д. считаем наиболее целесообразным объединить все эти причины в две большие группы:

1) недостатки врачебного обслуживания спортсменов: это несовершенства врачебного отбора. Также это преждевременный допуск к соревнованиям и тренировкам после перенесенных повреждений или заболеваний (что ведет к возникновению новых травм). Или же это может быть недостаточно квалифицированный врачебный контроль, несистематичные (или отсутствующие) врачебно-педагогические наблюдения;

2) недостаточная квалификация тренера-преподавателя: неправильная организация тренировочного процесса, отсутствие на занятиях специальных защитных средств и мер предупреждения повреждений, игнорирование природных факторов во время тренировок и соревнований, опасные и грубые приемы борьбы с «соперником».

По большому счету, именно эти причины лежат в основе большинства спортивных травм.

Исходя из названных нами причин травматизма у спортсменов, способы его предотвращения также могут быть различны. Например, более качественный врачебный контроль, не допускающий к тренировкам и соревнованиям тех спортсменов, которые имеют противопоказания. Или же кропотливая работа тренера над постановкой техники. Использование средств защиты и необходимой экипировки. Однако все это принесет мало пользы, если у спортсмена будут слабые мышцы. Ведь именно сильная мышечная ткань помогает противостоять травмам не только в различных видах спорта, но и в повседневной жизни. Сильные мышцы, например, снижают воздействие нагрузки на суставы при беге, прыжках и других упражнениях [6].

Развитие силы позволяет улучшить исполнение движений. Делает спортсмена более быстрым и подвижным. Особенно необходима тренировка силы в тех видах спорта, которые требуют взрывных движений, например, при метаниях, беге и прыжках. Однако, для спортсмена более важным является то, что развитие силы способствует предупреждению травм.

В большинстве видов спорта требуется развитие силы в определенных мышцах. Если спортсменом совершается маневр, который превышает диапазон движений для этих мышц и суставов, то это может привести к повреждению. Силовые же тренировки могут увеличить диапазон движений в суставах, так как во время упражнений увеличивается длина мышц [6]. Увеличение же амплитуды движения в свою очередь помогает снизить риск получения растяжения. Так же тренировка силы уменьшает вероятность



небольших травм, ведь сильные мышцы способны снижать напряжение, появляющееся при нагрузке.

Кроме укрепления мышц, сухожилий и связок силовые упражнения повышают также прочность костей и суставов. Ведь от активной работы мышц расширяются кровеносные сосуды, улучшается питание – не только мышц, но и рядом находящихся органов, в том числе костей (и всех их компонентов). В результате выполнения физических упражнений, изменяется и внутреннее строение костей, и их химический состав. Таким образом, повышается сопротивляемость к механическим повреждениям и дегенеративным заболеваниям.

Использование методики «Пилатес» для развития силы мышц, помогает восстановиться после травмы, адаптироваться к нагрузке, уменьшить мышечный дисбаланс, а также увеличить мобильность и стабильность суставов. Все это является для спортсмена прямой профилактикой травм [4].

Все упражнения системы Пилатеса основываются на нескольких главных принципах, которые и составляют главную особенность метода.

Первый принцип – это концентрация. Все внимание во время выполнения упражнения должно быть направлено именно на мышцы, участвующие в данный момент в работе.

Второй принцип – упражнения требуют постоянного контроля за мышцами, которые взаимодействуют между собой, участвующие в движении. При этом неработающие мышцы должны быть расслаблены.

Третий принцип – точность: главным является осознанное и качественное выполнение упражнения, а не число и темп повторений. Необходимо следить за правильным положением тела, регулировать темп и дыхание.

Дыхание – оно играет важную роль при выполнении любой физической нагрузки. А в пилатесе, тем более, одну из основных – помогает сконцентрироваться. Важна взаимосвязь движения и дыхания: вдох на подготовке, выдох при движении.

К главным принципам относится и плавность выполнения упражнений: движения должны быть медленными, постепенно переходящими одно в другое.

Таким образом, упражнения, выполняемые по методике Пилатеса отличаются от других, в первую очередь, режимом и техникой. Если в традиционной силовой тренировке главное значение имеет вес отягощения, число подходов и повторений, то пилатес отличают медленный темп, плавные движения, дыхание в такт упражнениям, и все это при небольшом числе повторений. Также важно упомянуть, что пилатес не способствует сильному увеличению объемов.

Особенно полезным пилатес может быть для волейболистов, так как из-за высокого объема прыжковой работы их спина, колени, голеностопные и тазобедренные суставы несут на себе очень большую нагрузку. Поэтому к физическому состоянию спортсмена предъявляются повышенные требования, ведь любой мышечный дисбаланс может привести к острым или хроническим травмам.

У волейболистов должны быть одинаково хорошо развиты мышцы передней и задней поверхности бедра, спины и пресса, грудные мышцы, все мышцы плечевого пояса. Пилатес может помочь сделать работу всех групп мышц сбалансированной. Он значительно снижает риск возникновения у спортсмена травм, так как делает работу всех мышц, участвующих в движении, более согласованной, а также помогает снизить нагрузку на отдельные части тела, так распределяет ее равномерно [4]. Например, укрепляя центр тела (то есть мышцы живота, тазового дна и выпрямители позвоночника), волейболист тем самым уменьшает нагрузку, приходящуюся при нападающем уда-



ре на плечевой сустав. А также это помогает сделать более согласованной работу рук, корпуса и ног, что в волейболе играет особенно важную роль.

Цель исследования – обосновать использование специальной методики выполнения упражнений, увеличивая силу в мышцах волейболисток для снижения травматизма.

Организация и методы исследования. В организационном плане наше исследование было организовано в соответствии с основными этапами.

На первом этапе исследования был осуществлен анализ научно-методической литературы, посвященной спортивным травмам, их причинам и профилактике.

На втором этапе было проведено анкетирование, при использовании анкетных данных, а также результатов литературного обзора выявлены основные группы травм, характерные для волейбола: спина, плечо, голеностоп, колено.

Далее мы определили мышцы, несущие основную нагрузку у волейболистов: разгибатели бедра; сгибатели стопы; разгибатели голени; разгибатели туловища; разгибатели предплечья; сгибатели кисти; разгибатели плеча. Для укрепления названных групп мышц нами и был составлен комплекс упражнений, выполняемых по методике «Пилатес».

Третий этап исследования. В начале этапа проводилось определение силовых показателей волейболисток контрольной и экспериментальной групп по тестам:

- 1) прыжок в длину с места;
- 2) прыжок в высоту с места;
- 3) бросок набивного мяча, 1 кг (из положения сидя);
- 4) силы мышц кисти;
- 5) сила мышц прессы;
- 6) сила мышц спины.

После этого в тренировочном процессе экспериментальной группы три раза в неделю в конце основной части тренировки 10-15 минут уделялось развитию силы тех мышечных групп, которые, как мы определили ранее, наиболее подвержены травмированию (плечи, спина, колени, голеностоп).

Как правило, выполняли по 3-4 упражнения. Давалась равномерная нагрузка на основные группы мышц. Дозировка варьировалась в зависимости от характера тренировки. Если в этот день преобладала техническая, неинтенсивная работа, то добавляли более сложные для выполнения упражнения, увеличивали дозировку. Также учитывались индивидуальные особенности спортсменок – от этого варьировалась нагрузка. Отдых между упражнениями составлял – 60 секунд (в это время выполнялись упражнения на дыхание и расслабление).

Контрольная группа в это же время выполняла традиционные упражнения для развития силы.

В конце третьего этапа были проведены повторные контрольные испытания, определяющие уровень развития силовых показателей, волейболисток экспериментальной и контрольной групп.

На четвертом этапе проводилась оценка эффективности разработанной методики для развития силы мышц у волейболисток.

Результаты исследования. Результаты исследования силовой подготовки волейболисток показали положительную динамику во всех тестах, как в ЭГ, так и в КГ.

За время эксперимента в контрольной группе, которая выполняла традиционные упражнения для развития силы, произошли незначительные изменения.

Так, в тесте «силы мышц кисти» результат увеличился для левой руки: на 1,18кг (4%), 28,85±6,01 кг - в начале эксперимента, до 30,03±6,2 кг - в конце; для правой руки:



на 1,33кг (4,1%), 32,2±6,7 кг - в начале эксперимента, до 33,53±6,3 кг - в конце ($p>0,05$). Прирост показателей в экспериментальной группе, которая выполняла упражнения на развитие силы по методике пилатес, произошли значительные изменения. В тесте «силы мышц кисти» результат увеличился для левой руки: на 8,16 кг (28,4%), 28,73±7,5 кг - в начале эксперимента, до 36,89±7 кг - в конце; для правой руки: на 7,79 кг (24,65%), 31,6±6,2 кг - в начале эксперимента, до 39,39±5,85 кг - в конце. Различия достоверны при $p<0,05$.

В тесте «Силы мышц кисти» результат в КГ увеличился на левой руке на 1,18кг (4%) с 28,85±6,01 кг в начале эксперимента до 30,03±6,2 кг в конце. На правой руке на 1,33кг (4,1%) с 32,2±6,7 кг до 33,53±6,3 кг ($p>0,05$). В экспериментальной группе, которая выполняла упражнения на развитие силы по методике пилатес, произошли более значительные изменения. Результат увеличился для левой руки на 8,16 кг (28,4%) с 28,73±7,5 кг до 36,89±7 кг, для правой руки на 7,79кг (24,65%) с 31,6±6,2 кг до 39,39±5,85 кг ($p<0,05$). Различия в результатах после эксперимента достоверны ($p<0,05$).

В тесте «Бросок набивного мяча» в КГ результат увеличился на 0,12 м, что соответствует 2,4%, 4,96±0,53м - в начале эксперимента, до 5,08±0,54м - в конце ($p>0,05$). В экспериментальной группе произошли достаточно ощутимые изменения показателей. Так, у волейболисток в тесте «Бросок набивного мяча», результат увеличился на 0,64 м (12,85%), с 4,98±0,68м в начале эксперимента до 5,62±0,57 м в конце ($p<0,05$).

За время эксперимента в тесте «Прыжок в длину с места» в контрольной группе прирост составил 2,1 см, что соответствует 1%, 192,4±11,2 см - в начале эксперимента, до 194,5±13,3 см - в конце ($p>0,05$). В экспериментальной группе в тесте «Прыжок в длину с места» результат увеличился на 13,4 см (6,97%), 192,1±11,33 см - в начале эксперимента, до 205,5±8,9 см - в конце ($p<0,05$).

В тесте «Прыжок в высоту с места» в контрольной группе прирост составил 1,55 см, что соответствует 3,8%, 40,88±6 см - в начале эксперимента, до 42,43±7,5 см - в конце. Показатели прироста не достоверны ($p>0,05$). В экспериментальной группе изменения были более значительные. В тесте «Прыжок в высоту с места» результат увеличился на 5 см (12,2%), 40,95±5,6 см - в начале эксперимента, до 45,95±4,88 см - в конце. Увеличение показателей внутри группы достоверно ($p<0,05$). Однако различия между КГ и ЭГ оказались недостоверны ($p>0,05$). Тем не менее, прирост экспериментальной группы превосходит показатели контрольной.

В тесте «Сила мышц пресса» в контрольной группе произошли следующие изменения. Прирост составил 4,5 раза, что соответствует 8,5%, 52,8±13,5 раз - в начале эксперимента, до 57,3±16,1 раз - в конце ($p>0,05$). В экспериментальной группе в тесте «Сила мышц пресса» результат увеличился на 17,6 раза (33,2%), 53±16,2 раза - в начале эксперимента, до 70,6±11,2 раза - в конце. Прирост показателей достоверен ($p<0,05$).

В тесте «Сила мышц спины» в контрольной группе, прирост составил 2,8 раза, что соответствует 6,3%, 44,4±15,66 раз - в начале эксперимента, до 47,2±17,65 раз - в конце ($p>0,05$). В экспериментальной группе показатели у волейболисток в тесте «Сила мышц спины» результат увеличился на 17,6 раза (40%), 44±16,5 раза - в начале эксперимента, до 61,6±12,13 раза - в конце. Разница в приросте показателей между КГ и ЭГ достоверно отличается в данном тесте ($p<0,05$).

Заключение. По результатам тестов в конце эксперимента видно, что показатели развития силовых качеств у волейболисток ЭГ достоверно превосходили значения КГ ($p<0,05$) по большинству тестов. Таким образом, можно сделать вывод, что предложенная методика развития силы мышц у волейболисток экспериментальной группы показала свою эффективность.



Литература

1. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия: учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2004. 304 с.
2. Лысов П.К., Сапин М.Р. Анатомия человека (с основами спортивной морфологии). В 2 т. Т. 1: учебник для студ. физкультурных вузов. М.: Академия, 2015. 240 с.
3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник. М.: Советский спорт, 2004. 480 с.
4. Патерсон Д. Система физических упражнений Пилатеса при дефектах осанки и последствиях заболеваний и травм. М.: Бином, 2016. 480 с.
5. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения / под ред. Ф.Х. Ренстрёма. Киев: Олимпийская литература, 2003. 470 с.
6. Фомин Е.В. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение: методическое пособие. Москва: Тренерская комиссия ВФВ, 2011. 24 с.
7. Augustsson R.S., Augustsson J., Thomee R., Svantesson U. Injuries and preventive actions in elite Swedish volleyball // Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. 2006. vol. 16. P. 433-440.

УДК 796.012.1-056.24-057.87

БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ У СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Овчинникова Н.А.

Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Аннотация. В современном обществе принципиально изменился взгляд на проблемы людей с особыми потребностями. От понятия инвалидности общество переходит к понятию «особенных людей» - такой подход в большей степени реализован в социально-психологическом направлении, в физиологическом аспекте такие люди чаще всего расцениваются как пациенты, нуждающиеся в особой медицинской помощи. Данное противоречие становится существенным барьером на пути полноценной интеграции людей с ОВЗ в общество. Немаловажным аспектом в преодолении этих трудностей является уровень физической активности. Поэтому необходимо уделять внимание ЛФК, как средству повышения функционального состояния студентов с ОВЗ.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, биомеханический анализ, стабиллография, студенты с ОВЗ, коррекция.

BIOMECHANICAL FEATURES OF EXECUTION OF PHYSICAL EXERCISES BY STUDENTS WITH LIMITED HEALTH CAPACITIES

Ovchinnikova N.A.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

Abstract. In modern society the attitude towards the problems of people with special needs has changed fundamentally. People with special needs, or with disabilities, are now treated as full members of society. The society's task is full-fledged adaptation, inclusion in all spheres of social life, overcoming social and physical barriers. As for the physiological aspect, such people are still patients who need special medical care. This contradiction is a significant barrier to the full integration of people with limited health capabilities into society.

Keywords: adaptive physical culture, biomechanical analysis, stabilography, students with limited health capabilities, correction.



Введение. В современном обществе принципиально изменился взгляд на проблему людей с особыми потребностями. От понятия инвалидности, подразумевающего наличие физических или психологических дефектов и, как следствие, необходимости реабилитации, общество переходит к понятию «особенных людей» [1].

Задача общества при этом – не расширение спектра медицинских и социальных услуг таким людям, а их полноценная адаптация, включение во все сферы общественной жизни с преодолением как социальных, так и физических барьеров [3]. Актуальность и необходимость решения проблемы физического воспитания и спорта молодежи с ограниченными возможностями здоровья объясняется многими причинами:

- увеличение количества молодежи с ограниченными возможностями здоровья из-за ухудшения социально-экономических и экологических условий;
- большинство молодежи с разными нарушениями из-за социальных и физических барьеров не имеют возможности реализовать свои способности на уровне со здоровыми людьми.

Физическая культура имеет большие возможности для того, чтобы корректировать и совершенствовать активность индивида. Большое число физических упражнений, разнообразие их выполнения, позволяет производить отбор рациональных сочетаний для каждого отдельного случая.

Физическая культура и спорт для людей с особыми потребностями могут выступать эффективным средством реабилитации и социальной адаптации. Для таких людей занятия физической культурой и спортом выступают фактором улучшения самочувствия, повышения уровня здоровья и уровня физической подготовленности, удовлетворение потребности в общении, расширении круга знакомств, самореализации при занятии спортом [2].

Цель исследования. Изучить биомеханические особенности выполнения физических упражнений у студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Методика и организация исследования. Для организации исследования было сформировано 3 группы студентов в количестве 20 человек. Первая группа состояла из 5 студентов с ограниченными возможностями здоровья (плоскостопие 3-4 степени, сколиоз 3-4 степени), вторая группа так же состояла из 5 человек с миопией высокой степени, а третья группа сформирована из студентов без отклонений состояния здоровья.

Исследование проводилось методом биомеханического анализа движений с помощью прибора «Траст-М». При работе со стабилметрическим комплексом Траст-М для каждого студента были созданы индивидуальные карточки пациентов. На испытуемых крепились датчики с помощью специальных ремней. Датчики крепились исходя из задач исследования: на плечо, предплечье, кисть, латеральную поверхность бедра, латеральную поверхность голени, латеральную поверхность стопы, крестец и грудину. Студентам нужно было выполнить приседания.

Результаты исследования. В результате исследования было показано, что в группе студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата присутствует дисбаланс в работе тазобедренного и коленного сустава: неравномерное сгибание, приведение и ротация справа и слева (рис. 1-2). В обеих группах студентов с ОВЗ углы движения во всех суставах больше значений у студентов без ОВЗ. При этом студенты с миопией компенсируют снижение зрительного контроля за счет увеличения приведения и ротации бедра и голени.

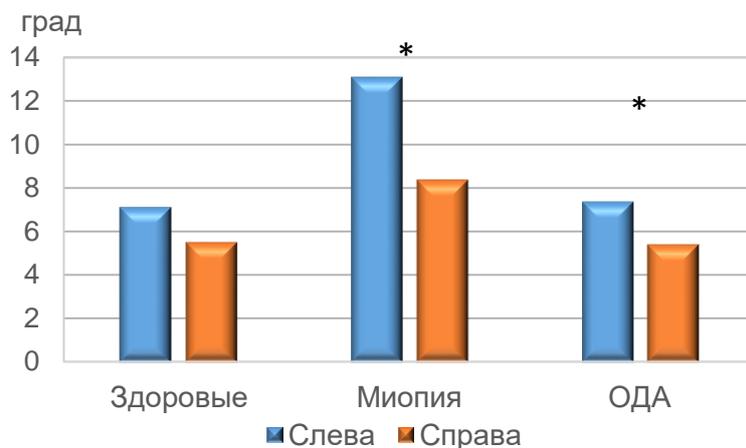


Рис. 1. Характеристика биомеханического анализа при выполнении «приседания» (приведение тазобедренного сустава)

Примечание: ОДА – опорно-двигательный аппарат; * - достоверность различий с контрольной группой ($p < 0,05$)

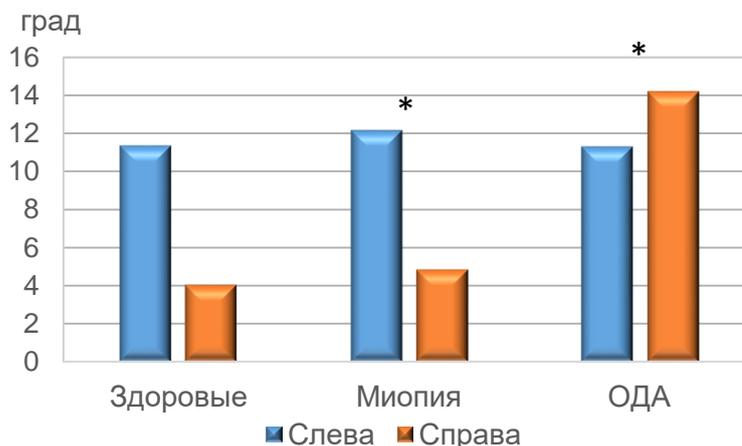


Рис. 2. Характеристика биомеханического анализа при выполнении «приседания» (приведение коленного сустава)

Примечание: ОДА – опорно-двигательный аппарат; * - достоверность различий с контрольной группой ($p < 0,05$)

Заключение. На основании биомеханического анализа выполнения приседаний у студентов с миопией наблюдались высокие показатели изменения углов в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах. Для студентов с поражением опорно-двигательного аппарата наблюдались:

- повышение угла при ротации в тазобедренном суставе;
- повышение угла при приведении в голеностопном суставе;
- повышение угла при пронации справа в голеностопном суставе.

Таким образом, в группе студентов с поражением опорно-двигательного аппарата выявлен дисбаланс в работе суставов нижних конечностей: неравномерное сгибание, приведение и ротация справа и слева. Причем, в группе студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и в группе студентов с миопией углы сгибания, приведения и ротации достоверно больше, чем у здоровых студентов при выполнении «приседания». При этом студенты с миопией компенсируют снижение зрительного контроля за счет увеличения приведения и ротации бедра и голени.



Литература

1. Алехина С.В. Принципы инклюзии в контексте развития современного образования // Психологическая наука и образование. 2014. № 1. С. 5-16.
2. Котикова Е.А. Биомеханика физических упражнений. М.-Л.: Физкультура и спорт, 1939. 328 с.
3. Соломин В.П., Митин А.Е. Применение специалистами по физической культуре гуманитарных технологий в условиях инклюзивного образования // Адаптивная физическая культура. 2010. №4 (44). С. 15-17.

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда (проект №16-18-00016).

УДК 379.85

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА НА БАЗЕ СТУДЕНЧЕСКОГО КЛУБА «БУРЕВЕСТИК» (КИРОВ)

Пахомова О.М.

Вятский государственный университет, г. Киров, Россия

Аннотация. Статья посвящена анализу деятельности студенческого туристического клуба Вятского государственного университета г. Кирова «Буревестник». Автор дает оценку наиболее перспективным направлениям туристской деятельности клуба, являющегося ярким примером студенческой спортивно-оздоровительной туристской организации. В статье рассматривается широкая география туристской деятельности клуба «Буревестник».

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, студенческий туризм, туристский клуб, туристская деятельность, здоровый образ жизни.

PROSPECTS OF DEVELOPMENT OF SPORTS AND HEALTH TOURISM ON THE BASIS OF STUDENT CLUB "BUREVESTNIK" (KIROV)

Pakhomova O.M.

Vyatka State University, Kirov, Russia

Abstract. The article is devoted to the analysis of the activity of the student tourist club "Burevestnik" of Vyatka State University of Kirov. The author gives an assessment of the most perspective areas of the club tourist activity, which is a striking example of a student sports and recreational tourism organization. The article considers the wide geography of tourist activity of the club "Burevestnik".

Keywords: sports and health tourism, student's tourism, tourist club, tourist activity, healthy lifestyle.

Введение. Спортивно-оздоровительный туризм – это такая организационная форма туризма, которая предполагает при проведении туристских мероприятий различной сложности, использование специальных тактических и технических приемов, выработанных в течение многих поколений путешественников и обеспечивающих их безопасность» [1, с.13]. В 2011 году в Вятском государственном университете (г. Киров) открылся туристический клуб «Буревестник». Деятельность клуба направлена на комплексное развитие активного туризма и рекреации, на воспитание здорового образа жизни и формирование знаний, умений и навыков туризма и альпинизма. Занятия в клубе проводят как студенты и выпускники, имеющие большой опыт в совершении пу-



тешествий высоких категорий сложности, так и преподаватели клуба, в том числе и автор статьи. На занятиях в клубе участники будущих пеших, лыжных, спелеопроходов, альпинистских восхождений получают теоретические и практические знания и повышают свой уровень на практике и на соревнованиях.

Результаты исследования. Основными направлениями деятельности туристического клуба Вятского государственного университета «Буревестник» является спортивно-оздоровительный туризм и альпинизм. Туризм представлен пешими, лыжными, велосипедными походами как категорийными, так и походами выходного дня. А также туристскими слетами и соревнованиями. Альпинизм представлен занятиями по скалолазанию и ледолазанию, закреплением навыков на отвесных берегах рек и склонах, участием в альпинистских сборах ведущих альплагерей России.

География путешествий туристов студенческого клуба очень широка: Кировская область и другие субъекты Приволжского Федерального округа, Полярный Урал (массив Рай Из), Приполярный Урал (район вершин Народная и Сабля), Северный Урал (Конжаковский Камень), Средний Урал (река Чусовая и её притоки), Горный Крым, Большой Кавказ (Республика Кабардино-Балкария), Тянь-Шань (Республика Киргизия).

Важным звеном в подготовке туристов являются еженедельные тренировки и теоретические курсы. Так, большой популярностью пользуются «веревочные» курсы, где оттачиваются не только навыки правильной вязки узлов, но также и координация движений, и ловкость. Участники проходят нескольких веревочных этапов, каждый из которых либо применяется на практике, либо используются на веревочных курсах для сплочения коллективов. Каждый может оценить свою ловкость, преодолевая «паутину» и взбираясь по веревочной лестнице на дерево, проверить чувство баланса на «расходящихся веревках» и слэклине (от англ. slackline - slack: "провисающий, слабый"; line: "линия"). Есть возможность проехать по навесной переправе, которая обычно используется в походах для преодоления горных рек. Участники отрабатывают элементы веревочной техники SRT (которая применяется при прохождении вертикальных участков пещер) на спелео дистанции.

Занятия туристов проходят в любой сезон. И даже в зимнее время участники турклуба зимуют в палатках в рамках учебного похода. Для целей подготовки к зимним путешествиям участники турклуба «Буревестник» в рамках учебных походов проводят тренинги по выживанию. Основная цель таких тренингов – научиться выживать в зимней тайге и эффективно работать в условиях пониженных температур при значительных физических нагрузках. Участники похода учатся устраивать бивак в зимних условиях, совершать лыжные переходы по различной пересеченной местности, разжигать костер и готовить пищу. Всего за три дня похода команда проходит более пятидесяти километров. Свои умения и навыки студенты ВятГУ проверяют в зимних походах за полярным кругом. Вот уже на протяжении почти 6 лет студенческие группы туристов отправляются на Полярный Урал, в район массивы Рай Из на территории Республики Коми и Ямало-Ненецкого автономного округа. Автор данной статьи также была одним из участников такого зимнего путешествия. Во время похода студенты учатся строить снежные убежища: ветрозащитные стены для палаток, иглу, рыть пещеры. В зависимости от погодных условий, ночевки бывают проведены и в снежных пещерах. За неделю участники проходят 65 километров при общем перепаде высот 5800 метров. Маршрут пролегает в основном по гребням горных хребтов. Половина пути требует использования специального альпинистского снаряжения: на склонах работают "в кошках" и с ледорубами, в наиболее опасных местах используют веревку. Это прекрасный вариант проверить себя в суровых условиях заполярья. Так летом студенческие группы выез-



жают на Кавказ, в Кабардино-Балкарию, где совершают путешествия и восхождения уже в условиях скально-ледникового высокогорья.

Важным элементом подготовки туристов является участие в соревнованиях. Так как спортивно-оздоровительный туризм предусматривает элемент соревнований. Каждую весну студенты проводят открытую молодежную приключенческую мультиспортивную туристическую гонку на приз туристического клуба «Буревестник».

Участники более опытные могут испытать свои силы в категории «PRO». А новички пробуют себя в категории «Lite». Мультигонки как вид экстремального туризма набирают обороты во всем мире, так в ряде европейских стран существуют спортивные ассоциации мультигонок. Более 130 соревнований в год проводится по всей Европе. В России этот вид туризма и спорта также приобрел популярность, т.к. позволяет проверить свои навыки в ряде дисциплин – пеший туризм, водный туризм, скалолазание, велосипедный туризм, спортивное ориентирование и других.

Работа по скалолазанию у туристов клуба проходит как на скалодроме Вятского государственного университета, так и в естественных условиях. Кировская область обладает природными ресурсами для этого вида рекреационных занятий. Это, прежде всего, скальная стенка в Советском районе, на берегу реки Немда в окрестностях б/д Камень [2, с.64]. Кроме того, туристы выезжают и в другие регионы, например, на Жигулевские горы в Самарской области. Жигулевские скалы расположены на правом коренном берегу Волги, огибаемые излучиной реки в живописном месте национального парка «Самарская Лука».

Наиболее сложные и в техническом и в географическом отношении районы находятся в горах Кавказа, Тянь-Шаня и Памира. И, если Кавказ – это уже отработанное направление, то горы Тянь-Шань совсем недавно стали открытием для студентов из клуба «Буревестник». Они приняли участие в спортивных учебно-тренировочных сборах по альпинизму на базе альплагеря «Ала-Арча», проходивших в конце августа – начале сентября. Альплагерь находится в красивейшем ущелье Ак-Сай Киргизского хребта на высоте 3200 метров над уровнем моря. В течении сборов участники совершили шесть восхождений разной категории сложности: пик Учителя – 4526 метра (1Б), пик Бокс – 4240 метра (2А), траверс вершин пик Учителя – пик Байчечекей – 4115 метров (2Б), траверс 2-й и 3-й башен пика Корона – 4800 метра (3А), пик Изыскатель – 4400 метра. Кроме восхождений была достаточно насыщенная учебная программа. Проводились занятия по передвижению по скальному и ледовому и рельефу, отрабатывались приемы оказания первой медицинской помощи и транспортировки пострадавшего.

Заключение. Таким образом, можно подвести итог и сделать вывод о том, что студенческие туристские организации играют большую роль в формировании здоровой, гармонично развитой личности. Спортивно-оздоровительный туризм и рекреация способствуют не только спортивной подготовке молодежи, но также и коммуникации, экологическому воспитанию, знакомству с природой и культурой других регионов России.

Литература

1. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учеб. пособие / Российская международная академия туризма. М.: Советский спорт, 2009. 392 с.
2. Конышев Е.В. Научные и практические основы развития туризма Кировской области. Киров, Радуга-пресс, 2012. 141 с.



УДК 379.85

ПОТЕНЦИАЛ ЛЕСОПАРКОВ ГОРОДА КИРОВА ДЛЯ ЦЕЛЕЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ

Пахомова О.М.

Вятский государственный университет, г. Киров, Россия

Аннотация. Статья посвящена анализу туристско-рекреационного потенциала лесопарковой зоны города Кирова для целей спортивно-оздоровительной рекреации. Автор рассматривает лесопарки как ключевой ресурс для городских спортивно-оздоровительных мероприятий туристской направленности и дает оценку наиболее перспективным направлениям спортивно-оздоровительной рекреации.

Ключевые слова: туристско-рекреационный потенциал, спортивно-оздоровительная рекреация, лесопарки, экологическое воспитание.

POTENTIAL OF FOREST PARKS OF THE CITY OF KIROV FOR SPORTS AND HEALTH RECREATION ACTIVITY

Pakhomova O.M.

Vyatka State University, Kirov, Russia

Abstract. The article is devoted to the analysis of the tourist and recreational potential of the forest park zone of the city of Kirov for the purposes of sports and recreation. The author considers forest parks as a key resource for urban sports and recreational events and provides an assessment of the most perspective areas of sports and recreation activity.

Keywords: tourist and recreational potential, sports and recreation, forest parks, ecological education.

Введение. Спортивно-оздоровительная рекреация является важным направлением в физическом воспитании подрастающего поколения. Спортивно-оздоровительный туризм и отдых всегда имели большую популярность, как у взрослых, так и у студентов и школьников. В Кировской области имеется значительный потенциал для видов отдыха и туризма в природной среде, таких как спортивно-оздоровительный, экологический, приключенческий туризм. Преподавателями кафедры сервиса, туризма и торгового дела Вятского государственного университета совместно со студентами специальности «Туризм» разрабатываются и реализуются туристско-экскурсионные спортивно-оздоровительные маршруты по лесопарковой зоне областного центра.

Результаты исследования. Город Киров расположен в центральной части Кировской области, на левом коренном берегу реки Вятки. В городе имеется несколько парков, таких как Александровский парк, Гагаринский парк, парк им. С.М. Кирова, но особое место в жизни жителей города занимают лесопарки – Заречный и дендрологический парк им. Н.В. Рудницкого. Оба лесопарка относятся к государственным памятникам природы Кировской области и представляют большой интерес как научно-познавательные и туристско-рекреационные объекты.

Заречный парк находится на правом пойменном берегу реки Вятки, он известен как природоохранная зона еще со времен Петра I. Старое название парка – Красный бор, он был приписан к нашему городу царским указом еще в XVI веке в качестве резервного источника древесины для быстрого восстановления в случае пожара сгоревших построек и городских укреплений. Бор был неприкосновенным для повседневной вырубki и использовался лишь при крайней необходимости с разрешения властей [1, с.27]. Парк представляет собой редкий пример пойменного соснового леса с разными типами сосняков. В парке произрастают корабельные сосны. 1934 г. парку дали имя -



Заречный. По данным государственного архива Кировской области начальник областного управления культуры М. И. Борева в 1936 году обратилась в обком партии с предложением о создании центрального парка культуры и отдыха. Парк предложили устроить в заречной части города: «... там очень удачное сочетание природных условий: река, столетний сосновый лес, лесные озера, пляж, луга». Проектировка будущего парка уже была начата, причем она рассчитывалась на то, что к 1943 году население города удвоится и достигнет 200 тысяч человек. Пропускная способность парка определялась в 50 тысяч человек в летний выходной день. В парке планировалось построить: поле массовых действий (для проведения митингов) на 20 тысяч человек; центральный цветочный партер; дом культуры с лекционным залом, библиотекой-читальней, шахматной; танцевальные площадки на 1700 человек; пляж-солярий на 3,5 тысяч чел. Для занятий спортом предусматривался стадион на 500 человек, водная станция со школой плавания и школой гребли, а на зимнее время – лыжная база. Обслуживать посетителей парка должны были ресторан, столовая, 6 кафе-буфетов и 5 самоварных пунктов. Все постройки, кроме лыжной базы и управления парком, планировалось построить легкими, из теса, но «достаточно хорошо архитектурно оформленными». Вскоре началось практическое воплощение в жизнь проекта. Великая Отечественная война помешала осуществлению этого плана в полном объеме. Однако в 1947 году Заречный парк был торжественно открыт для жителей нашего города. В 80е годы по наиболее интересным местам была проложена экологическая тропа, которая знакомила экскурсантов с охраняемыми видами растений, произрастающими в парке и занесенными в Красную книгу.

И по настоящий день парк является привлекательным природно-рекреационным объектом. В парке имеются геоморфологические, гидрологические и ботанические объекты, которые могут привлечь экскурсантов и экотуристов. К геоморфологическим объектам можно отнести пойменные гривы, которые образовались при отступании речного русла. Гривы сложены песчаными аллювиальными почвами и покрыты разнотравно-луговой растительностью. Они очень четко выражены в современном рельефе. Гидрологические объекты в лесопарке представлены старичными озерами, которые также остались после отступления реки в сторону коренного берега. Шесть небольших озер украшают парковый пейзаж. При ширине 50–60 м они до 400–500 м вытянуты в длину. Глубина их 2–3 м, но есть впадины до 6–7 м. Известны озера – Кувшинное, Черное и другие. Заречный парк служит классической иллюстрацией процесса развития лесной растительности в пойме. При однородном составе древесных видов (сосна, ель, пихта) поражает обилие кустарников. Здесь произрастают шиповник, малина, смородина, жимолость, черемуха, крушина, бузина, рябина, калина. Всего 16 видов. Кроме того, в лесопарке встречаются теплолюбивые широколиственные деревья, произрастающие в естественных условиях только в поймах рек – липа и дуб. Через Кировскую область проходит северная граница распространения этих древесных пород.

Наибольшую рекреационную нагрузку несёт окраина лесопарка. Не будь в лесопарке столь густого подлеска, создающего местами непроходимые дебри, он давно бы, наверное, утратил свой естественный вид. Отмирание древостоя происходит из-за ухудшения почвенных условий, механических повреждений корней и стволов, из-за загрязнения воздуха, а также по естественным причинам, поскольку возраст большинства деревьев приближается к 150–200 годам. Как ботанический памятник природы, Заречный парк должен сохранить свой самобытный облик. Он не нуждается в облагораживании. При этом должны быть выделены участки строгой охраны, по которым может пройти смотровой маршрут экологической тропы. Нужно только тщательно



спроектировать размещение тропинок, мест отдыха, учитывая характер перемещений посетителей парка.

По Заречному парку проходят туристско-экскурсионные спортивно-оздоровительные маршруты. Нитка одного из маршрутов: г. Киров – Дымково – р. Вятка – Заречный парк – дубовые гривы – Дымково – г. Киров. Протяженность маршрута – 12-16 км. Именно спортивно-оздоровительные маршруты являются для лесопарка наиболее благоприятным видом рекреационной деятельности.

Второй лесопарк областного центра - Дендрологический парк имени академика Н.В. Рудницкого был заложен осенью 1962 года рядом с посёлком Сошени Нововятского района г. Кирова. Парк занимает 49, 4 гектара земли, на которой высажена коллекция древесных пород и кустарников из Европы, Кавказа, Средней Азии, Дальнего Востока и Северной Америки. С 2010 года дендрологический парк официально является памятником природы. Для получения такого статуса специалистами ВятГГУ было проведено комплексное исследование с подготовкой научного обоснования. Основной целью создания памятника природы «Дендропарк лесоводов Кировской области» является сохранение специализированной коллекции древесно-кустарниковых растений. На территории памятника природы выделено несколько функциональных зон, а также установлен режим особой охраны. В границах территории памятника природы запрещается предоставление земельных участков под строительство; проведение рубок, за исключением вырубki погибших насаждений; хозяйственная и лесохозяйственная деятельность в период размножения птиц (с 1 апреля по 15 июля); размещение стоянок транспортных средств и их проезд. Охрана территории дендропарка осуществляется областным госпредприятием «Кировлес».

Заключение. Лесопарк в Сошенях имеет важное место для целей спортивно-оздоровительной рекреации. В лесопарке проводятся соревнования по лыжным гонкам и спортивному ориентированию. Сюда приходят школьники и студенты на экскурсии по ботанике, зоологии, экологии, географии, ландшафтоведению. В лесопарке проходят тренировки школьников и студентов по технике пешеходного туризма и спортивного ориентирования.

Спортивно-оздоровительный туризм – это массовое общественное движение, состоящее из индивидуально-групповых путешествий и спортивно-массовых мероприятий в природной среде, основанных на технологиях спортивного туризма [2, с.158]. Таким образом, в районе города Кирова расположены две уникальные лесопарковые зоны, которые могут служить объектами для экскурсий и туристских маршрутов, и имеют большое научно-просветительское и рекреационное значение и потенциал.

Литература

1. Ворончихин Е.И. По Вятскому краю. Кировский областной центр детско-юношеского туризма и экскурсий. Киров, 2000. 301 с.
2. Кобышев Е.В. Устойчивая региональная туристско-рекреационная система Кировской области: теория и практика. Киров, 2015. 249 с.



УДК 37.378

МОТИВАЦИЯ И ИНТЕРЕС СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

Петров К.А.

ФБГОУ ВПО РЭУ им. Г.В. Плеханова, факультет маркетинга, гр. 1108, г. Москва, Россия
Научный руководитель: Антонова И.Н., кафедра физического воспитания
ФБГОУ ВПО РЭУ им. Г.В. Плеханова, г. Москва, Россия

Аннотация. В данной статье говорится о возможных способах повышения мотивации студентов к посещению регулярных занятий по физической культуре в условиях обучения в университете и причинах, по которым студенту могут быть интересны такие занятия. Для более подробного освещения данного вопроса используется пирамида потребностей Маслоу.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, студент, потребности, интересы, уровень здоровья, физическая активность, образовательное учреждение.

STUDENTS' MOTIVATION AND INTEREST FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORT AT UNIVERSITY

Petrov K.A.

*Plekhanov Russian University of Economics,
marketing department, group 1108, Moscow, Russia*
Academic advisor: Antonova I.N.

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

Abstract. The article covers some possible methods of promoting students' motivation to attend regular physical education classes while studying at university, and also the reasons why these classes might be of interest for the students. For a more accurate look at this question, the Maslow's hierarchy of needs is used.

Keywords: physical education, motivation, student, needs, interests, health level, physical activity, educational institution.

Введение. На сегодняшний день вопрос эффективного физического воспитания является как никогда актуальным. Согласно «Статистическому справочнику» Федеральной Службы Государственной Статистики от 2016 года, доля заболеваний, имеющих связь с недостаточной физической активностью (болезни системы кровообращения, костно-мышечной системы и соединительной ткани, болезней дыхательной системы и других) растёт с пугающей скоростью в период от 2010 года до 2014, не показывая тенденции к снижению. Соответственно, вопрос грамотного физического воспитания крайне важен для предотвращения губительных последствий для здоровья населения. Перспектива студенчества, как части общества, которой ещё возможно привить необходимый уровень физического воспитания, заключается в том, что она должна дать несколько ответов на вопрос о том, как повысить качество физического воспитания и предотвратить упадок здоровья.

Целью данной статьи является выявление важных для студента элементов занятий по физической культуре на основании его потребностей, а также выявление возможных действий образовательного учреждения, способных повысить заинтересованность студента в этих занятиях. Осознание перспективы студента в заботе о собственном здоровье и физическом воспитании.

Методы исследования. Написание статьи сопровождалось проведением опроса среди студентов РЭУ им. Г.В. Плеханова, а также анализом их ответов на этот опрос. Для диверсификации данных опросы были проведены среди студентов разных факуль-



тетов. Опрос включил в себя вопросы о заинтересованности студентов в разных форматах занятий, а также неорганизационных факторах, влияющих на заинтересованность студента.

Результаты исследования. Результаты опросов показывают, что вплоть до 76% студентов из 89 опрошенных полностью отказались бы от занятий физической культурой, если бы у них была возможность сделать это без последствий для своей академической успеваемости. Эта цифра говорит о том, что у среднестатистического студента занятия физической культурой ассоциируется с бесполезной тратой времени. Несомненно, такое пренебрежительное отношение к физическому развитию позже приведет к проблемам в здоровье, которые отражены в статистике.

Абрахам Маслоу в своей пирамиде потребностей описывает пять ступеней: физиологические потребности, потребность в безопасности, потребность в принадлежности к коллективу, потребность в уважении и самоуважении. Каждая из этих ступеней даёт уникальные возможности для создания мотивации к занятиям физической культурой у студентов.

Первая ступень, физиологическая, непосредственно связана с занятиями физкультурой тем, что студенты, уже ведущие активный образ жизни, имеют потребность в регулярных занятиях. Таким образом, повышение заинтересованности немалой части студентов можно увеличить, повысив осведомленность о том, что занятия физической культурой в рамках университетской программы могут удовлетворить их потребности в активности. В рамках того же опроса, 63% студентов, активно занимающихся физической культурой вне университетской программы, несмотря на свой активный образ жизни, всё равно предпочли бы отказаться от занятий. Им неинтересны занятия, проводимые в рамках общей физической подготовки. Проведение занятий по различным спортивным специализациям, их персонализация, вероятно, привели бы к подъёму посещаемости и мотивации таких студентов [2].

Вторая ступень потребностей по Маслоу - потребность в безопасности. Оптимальное физическое развитие может обеспечить безопасность студента в первую очередь в плане самообороны. Физически развитый студент с большей вероятностью, чем физически неразвитый, сможет избежать потенциальной угрозы, или даже оказать сопротивление при крайней необходимости. Уверенность в своей способности избежать угрозы может удовлетворять потребность студента в ощущении безопасности. Таким образом, осознание собственной безопасности повышает качество жизни студента, давая ему эмоциональную стабильность, спокойствие и уверенность в себе.

Третья ступень – потребность в принадлежности к группе – удовлетворяется, когда студент принимается в группу с похожими интересами. Организация групп, разделённых по интересам в рамках регулярных занятий по физкультуре, с фокусом на командные виды спорта и коллективные задачи, способна повысить интерес даже у студентов, ранее не заинтересованных в спорте. Такие студенты принимали бы участие только для того, чтобы принадлежать к группе.

Четвертая ступень – потребность в уважении, признании обществом достижений студента – может быть удовлетворена участием в соревновательной деятельности, в официальных мероприятиях с наградами, организуемых университетом. Победы и призовые места, занятые в соревнованиях, будут формировать положительное общественное мнение о студенте. Его начнут уважать за достижения в спорте, а, следовательно, эта потребность будет удовлетворяться [3]. Использование новых технологий, таких как персонализированные новости, повысит качество распространения результатов соревнований. Это позволит большей части заинтересованных в студенческом спорте



узнавать и признавать победителей соревнований. Желание побеждать также будет давать студенту больше мотивации посещать регулярные занятия по физической культуре. Проведение регулярных соревнований на базе университета повысит интерес спортивно продвинутых студентов к занятиям.

Последняя ступень, пятая – это потребность в самоуважении. Чтобы занятия физической культурой дали студенту возможность удовлетворить и эту потребность, студент должен быть, в первую очередь, заинтересован в самосовершенствовании. Такой студент будет рад увидеть свои успехи и прогресс. Любое достижение в области спорта требует дисциплины и стойкости. Такие качества полезны не только в спорте, но и в любой другой сфере студенческой жизни. А значит, даже не очень заинтересованный в спорте студент не может не получить удовольствия от достижения своих целей в данной области. Образовательная организация может предоставить студентам возможность более легко отслеживать свой прогресс: к примеру, предлагать опциональные зачёты для тех студентов, которым это интересно. На основании этих данных можно сделать автоматизированную обработку полученной информации для создания инфографиков, подробно показывающих студентам их достижения [1].

Заключение. Обобщая всё вышесказанное, можно смело утверждать, что есть много способов повысить падающую мотивацию студентов к занятиям физической культурой. Многие из этих способов уже используются разными образовательными организациями, но повсеместное употребление некоторых, менее используемых способов, может значительно увеличить уровень здоровья по всей стране, ведь из нынешних студентов и будет формироваться население нашей страны в будущем.

Литература

1. Антонова И.Н., Витько С.Ю. Внедрение компьютерных технологий в процесс физического воспитания студентов // Инновационные образовательные технологии в современном университете. М: РЭУ им.Г.В. Плеханова, 2016. С. 52-60.
2. Ефремова Н.Г., Маврина С.Б. Изучение особенностей мотивации к процессу физического воспитания в системе высшего образования // Образование и педагогические науки в XXI веке: актуальные вопросы, достижения и инновации: сб. ст. победителей Междунар. науч. - практ. конф. Пенза, 2017. С. 121-125.
3. Носова А.В., Носов С.М. Паралимпийский спорт – яркий пример преодоления себя // Образование и педагогические науки в XXI: актуальные вопросы, достижения и инновации, 2017. С. 107-109.

УДК 796

ИЗУЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЧЕРЛИДЕРОВ

Петрушенко А.В.

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. В статье проведен анализ показателей физической подготовленности групп начальной подготовки черлидеров 2000-2006 гг.р. В ходе исследования рассмотрено текущее состояние методических разработок по виду спорта черлидинг и определены приоритетные физические качества для вида спорта.

Ключевые слова: черлидинг, физическая подготовленность, сложнокоординационные виды спорта



STUDY OF PHYSICAL FITNESS OF CHEERLEADERS

Petrushenko A.V.

Tyumen State University, Tyumen, Russia

Abstract. This article analyzes physical fitness indicators in the initial training groups of cheerleaders born in 2000-2006. The research considers current view of methodological developments and determines priority physical training qualities for cheerleading.

Keywords: cheerleading, physical training, physical fitness, complex coordination sports.

Введение. Черлидинг – один из самых молодых и быстроразвивающихся видов спорта в мире. В настоящее время в Международном объединении черлидинга (ICU), образованном в 2004 году, состоит более 3,5 миллионов спортсменов из 105 стран, регулярно проводятся чемпионаты мира, Европы и России. В декабре 2016 года черлидинг получил предварительное признание Олимпийского комитета и будет рассмотрен в 2019 году как претендент на включение в программу летних Олимпийских игр.

Сразу следует отметить, что под термином «черлидинг» подразумевается не показательные выступления групп поддержки, а только соревновательный вид спорта, включающий в себя многоуровневые поддержки и пирамиды, называемый «competitive cheerleading» за рубежом, а также «чирлидинг» или «чир спорт» в России и на территории стран СНГ в зависимости от федерации.

В связи с молодостью черлидинга как вида спорта, школа этого командного сложнокоординационного вида спорта еще только формируется. Методические вопросы подготовки резерва еще практически не решались. Наряду с обострением конкуренции на международной арене, такой подход не может обеспечивать достижений высокого уровня в долгосрочной перспективе. Недостаток научных исследований и методических разработок ставит проблему подготовки конкурентоспособного резерва [1, 2], решение которой требует разработки полноценной методики подготовки спортсменов на всех этапах многолетней тренировки.

В настоящее время целостная методика подготовки юных черлидеров отсутствует. Существующие методические пособия освещают только отдельные вопросы, по большей части представляющие собой общие положения либо из опыта судейства соревновательной деятельности, либо из смежных видов гимнастики, акробатики, аэробики и др. Вместе с тем, черлидинг – самостоятельный вид спорта со своей спецификой тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим подготовка в черлидинге должна строиться на специфической методике.

Являясь родственником другим сложнокоординационным видам спорта, таким как спортивная гимнастика, спортивная акробатика, спортивная аэробика и прыжки на батуте, черлидинг предъявляет строгие требования к технической подготовке, занимающей большую часть тренировочного процесса, которая в свою очередь во многом зависит от уровня физической подготовки. Значение физической подготовки на начальном этапе многолетней тренировки особенно велико, так как в этот период закладывается фундамент для развития всех компонентов спортивного мастерства, а также решаются задачи укрепления здоровья, всестороннего физического развития и обучения технике движений.

Таким образом, необходимость в специфической научно обоснованной программе физической подготовки на различных тренировочных этапах черлидеров обуславливает потребность в проведении исследования.



Методы и организация исследования. С целью выявления уровня общей и специальной физической подготовки черлидеров для определения проблемных зон и точек роста, а также сбора фактической информации для составления модельных характеристик черлидеров на начальном этапе подготовки было проведено исследование, методом которого стало контрольное тестирование. В тестировании принимали участие 55 девочек из групп начальной подготовки 1-го и 2-го года обучения специализированного учреждения дополнительного образования детей в г. Тюмени. Были выделены следующие контрольные группы: Группа 1 (2000-2001 гг.р.), Группа 2 (2002-2004 гг.р.), Группа 3 (2005-2006 гг.р.), соответствующие возрастным ступеням 5, 4 и 3 норм ГТО для школьников [6].

В связи с тем, что федеральный стандарт по черлидингу до сих пор не принят, для определения контрольных тестов по ОФП использовались тесты всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для школьников по ступеням [6], а в качестве тестов СФП использовались нормативы других сложнокоординационных видов спорта по гибкости и акробатике [3, 4, 5, 9, 10].

Результаты исследования. Анализ федеральных стандартов по физической подготовленности по таким видам спорта, как спортивная гимнастика, спортивная акробатика, спортивная аэробика и прыжки на батуте выявил, что выносливость оказывает незначительное влияние на результативность в этих родственниках черлидингу видах спорта (табл. 1), поэтому тесты на выносливость не были включены в контрольные упражнения [7, 8, 9, 10].

Таблица 1

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в спортивной деятельности

Физические качества и телосложение	Уровень влияния				
	Спортивная гимнастика	Спортивная акробатика	Спортивная аэробика	Прыжки на батуте	Среднее значение
Скоростные способности	3	3	2	3	2,75
Мышечная сила	2	2	2	2	2,00
Вестибулярная устойчивость	3	3	3	3	3,00
Выносливость	1	2	2	1	1,50
Гибкость	2	3	3	2	2,50
Координационные способности	3	3	3	3	3,00
Телосложение	2	1	1	2	1,50

Условные обозначения влияния: 3 - значительное; 2 - среднее; 1 - незначительное.

Полученные результаты выполнения нормативов ОФП на основе норм ГТО (табл. 2) выявили достаточный уровень развития гибкости и силы спортсменов и недостаточный уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Нормативы СФП по черлидингу были отобраны на основе нормативов СФП федеральных стандартов родственных видов гимнастики. Можно заметить, что они предъявляют требования к ведущим качествам этих видов спорта – гибкости и координационным способностям, но не предъявляют должных требований к скоростным и скоростно-силовым качествам, что оказывает влияние на развитие этих качеств и видно из результатов сдачи нормативов ОФП.

Результаты выполнения контрольными группами нормативов СФП (табл. 3) продемонстрировали широкий разброс значений относительно среднего результата,



что говорит о существенном дисбалансе в развитии физических качеств, характерном для групп начальной подготовки во многих видах спорта.

Таблица 2

Показатели общей физической подготовки черлидеров в сравнении с нормами комплекса ГТО (%)

Контрольное упражнение	Группа 1 (n = 12)				Группа 1 (n = 35)				Группа 1 (n = 8)			
	З	С	Б	БЗ	З	С	Б	БЗ	З	С	Б	БЗ
Бег, 60 м (сек)	-	-	-	-	32	32	0	36	0	0	0	100
Бег, 100 м (сек)	40	40	20	0	-	-	-	-	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	64	18	0	18	47	26	9	18	75	25	0	0
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз / 1 мин.)	100	0	0	0	100	0	0	0	-	-	-	-
Прыжок в длину с места (см)	37	18	18	27	38	44	3	15	50	13	13	24
Наклон вперед с гимнастической скамьи (см)	100	0	0	0	100	0	0	0	100	0	0	0

Примечание: З – золото, С – серебро, Б – бронза, БЗ – без знака

Таблица 3

Показатели специальной физической подготовки черлидеров

Контрольное упражнение	Группа 1	Группа 2	Группа 3
	(n = 12)	(n = 35)	(n = 8)
Наклон вперед ноги вместе (сбавка)	0,19 ± 0,2	0,29 ± 0,35	0,09 ± 0,17
Правый шпагат (сбавка)	0,09 ± 0,16	0,36 ± 0,42	0,2 ± 0,37
Левый шпагат (сбавка)	0,23 ± 0,26	0,33 ± 0,41	0,33 ± 0,43
Поперечный шпагат (сбавка)	0,53 ± 0,31	0,55 ± 0,39	0,4 ± 0,41
Наклон вперед сидя ноги врозь (сбавка)	0,28 ± 0,31	0,43 ± 0,41	0,15 ± 0,28
Мостик на полу (сбавка)	0,35 ± 0,33	0,27 ± 0,34	0,11 ± 0,12
Стойка на руках (сек)	1,22 ± 1,56	1,24 ± 2,45	1,17 ± 0,79
Колесо (сбавка)	0,71 ± 0,23	0,65 ± 0,31	0,78 ± 0,32
Переворот вперед (сбавка)	0,58 ± 0,38	0,76 ± 0,3	0,91 ± 0,18
Переворот назад (сбавка)	0,7 ± 0,33	0,83 ± 0,28	0,95 ± 0,09
Рондат (сбавка)	0,81 ± 0,26	0,77 ± 0,3	0,6 ± 0,36
Фляк назад (сбавка)	0,6 ± 0,39	0,48 ± 0,38	0,31 ± 0,34

Заключение. Таким образом, существует определенная неравномерность в уровне развития физических качеств юных черлидеров. Определены ведущие физические качества в виде спорта. Проведенное тестирование показало, что точками роста являются гибкость и сила спортсменов, а проблемными зонами – их скоростные и скоростно-силовые качества, которые, однако, оказывают значительное влияние на результативность спортсмена в данном виде спорта.

Полученные результаты исследований будут положены в основу модельных характеристик и программ физической подготовки черлидеров на различных тренировочных этапах.



Литература

1. Закирова А.Ф., Манжелей И.В. Магистерская диссертация: учебное пособие / Российская Федерация, М-во образования и науки, ФГБОУ ВПО Тюменский гос. ун-т, Ин-т психологии и педагогики, Ин-т физической культуры. Тюмень: Тюменский гос. ун-т, 2013. 126 с.
2. Загвязинский В.И., Манжелей И.В. Общая панорама педагогического исследования по проблемам физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. 2016. № 3. С. 3-5.
3. Колунин Е.Т. Возможности использования гимнастических упражнений в процессе подготовки спортсменов // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. 2014. С 89-93.
4. Мартынов А.А. Физическая подготовка гимнасток в спортивной аэробике на начальном этапе тренировки: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Волгогр. гос. акад. физ. культуры. Волгоград, 2004. 24 с.
5. Малиновский С.К. Методика совершенствования специальной физической подготовки акробатов на этапе начальной спортивной специализации: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Дальневост. гос. акад. физ. культуры. - Хабаровск, 2003. 23 с.
6. Нормы ГТО для школьников [Электронный ресурс] // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». URL: <https://user.gto.ru/norms> (дата обращения: 07.09.2017)
7. Проект Приказа Минспорта России "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика" (по состоянию на 09.11.2016) // СПС КонсультантПлюс.
8. Приказ Минспорта России от 30.12.2014 N 1105 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика" // СПС КонсультантПлюс.
9. Приказ Минспорта России от 30.12.2016 N 1364 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика" // СПС КонсультантПлюс.
10. Проект Приказа Минспорта России "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "прыжки на батуте" (по состоянию на 21.04.2017) // СПС КонсультантПлюс.

УДК 796.92.093.642

ИЗУЧЕНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА СКАТТ В ПРОЦЕССЕ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ БИАТЛОНИСТОВ

Пешков А.А., Пешкова Н.В., Насыров А.Р.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В настоящее время в подготовке биатлонистов начал широко использоваться стрелковый тренажер СКАТТ, который позволяет получать обратную информацию о качестве стрелковых действий спортсмена. В тоже время, четких рекомендаций для тренеров, связанных с объемом необходимой работы на СКАТТ не разработано. Авторы предприняли попытку проанализировать практический опыт применения тренажера СКАТТ в стрелковой подготовке высококвалифицированных биатлонистов в подготовительном периоде годового цикла.



Ключевые слова: биатлонисты, стрелковая подготовка, стрелковый тренажер SKATT, эффективность стрельбы.

STUDY OF THE SKATT TRAINER USE IN THE PROCESS OF BIATHLONISTS RIFLE PREPARATION

Peshkov A.A., Peshkova N.V., Nasyrov A.R.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. Nowadays shooting exercise machine SKATT is widely used in training biathlons, it allows to obtain the return information on quality of the athlete shooting actions. At the same time there are no accurate recommendations for the trainers connected with the volume of necessary work on SKATT. The authors made an attempt to analyse practical experience of the SKATT exercise machine use in shooting training of highly skilled biathlons in the preparatory period of a year cycle.

Keywords: biathlons, shooting preparation, shooting exercise machine SKATT, shooting efficiency.

Актуальность исследования. В настоящее время биатлон относится к одному из наиболее зрелищных зимних видов спорта. Рост его популярности связан, прежде всего, с расширением соревновательной программы за счет введения новых дисциплин, таких как масс-старт, гонка преследования, одиночная и обычная смешанные эстафеты. Соревнования по биатлону стали более динамичными в связи с возросшей спортивной борьбой на лыжных трассах и огневых рубежах, вследствие этого актуальность повышения эффективности стрелковой подготовки биатлонистов выходит на одно из первых мест [5].

Отдельные вопросы стрелковой подготовки изложены в работах И. Г. Гибадулина, В. П. Докучаева, О. В. Железнова и др. [2, 3, 4 и др.]. Однако, на данный момент даже биатлонисты высоких спортивных разрядов в соревнованиях не всегда могут пройти все стрелковые рубежи без ошибок. Таким образом, подтверждается необходимость расширения средств, применяемых в стрелковой подготовке биатлонистов для выработки устойчивого навыка стрельбы.

В настоящее время в подготовке биатлонистов начал широко использоваться стрелковый тренажер SKATT, который позволяет получать обратную информацию о качестве стрелковых действий спортсмена. SKATT позволяет отрабатывать многие компоненты стрельбы, такие как: правильность и своевременность обработки спускового крючка, точность и скорость захода мушки в мишень, остановку и удержание оружия в момент произведения выстрела [1]. Однако следует отметить, что до настоящего недостаточно научно-исследовательских работ по использованию данного оборудования, и соответственно нет его системного применения в подготовке высококвалифицированных биатлонистов.

Цель исследования – проанализировать практический опыт применения тренажера SKATT в стрелковой подготовке биатлонистов в подготовительном периоде годового цикла.

Организация исследования. Исследовательская работа была организована на базе юниорской сборной команды ХМАО - Югры по биатлону в 2016 году. В качестве методов исследования был использован анализ дневников самоконтроля биатлонистов, в процессе которого выявлялись объемы стрелковой подготовки в различные месяцы подготовительного периода годового цикла. Также был проведен опрос среди тренеров и спортсменов относительно применения тренажера SKATT (использовался специально разработанный опросный лист). Всего в исследовании приняло участие 15



спортсменов (9 мужчин и 6 женщин, квалификация - МС), средний возраст респондентов 20 лет, средняя продолжительность занятий биатлоном 7 лет 6 месяцев. Также опрошено 4 тренера, уровень квалификации - «высшая категория», средний возраст - 45 лет, средний стаж тренерской деятельности - 15 лет.

Обсуждение результатов исследования. Результаты опроса тренеров и спортсменов, проведенного с целью выявления значимости использования в тренировочном процессе биатлонистов тренажера СКАТТ представлены на рис. 1.

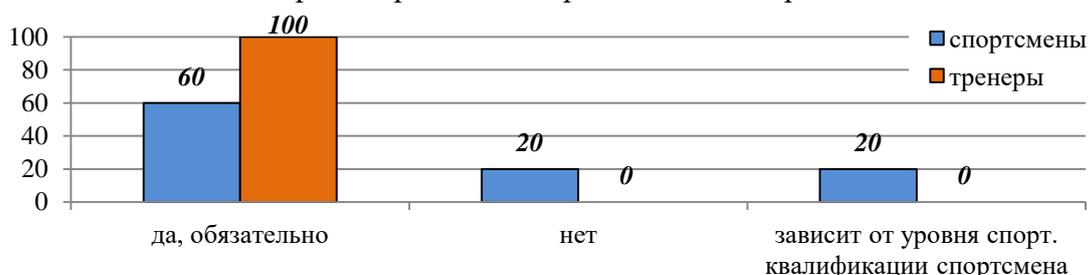


Рис. 1. Процентное соотношение вариантов ответов тренеров и спортсменов на вопрос «Как Вы считаете, нужно ли применять СКАТТ в тренировочном процессе биатлонистов?»

«Да, обязательно» ответили 60% биатлонистов и 100% тренеров, причем их мнение отличается от ответов спортсменов, они считают, что применение СКАТТ в тренировочном процессе оправдано независимо от квалификации занимающегося. Остальные варианты ответов спортсменов распределились следующим образом: 20% биатлонистов, считают, что применение СКАТТ зависит от квалификации, остальные в основном отметили, что применять СКАТТ нужно только при необходимости, когда у спортсмена есть проблемы в стрельбе, где визуально тренер не может определить ошибку.

На вопрос «Используете ли Вы в тренировочном процессе тренажер СКАТТ?» (рис. 2) были получены следующие ответы: «Да, используется» – ответили 46,7% спортсменов и 100% тренеров, практически половина биатлонистов в свою очередь обозначили, что «применяют СКАТТ раз от разу и его систематического использования в тренировочном процессе, к сожалению, нет», остальные 13,3% «применяют его только при необходимости, или желании тренера посмотреть, как производит выстрелы спортсмен».

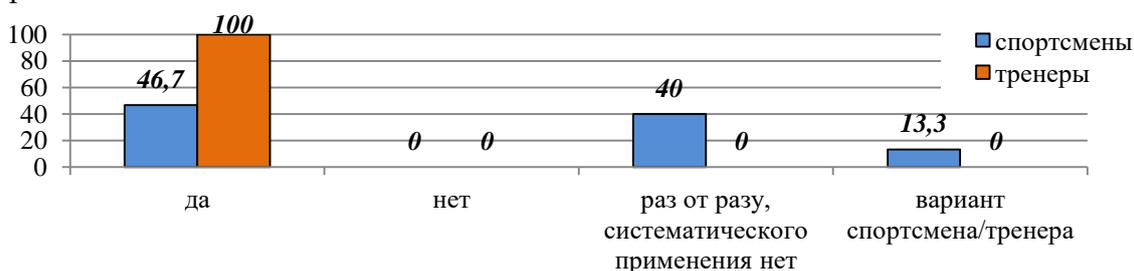


Рис. 2. Процентное соотношение вариантов ответов тренеров и спортсменов на вопрос «Используется ли в Вашем тренировочном процессе тренажер СКАТТ?»

На вопрос относительно достаточности использования потенциала СКАТТ в тренировочном процессе мнения тренеров и спортсменов практически идентичны (рис. 3). Так 66,7 % спортсменов и 75% тренеров ответили «да», и что в большем объеме, чем сейчас применять тренажер нет необходимости, 26,6 % спортсменов и 25% тренеров считают, что необходимо его использовать в большем объеме, и 6,7 % спортсменов в своем ответе посчитали, что чем выше спортивная квалификация биатлониста, тем меньше требуется выполнять работы на тренажере СКАТТ.

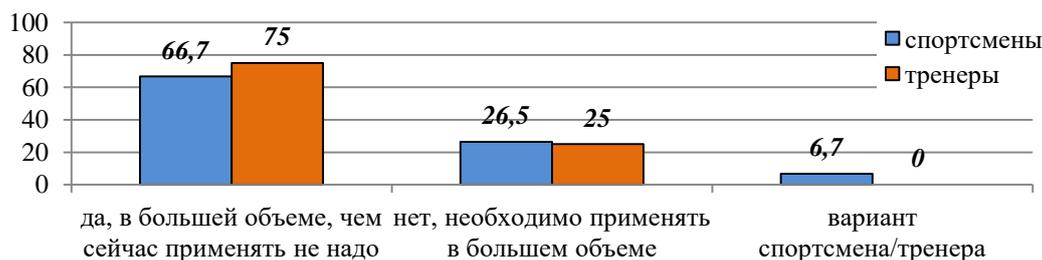


Рис. 3. Процентное соотношение вариантов ответов тренеров и спортсменов на вопрос «С вашей точки зрения достаточно ли используется потенциал SKATT в тренировочном процессе биатлонистов?»

На вопрос «С Вашей точки зрения работа на SKATT больше необходима тренеру для определения причины ошибок неточной стрельбы спортсмена, или спортсмену для анализа качества стрельбы и исправления собственных ошибок?» были получены следующие результаты (рис. 4). Спортсмены в 26,7% случаях ответили, что такая работа необходима только для анализа своей стрельбы и исправления ошибок, в свою очередь остальные 73,3 % посчитало, что это нужно в равной степени тренеру и спортсмену. Тренеры в 100% случаях дали утвердительный ответ по представленному третьему варианту анкеты.

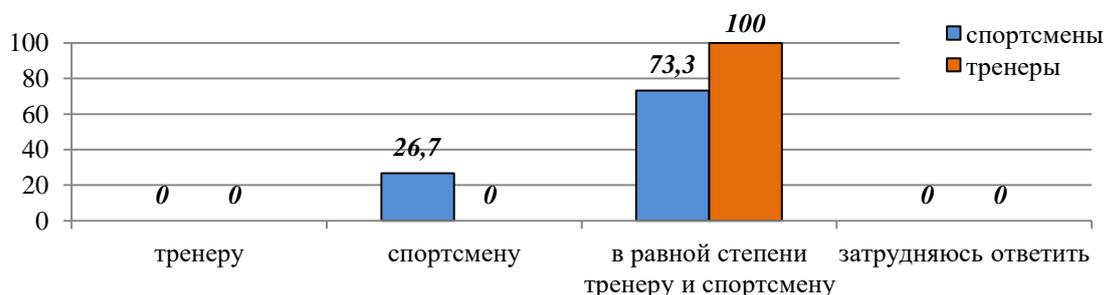


Рис. 4. Процентное соотношение вариантов ответов тренеров и спортсменов на вопрос «С Вашей точки зрения работа на SKATT больше необходима тренеру для определения причины ошибок неточной стрельбы спортсмена, или спортсмену для анализа качества стрельбы и исправления собственных ошибок?»

Также мы предприняли попытку поиска плюсов и минусов применения тренера SKATT в стрелковой подготовке спортсменов (рис. 5). Тренерам и спортсменам было предложено высказать свое мнение-согласие (от 1 до 10 баллов) относительно представленных вариантов, таких как:

- 1) работа на SKATT позволяет отрабатывать точность стрельбы;
- 2) работа на SKATT позволяет исправлять мелкие ошибки в стрельбе;
- 3) работа на SKATT не в полной мере моделирует реальные условия стрельбы, таким образом, снижая возможности переноса отработанного навыка;
- 4) при работе на SKATT нет отдачи после выстрела, что влияет на действия спортсмена, которые не в полной мере соотносятся с реальной ситуацией стрельбы.

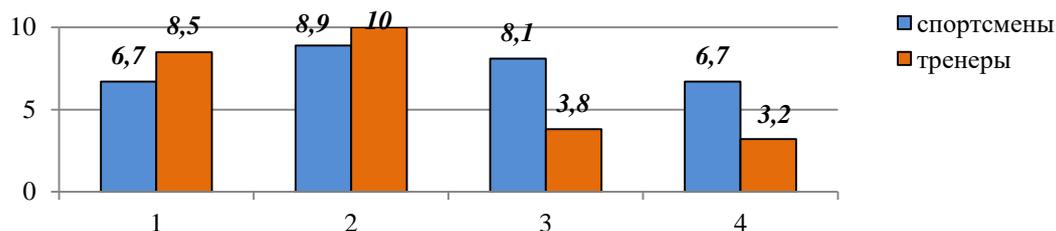


Рис. 5. Среднегрупповая оценка «+» и «-» работы на тренажере SKATT (в баллах)

Среднегрупповая оценка положительных эффектов работы на SKATT среди спортсменов и тренеров практически идентична 6,7 и 8,5 баллов, 8,9 и 10,0 баллов соответственно. Однако, на вопросы по возможным отрицательным эффектам работы на SKATT мнение биатлонистов и тренеров существенно отличаются. По нашему мнению, спортсмены считают, что применение SKATT оправдано в меньшей степени, чем тренеры, в связи с тем, что тренажер не в полной мере передает реальные ощущения стрельбы на рубеже, когда присутствуют такие факторы, как погодные условия, отдача винтовки, звук выстрела и психологическое напряжение.

В табл. представлены средние показатели объема стрелковой работы, выполненной спортсменами юниорского возраста сборной команды ХМАО-ЮГРЫ за подготовительный период (по месяцам). Анализ проведен на основании данных дневников самоконтроля биатлонистов.

Таблица

Средние показатели объема стрелковой работы, выполненной спортсменами юниорского возраста сборной команды ХМАО-ЮГРЫ за подготовительный период

Месяц	Всего выстрелов	Холостой трениаж (мин)	Работа на SKATT (мин)
Май	300	390	60
Июнь	835	840	120
Июль	1225	750	60
Август	1085	780	-
Сентябрь	1100	720	-
Октябрь	435	600	120
Средний показатель	830	680	60

На основании обозначенных в таблице данных можно сделать заключение, что больший объем работы на тренажере SKATT приходится на июнь и октябрь, тогда как в августе и сентябре она вообще не выполнялась. Мы считаем, что это связано с тем, что в июне совершенствуются отдельные стрелковые элементы, такие как: правильное прицеливание, спуск курка, удержание, а в октябре идет общее снижение стрелковой подготовки, тогда как SKATT применяется больше. Это связано с корректировкой и исправлением небольших ошибок на заключительном этапе подготовки перед официальными стартами и началом соревновательного сезона.

Мы предполагали, что существующая практика использования тренажера SKATT в стрелковой подготовке биатлонистов в частности объем выполняемой работы в подготовительном периоде годичного цикла не в полной мере соответствует желаемому со стороны тренеров и высококвалифицированных спортсменов. Сравнительный анализ данных дневников самоконтроля спортсменов и результатов опроса тренеров и биатлонистов подтвердили наши предположения.



Результаты ответов респондентов на вопрос: «Какой объем работы в месяц со SKATT в подготовительном периоде, является оправданным в тренировочном процессе биатлонистов (в минутах)?» были получены следующие результаты (рис. 6).

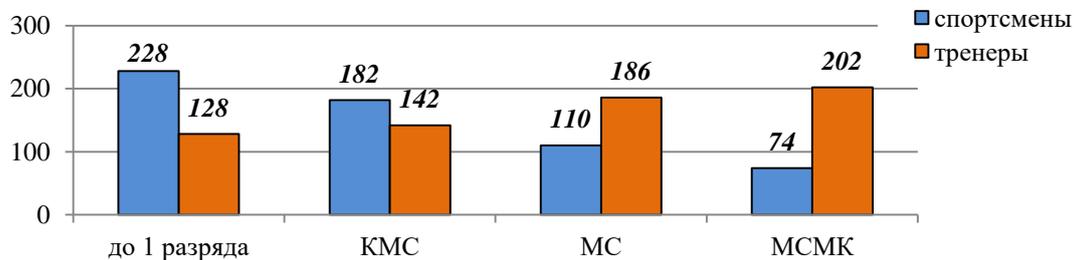


Рис. 6. Объем работы в месяц со SKATT в подготовительном периоде, который по мнению спортсменов и тренеров, является оправданным в тренировочном процессе биатлонистов (в минутах)

Так тренеры считают, что больший объем работы на SKATT должны выполнять высококвалифицированные спортсмены, причем в ответах четко прослеживается тенденция увеличения такой работы в связи с возрастанием квалификации спортсмена, тогда как ответы спортсменов имеют обратную тенденцию. По мнению биатлонистов наоборот объем выполняемой работы на SKATT должен снижаться с ростом спортивного мастерства.

Сравнивая результаты опроса и данные анализа дневников самоконтроля можно сделать заключение, что мнение спортсменов и реально выполняемый объем работы на SKATT отличается по времени и составляет 60 мин. и 110 мин. соответственно, тогда как тренеры хотят применять SKATT еще в большем объеме, чем спортсмены. Разница в объемах выполняемой и «желаемой» работы для спортсменов МС составляет 126 минут.

Заключение. Результаты проведенного исследования свидетельствует о том, что мнения относительно использования тренажера SKATT в процессе стрелковой подготовки среди тренеров и высококвалифицированных биатлонистов по некоторым аспектам существенно расходятся, например, в объеме работы на SKATT, который должны выполнять спортсмены разной квалификации, однако значимость и необходимость применения тренажера в стрелковой подготовке неоспорима. Считаем, что необходимо проведение более углубленных исследований с целью разработки четких рекомендаций для тренеров по использованию стрелкового тренажера SKATT в тренировочном процессе биатлонистов.

Литература

1. Астафьев Н.В., Зубрилов Р.А. Алгоритм обучения биатлонистов стрельбе с выносом точки прицеливания на стрелковом тренажере «scatt» // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. №3(36). С. 7-16.
2. Гибадуллин И.Г. Управление тренировочным процессом биатлонистов в системе многолетней подготовки: дис. ... докт. пед. наук. Ижевск, 2005. 368 с.
3. Докучаев В.П. Стрелковая подготовка биатлонистов в круглогодичной тренировке: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 1999. 21 с.
4. Железнов О.В. Выбор оптимального способа нажима на спусковой крючок при стрельбе из табельного оружия // XXXI научная конференция студентов, аспирантов и соискателей МГАФК: тез. докл. М.: Рос. гос. академия физ. культуры. 2007. № 16. С. 80-86.
5. Сорокин С.Г., Загурский Н.С. Стрелковая подготовка биатлонистов с использованием технических средств обучения: учеб. пособие. Омск, 2007. 56 с.



УДК 796.011.3

**ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК СТУДЕНТОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА В РАМКАХ
СПОРТИЗИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Пешкова Н.В., Пешков А.А., Клишина Г.А., Карпова А.О.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в рамках спортизированного физического воспитания студентов. Авторами отмечается, что одним из путей решения проблемы является учет педагогом личностных особенностей занимающихся, знание которых позволит более направленно формулировать цели и задачи в зависимости от преобладающих тенденций в мотивации достижения и уровне субъективного контроля.

Ключевые слова: студенческая молодежь, личностные характеристики, спортизация физического воспитания, элективные курсы.

**INVESTIGATION OF STUDENTS PERSONAL CHARACTERISTICS DOING
DIFFERENT SPORTS WITHIN THE FRAMEWORK
OF SPORT PHYSICAL EDUCATION**

Peshkova N.V., Peshkov A.A., Klishina G.A., Karpova A.O.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. The article examines the issues of increasing the effectiveness of the training process in the framework of sports physical education of students. The authors note that one of the ways to solve the problem is to take into account students' personal characteristics by the teacher, that allows to formulate goals and tasks in a more direct way depending on the prevailing tendencies in the motivation of achievement and the level of subjective control.

Keywords: students, personal characteristics, sport physical education, elective courses.

Введение. В настоящее время актуализации вопроса, связанного с необходимостью повышения эффективности физического воспитания молодежи посвящены исследования многих авторов, которые высказывают единое мнение, что в рамках традиционного построения образовательного процесса невозможно в полной мере решить поставленные цели и задачи. Доказано, что необходимо применение инновационных педагогических технологий, которые будут соответствовать вызовам времени, с одной стороны учитывать современные тенденции в сфере физической культуры и спорта, с другой, отвечать запросам и интересам самих обучающихся, позволяя формировать у них стойкую мотивацию к физическому самосовершенствованию [3].

Одной из таких технологий является спортивно ориентированное физическое воспитание, различным аспектам реализации которого в вузах посвящены работы М.В. Базилевич, Л.И. Лубышевой, С.В. Радаевой и др.[1, 2, 6].

Следует отметить, что спортизация физического воспитания предусматривает организацию двигательной активности студентов в рамках элективных курсов, которые молодые люди определяют для себя самостоятельно, и в дальнейшем включаясь в учебно-тренировочный процесс, совершенствуют свое спортивное мастерство, в том числе участвуя в соревновательной деятельности. В связи с вышесказанным возрастают требования, предъявляемые к построению занятий, повышению их эффективности, которая во многом зависит от психологической составляющей, а именно умения применять педагогом знания о личностных особенностях занимающихся, в том числе, пони-



мания специфики постановки целей и задач, в зависимости от преобладающих тенденций в мотивации достижения и уровне субъективного контроля [4, 5].

Цель исследования – выявление особенностей проявления личностных характеристик студентов, занимающихся различными видами спорта в рамках спортивного физического воспитания.

Методика и организация исследования. Исследование было проведено в 2016 уч. году на кафедре физической культуры Сургутского государственного университета. Всего было протестировано 86 юношей 2 курса, обучающихся на различных направлениях бакалавриата, занимающихся в рамках элективных курсов по физическому воспитанию различными видами спорта среди которых: волейбол, атлетическая гимнастика, футбол и плавание. В процессе исследования использовались методики психолого-педагогической диагностики: А.А. Реан «Мотивация успеха и боязнь неудач» (МУН), Е. Ф. Бажин, Е. А. Голынкина, Л. М. Эткинд «Уровень субъективного контроля» (УСК) и личностный опросник Г. Айзенка.

Обсуждение результатов исследования. На рис. 1 представлены данные, полученные по методике МУН.

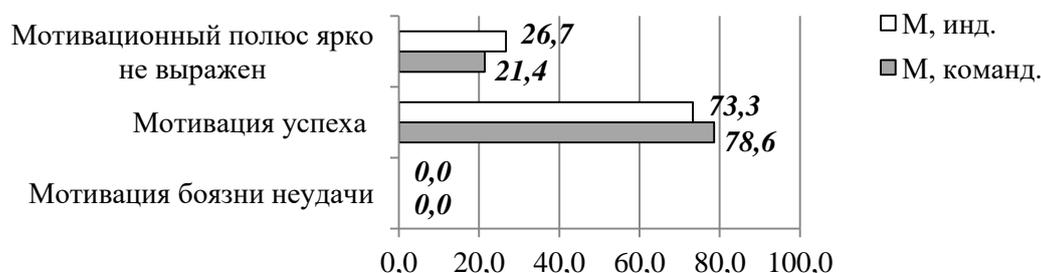


Рис. 1. Результаты опроса студентов (юноши) по методике МУН (в %)

По результатам опроса студентов, было выявлено, что у юношей, как в командных видах (волейбол, футбол), так и индивидуальных (атлетическая гимнастика, плавание), примерно схожие результаты. Мотивационный полюс ярко не выражен в первом случае у 21,4% респондентов и во втором в 26,7%. У опрошенных в основном преобладает мотивация успеха, что может являться основанием для заключения того, что студенты проявляют достаточную настойчивость в достижении поставленных целей, стремятся ставить для себя сложные задачи. Считается, при такой мотивации действия человека направлены на то, чтобы достичь конструктивных, положительных результатов, личностная активность зависит от потребности в достижении успеха.

На рис. 2 представлены результаты опроса студентов по методике УСК. По мнению авторов данной методики, люди различаются между собой по тому, как и где они локализируют контроль над значительными для себя событиями. Возможны два полярных типа такой локализации: экстернальный и интернальный. В первом случае, человек полагает, что происходящие с ним события являются результатом действия внешних сил – случая, других людей и т.д., во втором, интерпретирует значимые события как результат своей собственной деятельности. Любому индивиду свойственна определенная позиция на континууме, простирающемся от экстернального к интернальному типу.

На основании данных, обозначенных на рис. 2 можно сделать заключение, что юноши, выбравшие индивидуальные виды спорта в большей степени свои достижения связывают с собственными усилиями, тогда как в командных видах у студентов четкой тенденции не наблюдается, но все же незначительно преобладает экстернальный тип локализации контроля.

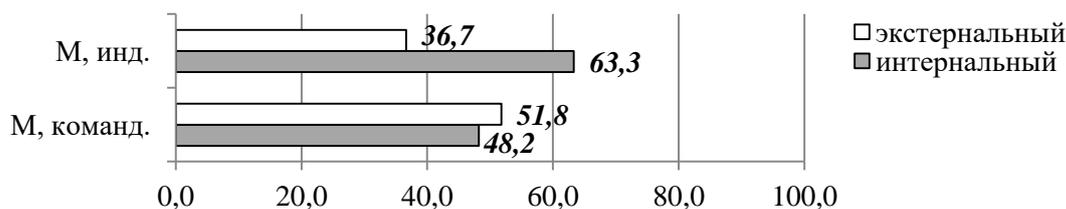


Рис. 2. Результаты опроса студентов по методике УСК в области достижений (в %)

Результаты методики УСК по шкале интернальность в отношении здоровья и болезни (рис. 3) свидетельствуют о том, к сожалению, у студентов обеих групп более выражен экстернальный тип, что может проявляться в перекладывание ответственности за свое здоровье на других лиц или на внешние обстоятельства.

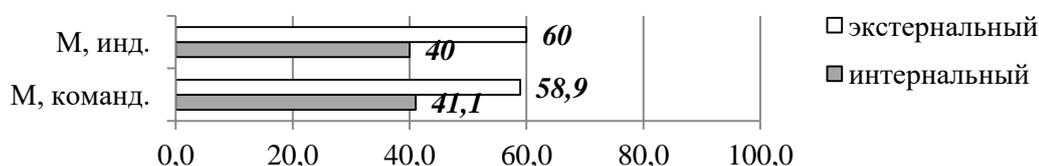


Рис. 3. Результаты опроса студентов по методике УСК в отношении здоровья и болезни (в %)

В связи с полученными результатами следует отметить, что уровень субъективного контроля может повышаться, однако отмечается, что интерналы в большей степени предпочитают недирективные методы, а экстерналы более удовлетворены поведенческими методами [7].

Результаты обработки тестирования студентов по опроснику Г.Айзенка обозначены на рис. 4.

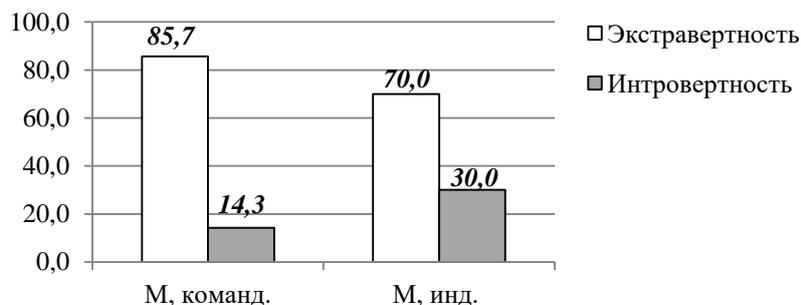


Рис. 4. Результаты тестирования студентов по опроснику Г. Айзенка (в %)

На основании представленных данных следует отметить, что у юношей как в командных, так и индивидуальных видах спорта преобладает экстравертность – 85,7%, однако в индивидуальных – процент студентов интровертов на 16,7% больше, чем экстравертов. С нашей точки зрения такое распределение вполне закономерно, так как включение человека в командные виды, требует от него достаточного уровня развития коммуникативных навыков, проявления таких качеств как общительность и обращенность индивида вовне, умения взаимодействовать с другими членами команды. Тогда как в индивидуальных видах, так как результат деятельности зависит только от самого человека, в большей степени проявляется стремление к самоанализу, более детально прорабатывается план действий, возрастает индивидуальная ответственность за достигаемый результат.



Заключение. Полученные в процессе исследования результаты подтвердили необходимость учета личностных характеристик студентов, знания о которых, должны отражаться не только в специфике постановки целей и задач в зависимости от преобладающих тенденций в мотивации достижения и уровне субъективного контроля, но и применяемых средствах и методах коммуникации преподавателей и студентов.

Литература

1. Базилевич М.В. Моделирование спортивно ориентированного физического воспитания в вузе : дис. ... канд. пед. наук. Сургут, 2009. 164 с.
2. Лубышева Л.И. Спортизация образования от научной идеи к инновационной практике // Научно-педагогические школы в сфере спорта и физического воспитания: мат-лы I Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. М.: РГУФКСМиТ, 2016. С. 32-42.
3. Лубышева Л.И., Загrevская А.И., Передельский А.А., Манжелей И.В., Литвиненко С.Н., Черепов Е.А., Пешкова Н.В., Родионова М.А., Поливаев А.Г., Кондратьев А.Н., Базилевич М.В. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография. М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. 200 с.
4. Пешкова Н.В. Особенности личностных характеристик студентов, занимающихся различными видами двигательной активности в рамках спортизации физического воспитания // Теория и практика физической культуры. 2016. №11. С. 89-93.
5. Пешкова Н.В., Лубышева Л.И., Пешков А.А. Спортизация физического воспитания как условие развития студенческого спорта в вузах неспортивного профиля // Теория и практика физической культуры. 2013. №12. С. 88-90
6. Радаева С.В. Физическое воспитание студентов нефизкультурного вуза на основе спортивно-ориентированных технологий: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Красноярск, 2008. 24 с.
7. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: учеб. пособие. М.: Владос, 1996. 235 с.

УДК 796.01:612

СЕЗОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ СТРУКТУРЫ БИОРИТМОВ У СТУДентОК, АКТИВНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Повзун А.А.

БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет», г. Сургут, Россия

Аннотация. На основании изучения сезонного колебания суточных ритмов физиологических показателей кровообращения, дыхания, обмена веществ, физической и умственной работоспособности, сделана попытка оценки изменения адаптационных возможностей спортсменок лыжниц в зависимости от времени года. Основываясь на выявленных закономерностях циркадианной организации физиологических показателей можно оценить влияние регулярных физических нагрузок на адаптационные возможности организма и использовать их в качестве одного из критериев определения надежности функционального состояния организма

Ключевые слова: биологический ритм, хронобиологический анализ, адаптоспособность, физические нагрузки



ACTIVE SPORTING FEMALE STUDENTS BIORHYTHMIC STRUCTURE: SEASONAL VARIATIONS

Povzun A.A.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. The study makes an attempt to assess, based on the seasonal variation tests of the daily rhythms of the blood circulation and respiration rates, metabolic rates, physical and intellectual abilities, and the female skiers' adaptive capability variations on a seasonal basis. Based on the study findings as to the circadian structure of the physiological rates, a researcher may assess the impacts of regular physical loads on the body's adaptive capability and use them as the athlete's functionality criterion.

Keywords: biological rhythm, chronobiological analysis, adaptability, physical loads

Введение. Современная система спортивной подготовки постоянно совершенствуется и с каждым годом предъявляются повышенные требования к тренировочным программам, к возможностям и состоянию организма спортсмена, поэтому проблема функциональной диагностики спортсменов остаётся всегда актуальной [10]. Сегодня, для успешного управления тренировочным процессом необходима такая его организация, которая дала бы не просто максимальный эффект при минимальных затратах времени и средств, но и реализовывалась бы без последствий для здоровья спортсмена [1]. Эту задачу можно успешно решить только на основе точных знаний о состоянии организма и характере воздействия на него тренировочных нагрузок, поэтому эффективность управления находится в прямой зависимости от поступления достоверной, полной и своевременной информации о спортсмене. Одним из наиболее доступных и комплексных подходов к получению такой информации является использование биоритмологических закономерностей для прогнозирования состояния организма в экстремальных условиях. В спорте проблема контроля суточных биоритмов может иметь весьма важное значение как для индивидуализации тренировочного процесса, так и для прогноза функционального состояния [6]. И контроль этот следует проводить на протяжении всей спортивной карьеры.

Биологические ритмы человеческого организма, с одной стороны, являются одним из важнейших механизмов приспособления к внешней среде, а с другой рассматриваются в качестве универсального критерия как функционального, так и адаптационного состояния организма [3]. Кроме того, наиболее изученным в биоритмологическом плане является процесс адаптации именно к мышечной деятельности [7, 9].

Цель исследования. С учетом этого особый интерес представляет проблема индивидуальной организации биологических ритмов у спортсменов, которые не только активно занимающихся спортом, но испытывают регулярные, что важно для ритма интеллектуальные учебные нагрузки [2, 8]. А с учётом северных широт, в условиях которых живут и тренируется спортсменки, вопрос становится не просто актуальным, он требует прежде всего понимания последствий [4]. Хронобиологические исследования приобретают особую актуальность, ещё и потому, что растущий организм наиболее чувствителен к повреждающим воздействиям и, в первую очередь, реагирует изменениями ритмостаза [5].

Материал и методы исследования. В настоящей работе для оценки изменения адаптационных возможностей организма происходящих под влиянием регулярных физических нагрузок, изучены структуры и произведено сравнение сезонных изменений циркадианных ритмов некоторых физиологических показателей у группы студенток спортивного факультета Сургутского государственного университета, активно занима-



ющихся лыжным спортом. Изучение осуществлялось с хронобиологических позиций 4 раза в сутки: 8, 12, 16, 20 часов. Исследования проводились в осенний и весенний сезоны года. Измерялись: температура тела ($^{\circ}\text{C}$), ЧСС – частота сердечных сокращений (уд/мин), САД – систолическое артериальное давление (мм рт.ст), ДАД – диастолическое артериальное давление (мм рт.ст), ЧД – частота дыхания, ЖЕЛ – жизненная ёмкость лёгких (мл), СК – сила кисти (кг), ИМ – индивидуальная минута (сек). Из полученных данных рассчитывались: ПД – пульсовое давление ($\text{ПД} = \text{АДС} - \text{АДД}$ мм.рт.ст), СДД – среднее динамическое давление ($\text{СДД} = 0,42 (\text{АДС} - \text{АДД}) + \text{АДД}$ мм.рт.ст), СО – систолический объем сердца ($\text{СО} = 100 + 0,5 (\text{АДС} - \text{АДД}) - 0,6 \text{АДД} - 0,6\text{В}$ (мл). где В - возраст), МОК – минутный объем крови ($\text{МОК} = \text{СО} \times \text{ЧСС}$ мл/мин). Полученные данные подвергли стандартной математической. Оценены среднесуточная величина (мезор), амплитуда ритма, время наибольшего значения функции (акрофаза) и размах колебаний (хронодезм).

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты измерений исследуемых с хронобиологических позиций физиологических показателей, у студенток факультета физической культуры представлены в таблице.

Таблица

Характеристика циркадианной организации основных физиологических показателей в осенний и весенний периоды у студенток факультета физической культуры

	мезор		амплитуда	
	весна	осень	весна	осень
ЧСС	62,2±1,6	65,2±1,1	5,49±2,1	4,78±1,5
СО	67,52±1,4	67,67±0,9	4,15±1,7	2,35±0,9
МОК	4,20±0,16	4,42±0,12	4,32±0,15	4,56±0,14
САД	112,0±1,8	107,4±1,6	4,45±1,8	4,2±1,9
ДАД	69,3±1,9	67,1±1,8	4,57±1,7	3,86±1,7
ПД	42,6±0,7	40,3±0,4	2,8±0,9	1,3±0,5
СДД	87,3±1,9	84,0±1,5	4,4±1,6	4,0±0,9
ЧД	14,9±0,7	13,2±0,4	2,03±0,9	1,15±2,7
ЖЕЛ	3,02±0,1	3,17±0,2	0,38±0,1	0,38±0,2
Т тела	36,46±0,03	36,52±0,02	0,23±0,05	0,12±0,02
СК пр	23,6±1,5	24,7±1,1	4,13±1,5	2,44±1,1
СК л	19,8±1,4	22,8±0,8	4,79±1,8	2,18±0,9
ИМ	62,42±2,8	60,14±1,3	8,9±2,6	8,8±1,6
	акрофаза		хронодезм	
ЧСС	20	16	56,8 – 68,2	60,2 – 69,8
СО	8	8	65,3 – 70,0	66,3 – 69,4
МОК	20	20	3,88– 4,08	4,03 – 4,77
САД	20	16	109,0–114,6	106,2–108,4
ДАД	20	16	66 – 71,4	65,7– 68,4
ПД	8	12	40,6 – 44,6	38,8 – 41,3
СДД	20	16	84,1– 89,7	82,4 – 85,2
ЧД	12	12	13,8 – 15,9	12,6 – 13,8
ЖЕЛ	20	20	2,69 – 3,37	3,0 – 3,39
Т тела	20	20	36,2 – 36,7	36,3–36,7
СК пр	20	20	20,2 – 26,7	23,6 – 26,2
СК л	20	20	16,9 – 22,8	21,6 – 24
ИМ	20	20	55 – 70,6	52,3 – 68,7

В этой группе, акрофазы циркадианнных ритмов сердечно-сосудистой системы не согласованы, и осенью в основном приходятся на вечернее время суток, (кроме показателей пульсового давления и систолического объема крови, максимум которых наблю-



дается в утренние часы). Весной наблюдается сдвиг максимума некоторых показателей на более ранние часы, что приводит к ещё более заметному рассогласованию показателя по времени. Размах колебаний (хронодезм) по всем показателям состояния сердечно-сосудистой системы в весенний период снижается. То же самое происходит и с амплитудой, что нельзя считать хорошим признаком. Исключение составляет минутный объем крови, амплитуда которого остается практически неизменной.

Сравнение по мезору выявило некоторые колебания среднесуточных значений показателей сердечно-сосудистой системы, и несмотря на то, что величины этих колебаний незначительны,стораживает отсутствие согласованности в их направлении. Так, показатели, характеризующие сократительную функцию миокарда сезонно повышаются, а характеризующие давление крови – снижаются. Это может свидетельствовать о наличии дополнительных внешних факторов оказывающих заметное влияние на сердечно-сосудистую систему, к которым она вынуждена адаптироваться, что, и сказывается на состоянии ритма. И таким фактором вполне могут быть систематические физические нагрузки.

Сезонных изменений в циркадианной организации внешнего дыхания у студентов не выявлено. Неизменными остаются акрофазы, несущественно изменяются среднесуточные величины. Постоянство амплитуды ЖЕЛ и даже некоторое увеличение её среднесуточного показателя говорит о том, что функциональные возможности внешнего дыхания остаются стабильными. Однако, уменьшение амплитуды частоты дыхания в весеннее время может свидетельствовать о некотором снижении адаптационных возможностей системы внешнего дыхания. О наличии некоторого внутреннего напряжения системы дыхания говорит и несовпадение акрофаз ЧД и ЖЕЛ.

Ритмы температуры тела, мышечной силы кисти и индивидуальной минуты в целом оказались наиболее стабильными. Максимальные значения всех оцениваемых показателей отмечаются в одно и то же, вечернее время, т.е. рассогласование ритма этих показателей по времени отсутствует. Практически неизменными остаются в разные сезоны и мезоры исследуемых показателей, что так же характеризует стабильность ритма. Существенно изменяются только величины среднесуточных отклонений, и амплитуды показателей заметно снижаются в весенний период. Практически неизменным остается только отклонение среднесуточной величины индивидуальной минуты, а значит, существенного влияния на структуру обеспечивающую внутреннюю (эндогенную) организацию ритма физические нагрузки, в нашей группе практически не оказывают. Некоторое их напряжение наблюдаемое весной, скорее всего, связано с интенсификацией учебного процесса, в котором занимающиеся зимним видом спорта студенты весной испытывают дополнительные нагрузки, и потому это требует от них серьезного эмоционального напряжения.

Заключение. Таким образом, наблюдаемое нами в спортивной группе существенное сезонное снижение амплитуд температуры тела, силы кисти, частоты дыхания и почти всех исследуемых показателей сердечно-сосудистой системы говорит, все-таки, о существенном снижении адаптационных возможностей организма спортсменов в весенний период. Наиболее сложные сезонные изменения наблюдаются в структуре циркадианной организации ритма ССС, что говорит о серьезном напряжении в её работе, снижении к весне функциональных резервов и адаптационных возможностей, развитии десинхроноза. Существенной причиной такого снижения и функциональных и адаптационных возможностей являются именно физические нагрузки.

Основываясь на выявленных закономерностях сезонного изменения циркадианной организации физиологических показателей можно оценить влияние регулярных



физических нагрузок на адаптационные возможности организма и предложить использовать их в качестве одного из критериев определения надежности функционального состояния организма. Полученные данные могут быть использованы для коррекции тренировочного и реабилитационного процессов с целью улучшения спортивных результатов и повышения адаптационных возможностей организма, как у здоровых людей, так и у лиц с отклонениями в здоровье.

Литература

1. Апанасенко Г.Л., Чистякова Ю.С. Здоровье спортсмена: критерии оценки и прогнозирования // Теория и практика физической культуры. 2006. №1. С.19-22.
2. Апокин В.В., Повзун А.А., Васильева Н.В. Изменение адаптационных возможностей организма студентов спортивного и не спортивного факультетов в условиях перехода на зимнее время // Теория и практика физической культуры. 2012. №2. С. 91-94.
3. Апокин В.В., Повзун А.А., Повзун В.Д., Булгакова О.В. Неспецифическая адаптоспособность спортсменов-юниоров при широтном перемещении // Теория и практика физической культуры. 2015. № 5. С. 90-93.
4. Апокин В.В., Повзун А.А., Повзун В.Д., Фынтыне О.А. Сезонные изменения адаптационных возможностей организма школьников активно занимающихся спортом // Теория и практика физической культуры. 2015. № 10. С. 83-85.
5. Апокин В.В., Повзун А.А., Повзун В.Д., Усаева Н.Р. Особенности срочной адаптации сердечно-сосудистой системы у легкоатлетов при широтном перемещении // Теория и практика физической культуры. 2015. № 12. С. 81- 83.
6. Иорданская Ф.А., Юдинцева М.С. Диагностика и дифференцированная коррекция симптомов дезадаптации к нагрузкам современного спорта и комплексная система мер их профилактики // Теория и практика физической культуры. 1999. №1. С. 18-24.
7. Павловская В.С. Повзун А.А. Рабченко Е.П. Хронобиологическая характеристика сезонной адаптации к физическим нагрузкам спортсменов-школьников // Вестник СурГУ. Медицина. 2009. № (2)3. С. 81-89.
8. Повзун В.Д., Повзун А.А., Апокин В.В., Сальков А.В. Роль учёта биоритмов в повышении академической успеваемости студентов университета // Теория и практика физической культуры. 2013. № 4. С. 86-88.
9. Пономарев В.В., Ким В.В. Педагогическая технология биоритмизации учебного процесса по физическому воспитанию школьников, проживающих в условиях Крайнего Севера // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2002. № 2. С. 53-55.
10. Чертов Н.В. Срочная функциональная диагностика у спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2013. №1. С. 275-282.

УДК 796.01:316

АНАЛИЗ УРОВНЯ УЧЕБНОГО СТРЕССА СТУДЕНТОВ СПОРТИВНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ УНИВЕРСИТЕТА

Повзун В.Д.

БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет», Сургут, Россия

Аннотация. На основании теста на учебный стресс Ю.В. Щербатых оценен уровень стрессоустойчивости и сделана интерпретация её основных личностных, психологических и психосоматических составляющих у студентов спортивных специальностей



университета на различных этапах вузовского обучения. Показано наличие субъективизма студентов в подходах к оценке собственной устойчивости к различным стрессовым факторам образовательного процесса. Отмечена необходимость проведения комплексного исследования влияния уровня стрессоустойчивости студентов на улучшение их отношения к учебной деятельности, а также необходимость разработки новых подходов, формирующих позитивное отношение студентов к учебной деятельности путем повышения их стрессоустойчивости.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, стресс, образовательный процесс.

ANALYSIS OF STUDENTS EDUCATIONAL STRESS LEVEL OF THE UNIVERSITY SPORTS SPECIALTIES

Povzun V.D.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. Yu.V. Sherbatykh used educational stress tests to rate the individual stress tolerance and offered interpretations of the key personality, mental and psychosomatic traits of the students majoring in academic sport disciplines at different stages of the education process. The study found certain biases in the students' stress-tolerance self-rates classified by different stressors of the academic education process. The study revealed the need for a further integrated study of the students' stress tolerance rates versus their attitudes to and progress in education, plus the need for new training models to cultivate enthusiastic attitudes to the educational process by means of the stress tolerance building tools.

Keywords: stress tolerance, stress, education process

Введение. Стремление к победе, достижению высоких спортивных результатов, лидерству является неотъемлемой чертой спорта. А значит, значительное повышение конкуренции, физической и психологической напряженности, соревновательной борьбы будет определять острую необходимость во всестороннем и глубоком исследовании факторов, определяющих уровень максимальных результатов и механизмов, лежащих в основе их достижения. И, во многом, прежде всего, психологических факторов [1]. Именно поэтому, стрессоустойчивость спортсмена – важный компонент его спортивного мастерства, который формируется в ходе тренировочного и соревновательного процессов, а важным фактором в подготовке спортсмена становится его умение справляться со стрессом, возникающим в результате экстремальных физических и психологических нагрузок.

Но спортсмен, являющийся одновременно студентом, помимо привычных спортивных, испытывает ещё и дополнительные стрессовые нагрузки, возникающие в ходе учебного процесса и, особенно, сессионного периода, что несомненно накладывает отпечаток на состояние его и функциональных и адаптационных возможностей [3, 4, 9]. Эти состояния снижают успешность и качество не только учебной и творческой деятельности [5, 6], приводя в конечном итоге только к нарастанию не успешности [7]. Непрерывные учебные стрессовые нагрузки сказываются, в том числе, и на спортивной деятельности и требуют дополнительных усилий для поддержания оптимального психофизиологического равновесия. Все это неизбежно предъявляет более высокие требования к профессиональной подготовке, состоянию морального духа, психологической подготовке, психическому здоровью, устойчивости психики спортсмена в условиях специфической профессиональной деятельности. В первую очередь это касается молодых студентов-спортсменов, находящихся в непрерывном тренировочном и соревнова-



тельном процессе и испытывающих повышенную физическую и психоэмоциональную нагрузку в период обучения в высшей школе [2].

Цель исследования. Оценивая общую стрессоустойчивость спортсменов в условиях Университета, мы уже показывали [8], что она хотя и находится в пределах широкой нормы тем не менее не является идеальной и более того, за время обучения не наблюдается заметного улучшения её состояния. Это, само по себе, позволяет предположить, что именно учебная деятельность и является источником основного числа стресс-факторов, определяющих и эмоциональные перегрузки, и повышенную тревожность спортсменов-студентов [1]. И поскольку студенты находятся под влиянием таких факторов практически постоянно, то для организации работы по коррекции их психосоматического состояния, важно, прежде всего, объективно и оперативно оценивать их состояние. Таким образом, целью работы стали, во-первых, отработка методики такой оперативной оценки и, во-вторых, непосредственно оценка состояния стрессоустойчивости студентов спортивных специальностей СурГУ, связанных непосредственно с учебной деятельностью.

Материал и методы исследования. В ходе исследования было опрошено около 100 студентов второго и четвертого (выпускного) курсов, спортивных специальностей СурГУ разного пола, занимающихся разными видами спорта и имеющими различную степень спортивного мастерства. Для исследования был выбран тест на стрессоустойчивость Ю.В. Щербатых [11], который позволяет не только оценить непосредственно уровень стрессоустойчивости, но и получить интерпретацию по отдельным шкалам, определяющим проблемную составляющую стресса, личностные, психологические и психосоматические составляющие стрессоустойчивости [10]. В ходе тестирования студентам предлагалось оценить по десятибалльной шкале их отношение к тем или иным событиям (от «1» совершенно не задевает до «10» очень сильно беспокоит и напрягает), объединённым в два блока: вклад отдельных проблем в общую картину стресса и признаки, по которым проявляется стресс, связанный с учёбой. А также сделать временную оценку изменения уровня собственного стресса.

Первый блок включал следующие проблемы: 1.1 строгие преподаватели; 1.2 большая учебная нагрузка; 1.3 отсутствие учебников; 1.4 непонятные, скучные учебники; 1.5 жизнь вдали от родителей; 1.6 неумение правильно распорядиться ограниченными финансами; 1.7 неумение правильно организовать свой режим дня; 1.8 нерегулярное питание; 1.9 проблемы совместного проживания с другими студентами; 1.10 конфликт в группе; 1.11 излишне серьезное отношение к учебе; 1.12 нежелание учиться или разочарование в профессии; 1.13 стеснительность, застенчивость; 1.14 страх перед будущим; 1.15 проблемы в личной жизни. Второй блок – следующие признаки: 3.1 ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами; 3.2 невозможность избавиться от посторонних мыслей; 3.3 повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания; 3.4 раздражительность, обидчивость; 3.5 плохое настроение, депрессия; 3.6 страх, тревога; 3.7 потеря уверенности, снижение самооценки; 3.8 спешка, ощущение постоянной нехватки времени; 3.9 плохой сон; 3.10 нарушение социальных контактов, проблемы в общении; 3.11 учащенное сердцебиение, боли в сердце; 3.12 затрудненное дыхание; 3.13 проблемы с желудочно-кишечным трактом; 3.14 напряжение или дрожание мышц; 3.15 головные боли; 3.16 низкая работоспособность, повышенная утомляемость. Поскольку, данный опросник оценивает уровень стрессочувствительности – показатель, обратный стрессоустойчивости, следовательно, чем выше показатели данного теста, тем ниже стрессоустойчивость человека. Средние показатели по итогам



теста, являющиеся критерием, по отношению к которому велась оценка и интерпретация результатов представлена в табл.1.

Таблица 1

Средние показатели по итогам теста, являющиеся критерием

Первый блок: вклад отдельных проблем в общую картину учебного стресса															
1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	1.10	1.11	1.12	1.13	1.14	1.15	
4,8	3,4	4,1	5,0	5,0	3,4	3,6	3,6	2,7	3,1	3,8	2,5	3,3	3,6	5,3	
Второй блок: признаки, характеризующие проявление стресса															
3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	3.6	3.7	3.8	3.9	3.10	3.11	3.12	3.13	3.14	3.15	3.16
4,0	4,7	3,8	3,5	4,4	3,8	2,9	4,5	3,9	2,6	2,6	2,1	3,2	2,8	4,9	5,0

Результаты исследования и их обсуждение. Характеризуя полученный нами результат, прежде всего отметим, что временная оценка текущего изменения уровня постоянного стресса находится у студентов на достаточно низком уровне, и за время обучения меняется не существенно, а количество студентов считающих, что такая нагрузка возрастает не превышает 30% на каждом из курсов. Кроме того, сессия, классический студенческий стрессовый фактор, в качестве критического, студентами также не рассматривается, хотя её оценка и находится чуть выше среднестатистических величин. Следовательно, непосредственно учебная деятельность не является основным фактором, оказывающим влияние на уровень стрессоустойчивости студентов спортивного факультета, во всяком случае, в условиях университета. Следует отметить, что основной вклад в эти величины вносят оценки девушек, так что, для полноты картины, имеет смысл, на наш взгляд, более детально рассмотреть гендерные особенности реакции студентов на учебный стресс.

Однако, отсутствие выраженной реакции непосредственно на учебную деятельность, не означает отсутствия такой реакции на условия, в которых она осуществляется и готовность студента осуществлять такую деятельность самостоятельно. Результат оценки готовности к такой деятельности представлен в таблице 2.

Таблица 2

Оценка вклада отдельных проблем в общую картину стресса и признаков, характеризующих проявление стресса

Вклад отдельных проблем в общую картину учебного стресса																
Номер вопроса	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	1.10	1.11	1.12	1.13	1.14	1.15	
2 курс	4,5	4,5	1,7	3,1	2,7	3,7	3,8	4,3	2,2	1,4	3,7	3,0	3,3	4,0	3,5	
4 курс	4,0	4,7	2,7	3,3	2,2	3,8	3,6	4,5	2,2	1,8	3,5	3,3	2,7	4,0	3,2	
Признаки, характеризующие проявление стресса																
Номер вопроса	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	3.6	3.7	3.8	3.9	3.10	3.11	3.12	3.13	3.14	3.15	3.16
2 курс	2,7	3,7	3,8	3,9	3,6	3,7	3,8	4,7	3,5	2,9	3,1	2,7	3,1	2,5	3,1	3,2
4 курс	3,4	4,4	4,0	3,6	3,5	3,1	2,9	4,7	3,4	2,5	2,5	2,4	2,1	2,5	3,2	4,1

Этот результат показывает, что единственной проблемой, имеющей непосредственное отношение к учебной деятельности и вносящей вклад в развитие учебного стресса, является, по мнению студентов большая учебная нагрузка (пункт 1.2). Ещё три значимые проблемы (пункты 1.6, 1.7, 1.8) являются организационными и связаны, на первый взгляд, только с неготовностью молодых людей к самостоятельной жизни. Однако учитывая, что вклад этих проблем в стрессовую нагрузку к выпускному курсу



возрастает, то возможно, все проблемы связаны и стремление образовательных стандартов к увеличению часов самостоятельной работы студентов может иметь неожиданный побочный эффект, связанный с жёстким дефицитом времени и, как следствие, нарастающим состоянием стресса. Тревожным симптомом, подтверждающим это предположение, являются высокие показатели стрессочувствительности по пунктам 1.12 и 1.14. Конечно, сомнения, страхи и неуверенность в завтрашнем дне являются сегодня атрибутом не только образовательного пространства, однако наличие таких настроений в студенческой, а тем более спортивной среде, должно настораживать особо.

Заключение. Таким образом, на основании полученного результата мы можем утверждать, что, во-первых, данный тест вполне может быть использован для оценки уровня учебного стресса студентов поскольку удобен, оперативен, информативен и лёгок как в использовании, так и в обработке.

Во-вторых, непосредственно учебный процесс, в нашем случае, значимой стрессовой нагрузкой для студентов спортивных специальностей не является. Соответственно, не должен он являться такой нагрузкой и для спортивной деятельности. И в этой связи роль учебного стресса можно было бы и не учитывать, и именно поэтому мы не стали подробно анализировать признаки, характеризующие проявление учебного стресса. Но, к сожалению, это сопровождается и достаточно негативным и скептическим отношением студентов как к самому учебному процессу, так и к профессии которую они получают в результате обучения и своему будущему в этой профессии. В этой связи, благодаря возможности выявить такие настроения на самой ранней стадии, у университета есть время для организации целенаправленной деятельности по изменению ситуации, а также возможность и понимание её конкретного направления и выбора её форм.

Литература

1. Вахрамеев П. Л., Огородова Т.В. Исследование стрессоустойчивости молодых спортсменов // Актуальные проблемы теоретической и прикладной психологии: традиции и перспективы: мат-лы Всерос. науч.-практ. конф. Ярославль: ЯрГУ им. П.Г. Демидова, 2011. 696 с.
2. Малышев И.В., Орлянская А.Р. Адаптационные возможности личности студентов-спортсменов в условиях вузовского обучения // В мире научных открытий. 2015. № 7-1. С. 512-524.
3. Повзун А.А., Апокин В.В., Савиных Л.Е., Семёнова О.А. Сезонные изменения состояния неспецифической адаптоспособности организма спортсменов высокой квалификации // Теория и практика физической культуры. 2011. № 5. С. 86-88.
4. Повзун А.А., Повзун В.Д., Апокин В.В., Фынтыне О.А. Неспецифическая адаптоспособность и её особенности у студентов спортивного факультета в условиях смещения поясного времени // Теория и практика физической культуры. 2014. № 8. С. 91-96.
5. Повзун В.Д., Повзун А.А., Апокин В.В. Возможности образовательной среды университета в развитии творческого потенциала студентов спортивного факультета // Теория и практика физической культуры. 2013. № 1. С. 94-95.
6. Повзун В.Д., Повзун А.А., Апокин В.В. Сравнительный анализ и пути развития творческого потенциала студентов в условиях образовательной среды Университета // Теория и практика физической культуры. 2013. № 7. С. 85-88.
7. Повзун В.Д., Фынтыне О.А., Повзун А.А., Апокин В.В. Динамика творческого потенциала выпускников спортивного факультета // Теория и практика физической культуры. 2015. № 7. С. 86-88.



8. Повзун В.Д., Повзун А.А., Апокин В.В., Усаева Н.Р. Анализ уровня стрессоустойчивости студентов спортивных направлений университета // Теория и практика физической культуры. 2016. № 9. С. 89-93.

9. Савиных Л.Е., Повзун А.А., Апокин В.В., Киселёва А.А. Биоритмологический анализ влияния длительных перелётов на состояние неспецифической адаптоспособности организма спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2010. № 10. С. 102-104.

10. Усаева Н.Р., Повзун А.А., Повзун В.Д., Апокин В.В. Анализ уровня учебного стресса студентов спортивных специальностей университета // Теория и практика физической культуры. 2017. № 5. С. 88-90.

11. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции СПб.: Питер, 2006. 256 с.

УДК 796.011.3

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ «ВРАЩЕНИЕ» ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ И СЕНСОРНЫХ СИСТЕМ У ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Полухина Е.Е.

Российский государственный социальный университет, г. Москва, Россия

Аннотация. Статья посвящена изучению возможности использования упражнения «вращение» для развития физических способностей и сенсорных систем у лиц с отклонениями в состоянии здоровья. В статье рассмотрено влияние упражнения на различные виды физических способностей и сенсорных систем. Автором сделан вывод о возможности включения упражнения «вращение» в программы физического воспитания и спортивной подготовки лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Ключевые слова: вращение, координация, сенсорные системы, адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт.

USING THE "ROTATION" EXERCISES FOR DEVELOPMENT OF PHYSICAL ABILITIES AND SENSORY SYSTEMS IN INDIVIDUALS WITH DEVIATIONS IN HEALTH STATUS

Polukhina E.E.

Russian State Social University, Moscow, Russia

Abstract. The article studies the possibility of using the "rotation" exercises for the development of physical abilities and sensory systems in individuals with deviations in health status. The article discusses the impact of the exercise on different types of physical abilities and sensory systems. The author makes a conclusion about the possibility of including "rotation" exercises in the program of physical education and sports training for persons with deviations in health status.

Keywords: rotation, coordination, sensory systems, adaptive physical education, adaptive sports.

Введение. Развитие физических способностей и сенсорных систем у лиц с отклонениями в состоянии здоровья было и остается важной задачей отечественного адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта [2, 3]. В настоящее время



разработано множество программ такого развития, однако их авторы, на наш взгляд, уделяют недостаточно внимания пользе такого упражнения как «вращение».

Цель исследования – обосновать возможность использования упражнения «вращение» для развития физических способностей и сенсорных систем у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Результаты исследования. Вращение представляет собой круговое движение объекта. В трехмерном пространстве вращение происходит вокруг линии, называемой осью. В данной статье рассмотрим вращение вокруг своей оси, то есть, вокруг линии, проходящей в центре вращающегося тела на пересечении фронтальной и сагиттальной плоскостей.

Каждое телесно-двигательное упражнение имеет своей конечной целью развитие определенных физических способностей человека [1].

Среди физических способностей различают: силовые способности; скоростные способности; выносливость; гибкость; координационные способности.

Вращение как телесно-двигательное упражнение положительно влияет на развитие практически всех групп физических способностей.

Вращение нельзя со стопроцентной уверенностью отнести к упражнениям на развитие силы, однако определенное положительное влияние на мышечную силу все же имеется. В выполнении вращения задействованы мышцы нижних конечностей, брюшного пресса, туловища, плечевого пояса и спины, шеи. Вообще говоря, практически все мышцы тела человека вовлечены в процесс вращения, поскольку при его выполнении тело находится в определенном подтянутом состоянии, все мышцы находятся в тонусе. Большинство мышц во время вращения работают в изометрическом (удерживающем) режиме, который характерен проявлением силы без изменения длины мышц. Исключение составляют мышцы шеи, которые поворачивают голову в нужном направлении и мышцы ног, которые обеспечивают отталкивание и поворот корпуса.

С другой стороны, вращение можно отнести к упражнениям на равновесие и на координацию.

Равновесие есть состояние тела, находящегося под воздействием равных, противоположно направленных, а потому взаимоуничтожающихся сил. Координация есть согласование, приведение в порядок чего-либо.

Применительно к телесно-двигательному упражнению координация есть преодоление избыточных степеней свободы наших органов движений, то есть превращение их в управляемые системы. Следовательно, основной задачей координации является выбор из всех степеней свободы именно тех, которые определены двигательной задачей [1].

При выполнении вращения одновременно развивается три вида координации: нервная, мышечная и двигательная. Никакое упражнение, а тем более такое сложное, как вращение, невозможно без согласования нервных процессов, управляющих мышечной деятельностью посредством нервных напряжений. Нервная координация в свою очередь управляет координацией мышечной, которая подразумевает согласованное напряжение и расслабление определенных групп мышц. Все это обеспечивает координацию двигательную, которая представляет собой последовательное и согласованное сочетание движений различных звеньев тела.

С точки зрения развития координационных способностей вращение представляет собой согласованное движение всех звеньев тела. Во вращении участвуют мышцы шеи, которые поворачивают голову, обеспечивая задержку поворота по отношению к телу в первой фазе вращения и опережение поворота во второй; мышцы плечевого пояса, верх-



них конечностей, спины и брюшного пресса, которые удерживают корпус и руки в исходном положении; мышцы ног, которые обеспечивают отталкивание от поверхности и поворот вокруг своей оси. Вращение тем более влияет на развитие координационных способностей, поскольку помимо явных двигательных действий упражняющийся должен согласованно управлять также форсом – внутренней силой, приводящей тело во вращение.

Вращение безусловно влияет на развитие равновесия, поскольку значительную часть времени выполнения упражнения выполняющий его находится в положении опоры на одну ногу. При опоре на одну ногу площадь опоры сокращается до минимума и упражняющийся должен таким образом расположить свое тело в пространстве, чтобы центр тяжести не вышел за площадь опоры. Данный навык развивается одновременно с совершенствованием техники вращения.

Вращение положительно влияет на развитие сенсорных систем организма. Данный вид телесно-двигательного упражнения более всего задействует двигательную, зрительную, вестибулярную и проприоцептивную сенсорную системы.

Двигательная и проприоцептивная нервная системы управляют целенаправленными двигательными действиями, без которых невозможно выполнение вращения. Специфика вращения заключается в том, что средняя часть тела, начиная от плеч и заканчивая областью таза, остается статичной, голова, шея и ноги при этом подвижны, то есть находятся в динамике. Такое сложное сочетание движений разных частей тела требует максимально точного анализа сенсорными системами внутренних сигналов, приходящих от мышц, сухожилий и связок для сохранения нужных суставных углов и, как следствие, правильного выполнения движения.

Вестибулярная сенсорная система выполняет немаловажную роль в выполнении вращений. Вращение состоит из ряда последовательных поворотов вокруг своей оси. Следовательно, при выполнении упражнения тело каждую секунду изменяет свое положение в пространстве. Такая ситуация требует от вестибулярной системы каждую секунду анализа меняющегося положения тела и формирования оптимального представления о текущем положении тела для сохранения координированности движений и равновесия упражняющегося.

Заключение. Упражнение «вращение» положительно влияет на развитие физических способностей (прежде всего равновесия и координации), а также на развитие сенсорных систем (двигательной, вестибулярной, проприоцептивной). Данные качества упражнения дают возможность эффективно использовать его не только для тренировки здоровых людей, но и для тренировки лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Не секрет, что такие физические способности как координация и равновесие имеют большое значение как в повседневной жизни, так и во многих видах спорта, в том числе адаптивного.

Полагаем, что включение упражнения «вращение» в программы физического воспитания и спортивной подготовки лиц с отклонениями в состоянии здоровья положительно скажется на результативности таких программ.

Следует отметить, что при освоении упражнения «вращение» лицами с отклонениями в состоянии здоровья могут возникнуть определенные сложности. В зависимости от вида основного заболевания такие лица могут испытывать затруднения, связанные с освоением различных фаз упражнения, поддержанием правильного положения тела во время упражнения, пространственной ориентировкой. По нашему мнению, данные сложности можно преодолеть, внося определенные коррективы в методику обучения упражнению и технику его выполнения. Разумеется, такие коррективы будут различаться в зависимости от вида основного заболевания.



К сожалению, конкретные особенности методики и техники выполнения упражнения «вращение» не представляется возможным рассмотреть в рамках одной статьи. Данный вопрос будет более подробно рассмотрен нами в последующих публикациях.

Литература

1. Курьсь В.Н. Биомеханика. Познание телесно-двигательного упражнения. М. 2013.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общей ред. проф. С.П. Евсеева. М.: Советский спорт, 2003.
3. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / под ред. Л. В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2003.

УДК 37.378

СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД СТУДЕНТА НА ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Попов С.А.

*Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова, факультет математической экономики, статистики и информатики, группа 420, г. Москва, Россия
Научный руководитель: А.В. Носова*

Российского экономического университета им. Г. В. Плеханова, г. Москва, Россия

Аннотация. В данной статье говорится о недолжном отношении к предмету «физическая культура» в школе, дальнейших негативных последствиях этого при обучении в ВУЗе и о том, каким образом это можно исправить.

Ключевые слова: мотивация, потребность, педагог ВУЗа, физическая активность, студент.

CONTEMPORARY STUDENT'S VIEW OF PHYSICAL EDUCATION

Popov S.A.

*Plekhanov Russian University of Economics, Faculty of mathematics, economics, statistic and IT, group 420, Moscow, Russia
Academic adviser: A.V. Nosova*

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

Abstract. The main idea of the article is underestimation of the importance of physical culture as a subject at school and University and how it can be changed.

Keywords: motivation, need, teacher of the university, physical activity, student.

Актуальность исследования. Негативное отношение к предмету физическая культура является одной из причин снижения двигательной активности среди студентов. Преподавание физической культуры в ВУЗе требует совершенствования и научного обоснования новых подходов в повышении мотивации к занятиям. Главная задача при обучении и воспитании студентов заключается в формировании потребности в самостоятельных занятиях физической культурой.

Цель этой статьи – подчеркнуть важность преподавания физической культуры в высшем учебном заведении.

Результаты исследования. Физическая культура – это часть культуры, направленная на укрепление и сохранение здоровья. Физическая культура формирует здоровый образ жизни, сохраняет отличное физическое и ментальное состояние на долгие



годы. Физическая культура вобрала в себя многовековой опыт подготовки человека к жизни, и представляет собой совокупность ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для гармоничного развития физических, психических и нравственных качеств человека. В процессе осознанной двигательной активности развиваются заложенные в человеке природой психофизические способности. Все это красивые и правильные слова, теория. Она должна быть заложена и осмысленно сформирована в сознании каждого молодого человека в процессе обучения в школе. Но объективная реальность несколько отличается от красивой и правильной теории.

Студенты помнят, как в школе все уроки делились на главные, такие как, математика, русский язык, физика, химия, биология (важность определялась родителями в зависимости от того, кем они видели своего ребёнка в будущем) и на предметы, которые всерьёз никто не воспринимал: музыка, рисование и, почему-то, к этому разряду «недодисциплин» часто относили физическую культуру. За плохие оценки по этим школьным предметам детей дома не ругали и не наказывали, пропустить по болезни не боялись, а, зачастую, и просто выпрашивали освобождение от занятий физической культурой у участкового врача, мотивируя следующим: «чтобы там не простудился и не заболел, а то будет бегать, вспотеет и подхватит насморк». Даже в дневнике урок физической культуры презрительно записывался как «физра»! Слово «культура», физическая культура, культура тела, как-бы, испарилось, исчезло из написания, а следом и из сознания учеников. Отношение к предмету поменяло название, а вместе с тем и смысл, тот глубокий смысл, который изначально вкладывался в эти уроки. Не случайно в последние годы наблюдается рост количества студентов, имеющих большие отклонения в состоянии здоровья. Это отмечают многие специалисты, изучающие данный вопрос: М.Я. Виленский, В.И. Дубровский, А.В. Лотоненко, М.М. Поташник. Следствием этого является неоспоримый факт, что занятия физической культурой в рамках образовательной программы не позволяют решать всего комплекса задач, стоящих перед ней. Многие авторы научных статей констатируют неуклонное снижение интереса к занятиям физической культурой в ВУЗе.

В исследованиях, проведенных научными центрами, отмечается, что ежегодно на первый курс вузов России поступает обучаться только 16 % абитуриентов, отнесенных к основной медицинской группе. К последнему году обучения количество студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, увеличивается [5]. Такая тенденция типична для большинства вузов России. Это указывает о возможной физической деградации интеллектуальной элиты страны в будущем. Опасность этой ситуации трудно преувеличить, поскольку в ближайшие годы современные студенты будут определять степень благосостояния страны, ее экономический, научный и культурный уровень. На их плечи ляжет увеличение ВВП, но будут ли достаточно крепки эти плечи.

Невозможно достигнуть успехов в решении данной проблемы только созданием нормативно-правовых актов, регламентирующих занятия физической культурой, нужны новые подходы, достойные быть применёнными в 21 веке! Усовершенствованные подходы в ВУзовском образовании должны заставить студента отнести занятия физической культурой к разряду любимых предметов! Слова мудреца «тренируем тело, совершенствуем разум» должны стать девизом на всю жизнь. И именно преподаватель физической культуры в ВУЗе может вложить их в сознание студента.

Вполне логично утверждать, что большинство пришедших на первый курс студентов принесут с собой в ВУЗ и свое сложившееся отношение к предмету «физическая



культура», как к чему-то крайне несущественному, не стоящему слишком большого внимания и с заниженным уровнем мотивации к любой физической активности.

В условиях внедрения новых стандартов Российского образования необходимо совершенствование в ВУЗах системы занятий физической культурой. Особое место в этом процессе занимают ВУЗы технического, экономического, профиля, готовящие специалистов для различных отраслей промышленности и экономики страны [2]. В настоящее время физкультурно-оздоровительная работа в системе высшего образования требует совершенствования. Необходимы новые, современные рычаги повышения заинтересованности в физической активности.

Современные условия жизни и технический прогресс оказывают огромное влияние на уменьшение физической активности молодежи, в том числе и студентов, что проявляется в снижении их физического развития и общей физической подготовленности. ВУЗ является последней ступенью формирования личности профессиональными педагогами. Студенческие годы – это первые годы самостоятельного выбора дисциплин для изучения.

Отношение к дисциплинам, преподаваемым в высшем учебном заведении, остаётся в памяти человека особенно отчетливо потому, что студенческие годы являются первыми годами взрослой жизни. Школьная программа одинакова для всех и школьник подсознательно ощущает, что его интересы и наклонности могут быть учтены только в рамках углублённого изучения предметов, в преобладающем большинстве это шаблонная программа среднего образования одинаковая для детей с гуманитарными и техническими наклонностями [6]. Во многом именно это отсутствие возможности выбора мешает школьнику взглянуть на предметы более широко, принять их для себя. ВУЗ выбирается с учетом собственных предпочтений, изучаемые предметы уже являются осознанным выбором молодого человека. Конечно, ощущение собственного выбора изначально формирует положительное отношение и увеличивает мотивацию к получению знаний. Из всего педагогического состава ВУЗа в самой сложной ситуации оказываются преподаватели физической культуры. Физическая культура опять оказывается в разряде навязанных программой обучения предметов. Предмет, который надо осваивать, на который нужно тратить время, но его никто не выбирал! Молодой, гиперактивный мозг активно сопротивляется тянущемуся еще со школьной скамьи прессингу. Ошибочное отношение, сформированное в школьные годы к занятиям физической культурой, как к чему-то несерьезному, неважному, не формирующему будущее, делает работу преподавателя крайне сложной [1]. Чем незначительней в глазах первокурсника является предмет физическая культура, тем более значимая миссия отводится его ВУЗовскому преподавателю! Педагогу нужно в буквальном смысле перевернуть сознание студента, обосновать значимость и жизненную необходимость двигательной активности. Помочь найти для каждого студента свои собственные аргументы, ответ на вопрос «зачем мне это нужно» и сделать «запись» в сознании: это не навязанная образовательная программа, а мой собственный выбор, мне это необходимо [4].

Главная задача, которая стоит перед преподавателями по физической культуре – это приобщение студентов к самостоятельным занятиям, появление у них физической и психологической потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Потребности в физической культуре – главная побудительная сила поведения личности. Она имеют широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, развлечениях, в активном отдыхе. Потребности человека тесно связаны с эмоциями – переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудоволь-



ствия. Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции [3]. Разнообразие вариантов физической активности: настольный теннис, тренажерный зал, аэробика, бассейн и возможность выбрать занятие в соответствии с собственными интересами и предпочтениями во многом помогает педагогам ВУЗА замотивировать студентов на занятия физической культурой в стенах института и на дальнейшие занятия во взрослой, полностью самостоятельной жизни без угрозы получить «незачет».

Заключение. В структуре общей физической культуры личности студента значительное место отводится на «совершенствование личных способностей, развитие самовоспитательной и образовательной функции студента». ВУЗ является последней точкой воздействия на формирующееся сознание молодого человека, ведь у ВУЗовского преподавателя есть рычаги воздействия на уже во многом сформировавшуюся личность студента, в виде несданного зачёта и угрозы отчисления. Используя это «страшное» для всех учащихся оружие, вузовский преподаватель Физической культуры может кардинально изменить сознание, а вместе с тем и всю будущую жизнь студента [3].

Но не хотелось бы, чтобы это оружие было основным. Верится, что за годы обучения юноши и девушки осознают, что боль в спине и отсутствие нормального кровообращения в органах и тканях, которые неминуемо станут следствием недостаточной физической активности, попросту могут помешать совершить им возможные открытия!

Литература

1. Антонова И.Н., Витько С.Ю. Внедрение компьютерных технологий в процесс физического воспитания // Инновационные образовательные технологии в современном институте. М: РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2016. С. 52-60.
2. Иванов Г.Д. Физическое воспитание в вузе как часть физической культуры // Теория и практика физической культуры. 1993. №7. С. 18-19.
3. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. М.: Академия, 2004.
4. Носова А.В., Носов С.М. О возможных путях повышения привлекательности российского спорта // Экономика, управление и право: инновационное решение проблем, 2016. С. 121-123.
5. Орешкин Ю. А. К здоровью через физкультуру. М.: Медицина, 1990. 176 с.
6. Столяр К.Э., Витько С.Ю., Антонова И.Н. Практическое приложение теории функциональных систем при обучении новым движениям в процессе физического воспитания студентов высшего образования // Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалы V междунар. науч.-практ. конф. М: РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2017. С. 303-311.

УДК 796.012.6

ОПТИМИЗАЦИЯ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ, И ОЦЕНКА ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ СДАЧИ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

Потовская Е.С., Кононова А.П., Колташников В.С.

*Национальный исследовательский Томский государственный университет,
г. Томск, Россия*

Аннотация. Учебно-тренировочный процесс на основе спортивно ориентированных педагогических технологий, в структуру которого была интегрирована специ-



альная методика, направленная на развитие физических качеств, необходимых для поддержания работоспособности в условиях стрессовых нагрузок, позволил добиться улучшения показателей физической подготовленности у студентов.

Ключевые слова: студенты, специальная методика, плавание, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

OPTIMIZING STRESS CONDITIONS IN STUDENTS PRACTICING SWIMMING AND ASSESSING PHYSICAL FITNESS TO PERFORM GTO STANDARDS

Potovskaya E., Kononova A., Kolpashnikova V.

National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia

Abstract. Training process, based on the sport-oriented pedagogical technologies, with integrated special technique directed at developing physical characteristics necessary to maintain physical efficiency under conditions of stress load, made it possible to enhance students' physical characteristics

Keywords: students, special technique, swimming, all-Russian sports complex "Ready for Labour and Defense" (GTO)

Актуальность. В последнее время все значимее становится роль высшей школы как социального института, формирующего не только компетентного специалиста, но и полноценную личность с такими характеристиками, как физическое и нравственное здоровье, социальная активность, целеустремленность и высокая стрессоустойчивость [4].

Показатели мониторинга состояния здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи в российских вузах свидетельствуют, что в среднем у 50-64% студентов первого курса физическая подготовленность находится на уровне «ниже среднего» и «низком» [2].

Следует также отметить, что большая часть студентов испытывает влияние различных стрессорных факторов: изменение условий жизни, пересмотр собственных привычек, изменение рабочих условий на фоне постоянно возрастающей интенсификации учебного процесса [3].

Эффективность профессиональной деятельности человека, длительное время выполняющего работу в условиях стрессовых нагрузок, во многом определяется уровнем развития общей выносливости, статической выносливости, силовой выносливости, координационной выносливости, ловкости [1].

Цель работы – разработка и внедрение в систему физического воспитания студентов специальной методики, направленной на развитие физических качеств, необходимых для поддержания работоспособности в условиях стрессовых нагрузок, и оценка ее эффективности при сдаче норм комплекса ГТО.

Организация и методы исследования. На факультете физической культуры НИ ТГУ проводится педагогический эксперимент по разработке и внедрению в учебный процесс специальной методики развития физических качеств, необходимых для поддержания работоспособности в условиях стрессовых нагрузок у студентов, и оценке ее эффективности при сдаче норм комплекса ГТО [5].

Учебно-образовательный процесс на кафедре физического воспитания НИ ТГУ осуществляется на основе спортивно ориентированных педагогических технологий. Для внедрения экспериментальной методики были определены учебные группы из числа студентов, занимающихся на специализациях плавание и ОФП. Выборку составили мужчины в возрасте 17–19 лет, студенты 1-го курса 20 факультетов НИ ТГУ. Объем выборки 80 чел.: по 20 чел. в экспериментальных (ЭГ 1 и ЭГ 2) и контрольных (КГ 1 и



КГ 2) группах. В экспериментальных группах была внедрена разработанная методика. Студенты КГ-1 и КГ-2 занимались по стандартной программе «плавание» и «общая физическая подготовка» соответственно. Учебно-тренировочные занятия проходили дважды в неделю.

Результаты и их обсуждение. На протяжении учебного года проводили комплексный мониторинг физической подготовленности. Результаты исследований динамики физических качеств участников эксперимента представлены в таблицах 1-4.

Таблица 1

Динамика силовых показателей у студентов экспериментальных групп

Вид спорта		Сила кисти, кг		Отжимание, кол-во	Угол в упоре на брусьях, с	Подтягивание, кол-во
		правой	левой			
Плавание (ЭГ 1)	До начала	37,7±4,9	35,2±3,3	35,5±5,2 $p_1 < 0,05$	7,2±0,6	9,8±1,4
	После	43,5±1,7 $p_2 < 0,05$	40,8±1,6 $p_2 < 0,05$	36,3±6,1	6,9±1,0	12,2±1,1 $p_1 < 0,05$ $p_2 < 0,05$
ОФП (ЭГ 2)	До начала	41,7±1,3	41,2±1,4	31,1±3,6	5,8±1,6 $p_1 < 0,05$	8,2±1,1
	После	33,1±2,6 $p_1 < 0,05$ $p_2 < 0,05$	30,7±2,6 $p_2 < 0,05$	35,1±3,6 $p_2 < 0,05$	8,1±1,6 $p_2 < 0,05$	9,7±1,3 $p_2 < 0,05$

Примечание (здесь и в таблицах 2-4): $p_1 < 0,05$ – уровень статистической значимости различий по сравнению с показателями у студентов между специализациями; $p_2 < 0,05$ – уровень статистической значимости различий по сравнению с исходными показателями.

Таблица 2

Динамика силовых показателей у студентов контрольных групп

Вид спорта		Сила кисти, кг		Отжимание, кол-во	Угол в упоре на брусьях, с	Подтягивание, кол-во
		правой	левой			
Плавание (КГ 1)	До начала	37,7±4,9	35,2±3,3	35,5±5,2 $p_1 < 0,05$	7,2±0,6	9,8±1,4
	После	38,3±0,7	38,6±4,5 $p_1 < 0,05$	35,3±1,4	7,3±1,0	10,2±1,7
ОФП (КГ 2)	До начала	41,7±1,3	41,2±1,4	31,1±3,6	5,8±1,6 $p_1 < 0,05$	8,2±1,1
	После	35,7±0,8 $p_2 < 0,05$	32,7±1,8 $p_2 < 0,05$	33,5±5,4	6,1±1,6	8,8±0,3

При сравнении результатов исследований ЭГ-1, КГ-1 и ЭГ-2, КГ-2 на начальном этапе наблюдения статистически значимых различий ($p < 0,05$) между показателями не было выявлено. Следовательно, результаты исследований исходного состояния всех студентов-первокурсников, отнесенных к одной специализации, можно охарактеризовать с позиции единой выборки.

По истечении учебного года анализ силы показал, что наиболее низкие значения выявлены у юношей из контрольной группы, посещающих занятия ОФП, – их результаты ухудшились в кистевой динамометрии, а в упражнениях «угол в упоре на брусьях», подтягиваниях и отжиманиях наблюдается лишь положительная тенденция.



Студенты экспериментальной группы отделения ОФП также проиграли в кистевой динамометрии, но в остальных силовых упражнениях достоверно прибавили.

Таблица 3

Динамика показателей физической подготовленности студентов экспериментальных групп

Вид спорта		Бег 2600 м, мин	Бег 100 м, с	Гибкость, см	Прыжок в длину с места, см	Индекс гарвардского степ-теста
Плавание (ЭГ 1)	До начала	12,9±0,4	14,0±0,2	6,1±1,6	224,6±3,7	87,5±2,3 $p_1 < 0,05$
	После	11,9±0,5 $p_1 < 0,05$ $p_2 < 0,05$	13,9±0,2	8,0±4,7 $p_1 < 0,05$	238,8±44,2 $p_2 < 0,05$	84,1±6,5
ОФП (ЭГ 2)	До начала	13,5±0,4	14,9±0,2	7,6±1,8	212,4±4,2	84,6±2,3 $p_1 < 0,05$
	После	12,9±0,3 $p_1 < 0,05$	13,8±0,3	5,3±3,4 $p_2 < 0,05$	222,0±8,8	80,6±2,5 $p_2 < 0,05$

Таблица 4

Динамика показателей физической подготовленности студентов контрольных групп

Вид спорта		Бег 2600 м, мин	Бег 100 м, с	Гибкость, см	Прыжок в длину с места, см	Индекс гарвардского степ-теста
Плавание (КГ 1)	До начала	12,9±0,4	14,0±0,2	6,1±1,6	224,6±3,7	87,5±2,3 $p_1 < 0,05$
	После	12,9±0,5	13,9±0,8	7,5±8,1	235,4±7,7	86,4±5,5
ОФП (КГ 2)	До начала	13,5±0,4	14,9±0,2	7,6±1,8	212,4±4,2	84,6±2,3 $p_3 < 0,05$
	После	12,8±0,7	14,4±0,3	6,0±1,1	228,0±9,3	82,5±1,9

Пловцы из ЭГ 1 достоверно улучшили показатели силы кисти и подтягивания, но в других силовых упражнениях достоверной прибавки не показали. Представители контрольной группы специализации «Плавание» значимого изменения результатов в сравнении с исходными показателями не продемонстрировали.

После проведения эксперимента пловцы показали улучшение результатов уровня развития выносливости как в сравнении со студентами ОФП, так и в сравнении с аналогичными показателями до начала эксперимента. У студентов специализации ОФП в течение года динамика положительная на уровне тенденции.

При оценке работоспособности получены несколько иные результаты – студенты специализации ОФП продемонстрировали достоверное ухудшение результатов, а специализации плавание – ухудшение на уровне тенденции.

Быстрота у студентов всех групп практически не изменилась относительно показателей исходного уровня, а в показателях скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) – все студенты продемонстрировали увеличение результатов, и наибольшей прибавка была у пловцов из экспериментальной группы.



Гибкость студентов контрольных групп достоверно не изменилась, а у пловцов – участников эксперимента достоверно выросла. И наблюдается отличие показателей гибкости у студентов специализации ОФП от показателей пловцов в пользу последних.

Заключение. Тщательная и детальная разработка нормативов ГТО, выполненная Правительством РФ 2014 г. в соответствии с медицинскими нормами двигательного режима для каждого возраста, позволит возобновить массовое физкультурное движение в стране, улучшить физическую подготовку и увеличить продолжительность жизни населения. В свою очередь, задачей кафедр физического воспитания вузов становится такое обеспечение учебного процесса, чтобы уровень развития физических качеств студентов соответствовал предъявляемым требованиям.

Реализация учебной программы по физической культуре в условиях спортивно ориентированных педагогических технологий, включающая разработанную нами специальную методику, направленную на развитие физических качеств, необходимых для поддержания работоспособности в условиях стрессовых нагрузок, способствует более эффективному решению основных задач физического воспитания в вузе, ориентированных на повышение физической подготовленности и сдачу норм комплекса ГТО.

Литература

1. Иванова Е.В. Развитие координационных способностей у занимающихся экстремальными видами деятельности // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2008. № 2. С. 15-16.
2. Кабачков В.А., Перова Е.И., Куренцов В.А. Социально-педагогические предпосылки формирования девиантного поведения учащейся молодежи на этапе профессионального самоопределения // Вестник спортивной науки. 2012. № 2. С. 44-48.
3. Кабачкова А.В. Исследование индивидуальной адаптации студентов к учебной и физкультурной деятельности: автореф. дис. ... канд. биол. наук. Томск, 2009. 25 с.
4. Михайлова С.В., Норкина Е.И., Глаголева К.С., Титова М.Н., Курдаева Э.А. Социально-биологические аспекты здоровья современных студентов // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1. 430 с.
5. Шилько В.Г., Галажинский Э.В., Баланев Д.Ю., Шилько Т.А., Потовская Е.С. Профессионально-прикладная физическая подготовка для профессиональной деятельности, осуществляемой в условиях длительных стрессовых воздействий // Теория и практика физической культуры. 2015. № 7. С. 52-54.

УДК 796.422.093.554

ПРЕДПОСЫЛКИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕЙЛРАННИНГА С ЦЕЛЬЮ РЕКРЕАЦИИ

Равцова С.Е., Капитанов С.Н., Кабачкова А.В

*Национальный исследовательский Томский политехнический университет,
г. Томск, Россия*

Аннотация. В данной статье трейлраннинг рассмотрен с точки зрения его использования как вида физической рекреации, для удовлетворения потребности человека в двигательной активности. Изучена распространенность трейлраннинга по регионам Российской Федерации. Выявлены существующие предпосылки возможности использования трейлраннинга с рекреационной целью.

Ключевые слова: трейлраннинг, трейл, физическая рекреация, двигательная активность.



BACKGROUND OF USING TRAIL RUNNING AS RECREATION

Ravtsova S.E., Kapitanov S.N., Kabachkova A.V.

National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia

Abstract. In this article, trail running is considered from the point of view of its use as a kind of physical recreation, to meet the human needs for physical activity. The prevalence of trail running in the regions of the Russian Federation is studied. The existing prerequisites for using trail running with a recreational purpose are identified.

Keywords: trail running, trail, physical recreation, motor activity.

Введение. Согласно средним прогностическим данным Росстата (2017) численность населения трудоспособного возраста к 2031 году сократится на 6% по сравнению с 2016 годом. Ревич Б.А. и Харькова Т.Л. [6] отмечают, что такие негативные тенденции оказывают существенное ограничение на развитие экономики страны. При этом в структуре факторов риска возникновения хронических заболеваний и состояний, влияющих на трудоспособность населения, выделяют как общие, так и профессиональные факторы. Среди общих факторов выделяют и физическую инертность (недостаток физической или двигательной активности). В информационном бюллетене Всемирной организации здравоохранения (2017), посвященном физической активности, отмечается, что каждый четвертый взрослый человек в мире недостаточно активен. В качестве меры, способствующей повышению уровней физической активности населения, можно использовать физическую рекреацию.

Зайцев В.П. и соавт. [2] отмечают, что физическая рекреация как вид физической культуры вошла в нашу жизнь в разных терминах и понятиях, характеризующих ее отдельные стороны, таких как «массовая физическая культура», «активный отдых» и пр. При этом все эти термины отражают только отдельные стороны физической рекреации в конкретной практической деятельности. Согласно концепции, разрабатываемой Выдриним В.М. [1], конечный результат физической рекреации – это создание оптимального физического состояния, которое обеспечивает нормальное функционирование человеческого организма. Таким образом, используя традиционные для физической культуры средства (физические упражнения и естественные факторы природы), физическая рекреация способствует удовлетворению потребности человека в нерегламентированной двигательной активности [3, 5].

В настоящее время всё большую популярность приобретают нетрадиционные виды двигательной активности, например, сайклинг, зорбинг, петанк или песочный серфинг. Так среди беговых дисциплин можно выделить горный бег, скайраннинг, трейлраннинг и фространнинг. В данной статье мы более подробно рассмотрим трейлраннинг или трейловый бег.

Целью исследования является изучение предпосылок использования трейлраннинга как вида физической рекреации для различных категорий населения.

Методика и организация исследования. Для достижения поставленной цели были использованы методы теоретического анализа научно-методической литературы и данных средств массовой информации, а также обобщение полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение. Трейлраннинг (от англ. *trail running* – бег по тропам; син. – трейловый бег, трейл, трейл-кросс, бег по сильно пересечённой местности и бездорожью) представляет собой бег по природному рельефу в свободном темпе или в рамках соревнований, включающий элементы кроссового и горного бега. Согласно правилам проведения соревнований на 2016-2017 годы, утвержденные IAAF Athletics (Международная Ассоциация легкоатлетических федераций), трейл-кросс «должен проводиться на разнообразных ландшафтах (включая грязные до-



роги, лесные тропы, узкие тропинки) с природным окружением в открытой местности (такой как горы, пустыни, леса, равнины) и там, где нет хороших дорог» [4, С. 266-268]. Трейл является относительно молодой дисциплиной, хотя появился он примерно тогда же, когда и человечество, и задолго до того, как в нашем лексиконе возникло слово, его обозначающее [7]. Впервые свое официальное признание этот вид бега получил в 1995 году в Великобритании, в 2013 году создана Международная Ассоциация трейлраннинга (ITRA, International Trail-Running Association), а в 2015 году IAAF Athletics ввела трейл в качестве одной из дисциплин лёгкой атлетики. В России же вопросы интеграции трейлраннинга в систему лёгкой атлетики были рассмотрены в феврале 2017 года.

Согласно отчету Outdoor Industry Foundation (2010), в 2009 году 4,8 млн американцев от 6 лет и старше занимались трейлраннингом [8]. Аналогичные статистические данные для России отсутствуют, но популярность занятий трейлом среди наших соотечественников растет. Это подтверждается увеличением числа проводимых забегов и соревнований, а также вовлеченностью различных регионов России. На рисунке наглядно представлено примерное количество трейловых забегов в процентах за 2017 год по данным средств массовой информации. В Москве и Московской области проведено почти 25% от всех российских стартов, затем идут Красноярский край (15,4%) и Ленинградская область (9,6%).

В качестве основных предпосылок использования трейлраннинга как вида физической рекреации мы выделили следующие:

- биологические;
- социальные;
- психологические;
- образовательно-воспитательные;
- культурно-аксиологические;
- экономические.

Указанные предпосылки полностью отражают различные предметные области рекреационной деятельности [8, с. 4-5], что может служить доказательством использования занятий трейлом с целью рекреации.

В качестве *биологических предпосылок* можно выделить некоторые особенности физической работы, совершаемой во время занятий трейлом. Помимо привычной структуры движения, нагрузка всегда носит аэробный характер, а на протяжении всей дистанции реализуется переменная работа благодаря встречающимся спускам и подъемам. Все это, безусловно, положительно сказывается на работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При этом занятия проходят в природных условиях, что обеспечивает эффективное сочетание основных средств физической рекреации – физических упражнений и естественных факторов природы. Обязательным требованием к местам занятий трейлраннингом является отсутствие асфальтового покрытия, а предпочтение отдается любому природному ландшафту (например, пригородные лесные массивы, пустыни, берега рек и озер, городские парки и пр.). Таким образом, бег по мягкому грунту обеспечивает щадящую работу суставов нижних конечностей даже при неправильной технике бега за счет эффективной амортизации. А благодаря наличию естественных препятствий (например, кочки, бревна, лужи или заболоченные места) в работу включает дополнительная мускулатура.

Любой вид активности, в том числе и двигательной, – это высокоэффективное средство *социализации личности*. Так и трейл объединяет людей с общими целями и интересами, они вместе не только тренируются, участвуют в забегах и выступают на соревнованиях, но и совместно проводят свободное время.



Отличительной особенностью любителей трейла является не только мотивация на высокий результат в забегах и официальных соревнованиях, но и «преодоление себя» на дистанции (добежать до финиша), а в дальнейшем – рост личных результатов.

Образовательно-воспитательный эффект трейлраннинга, связан с расширением двигательных и познавательных способностей занимающихся, актуализацией их физических возможностей. Формируется положительное отношение человека к необходимости ведения здорового образа жизни, а также потребность в постоянных занятиях двигательной деятельностью. Таким образом, применение физической рекреации даёт возможность сформировать, восстановить и сохранить здоровье занимающихся, что имеет исключительное значение для людей старше 30 лет. Физические упражнения способствуют проявлению творческих сил человека, что положительно влияет на воображение и память, а отстраненность от бытовых проблем даёт возможность человеку погрузиться в творческие раздумья. При этом коллективные занятия трейлом дают возможность реализовать на практике правила морально-нравственного поведения в ходе совместных действий группы занимающихся.

Культурно-аксиологические предпосылки использования трейлраннинга в качестве вида физической рекреации выражаются в непосредственной близости человека к природе во время занятий. Человек учится оберегать то место, в котором находится, для него повышается ценность порядка и гармонии в природе. Те, кто занимается трейлом, никогда не станут загрязнять окружающую среду, жечь траву, губить леса и т.п.

К *экономическим предпосылкам* относятся простота и доступность трейлраннинга. Трейловые забеги проводятся по пересеченной местности с использованием лесных троп, крутых спусков, холмов, оврагов и т.д. Для этого не нужен крытый манеж, тренажерный зал или какие-либо специальные спортивные сооружения и оборудование. Таким образом, для тренировок подойдут городские парки, берега рек и озёр, лесные массивы, находящиеся в черте города, что является доступным для всех желающих заниматься. Стоит отметить, что немаловажным критерием является природная красота окружающей местности, по которой прокладывается маршрут. В связи с этим в Красноярском и Алтайском краях проводится больше трейловых забегов (по сравнению с соседними регионами), обусловленных красивыми ландшафтами и гористой местностью. Наряду с этим трейлраннинг отличается минимальными требованиями к одежде и обуви занимающихся, а также отсутствием потребности в дополнительном снаряжении для проведения тренировок и организации соревнований. Трейлраннинг – это вид двигательной активности, не зависящей от погоды или времени года, а требующей лишь наличие естественной природной среды.

Заключение. Рассмотренные предпосылки использования трейлраннинга с целью рекреации (биологические, социальные, психологические, образовательно-воспитательные, культурно-аксиологические и экономические) отражают различные предметные области рекреационной деятельности. Занятия трейлом оказывают положительное влияние на организм человека, его психику, социализацию в обществе, на творчество и культуру. Таким образом, трейлраннинг можно использовать в качестве физической рекреации для всех категорий населения, а его экономическая доступность позволяет это делать во всех регионах Российской Федерации.

Литература

1. Выдрин В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры // Культура физическая и здоровье. 2004. № 2. С. 18-21.



2. Зайцев В.П., Манучарян С.В., Крамской С.И., Евсютина В.Б. Основные положения физической рекреации в высшем учебном заведении // Физическое воспитание студентов. 2010. № 1. С. 46-48.
3. Лотоненко А.В., Бугаков А.И., Филимонова С.И., Лотоненко А.А. Физическая рекреация в пространстве физической культуры // Культура физическая и здоровье. 2015. № 1 (52). С. 52-56.
4. Правила соревнований на 2016-2017 годы / под общ. ред. В. Зеличенка. 2015. 280 с. URL: http://www.rusathletics.com/img/files/docs/iaaf/iaaf_pravila_20162017.pdf (дата обращения: 10.10.2017).
5. Пружинин К.Н., Пружинина М.В. Физическая рекреация как междисциплинарная область физкультурного образования. Иркутск, 2011. 123 с. URL: <http://www.ifrgufk.ru/files/images/9f107c987c293fe250b312a232484f1f.pdf> (дата обращения: 10.10.2017).
6. Ревич Б.А., Харьковская Т.Л. Чем болеют и от чего гибнут россияне трудоспособного возраста // Демоскоп Weekly. 2016. № 691-692. URL: <http://demoscope.ru/weekly/2016/0691/tema01.php> (дата обращения: 10.10.2017).
7. Элконин А. Что такое трейлраннинг? // Спорт марафон. 2015. URL: <https://sportmarafon.ru/article/eto-interesno/chto-takoe-treylranning/> (дата обращения: 10.10.2017).
8. A special report on trail running. 2010. URL: <http://www.outdoorfoundation.org/pdf/research.trailrunning.pdf> (дата обращения: 10.10.2017).

УДК 796.8

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ОТДЕЛЕНИЯ АЭРОБИКА В ВУЗЕ

Радаева С.В., Федосеева Л.О.

*Национальный исследовательский Томский государственный университет,
г. Томск, Россия*

Аннотация. Статья посвящена изучению учебного процесса по физическому воспитанию в вузе на отделении «Аэробика», с применением хореографических упражнений. Представлены результаты сравнительного анализа исходных и конечных показателей функциональных возможностей организма и общей физической подготовленности студенток до и после педагогического эксперимента. Кроме того, была определена степень их расхождения с нормативными показателями (модельными), рекомендованными программой по физической культуре.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, аэробика, хореографические упражнения.

COMPARATIVE ANALYSIS OF FUNCTIONAL ABILITIES AND PHYSICAL FITNESS OF THE AEROBICS DIVISION STUDENTS AT UNIVERSITY

Radaeva S.V., Fedoseeva L.O.

National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia

Abstract. The article focuses on the study of the physical education process including choreographic exercises at the Aerobics division of a university. The authors present the results of a comparative analysis of the baselines and outcome measures of the body's functional capabilities and general physical fitness of the students before and after conducting the pedagogical experiment. In addition, the degree of discrepancy between them and the standard



(model) indicators recommended by the physical culture program were determined.

Keywords: students, physical education, aerobics, choreographic exercises.

Введение. Сегодня всем очевидна важность гармонии отдельных сторон физического развития и двигательной подготовленности человека для его здоровья. Тем не менее, подавляющее большинство исследований по проблеме физического воспитания в вузах посвящены совершенствованию аэробных возможностей, силовых и скоростно-силовых способностей занимающихся, изучению функциональных изменений, происходящих в организме при использовании различных форм и методов проведения занятий. Но высокие показатели физических качеств не обеспечивают решения всестороннего развития человека. Двигательная деятельность значительно разнообразнее и предъявляет гораздо больше требований к функциональному состоянию организма и развитию комплекса двигательных координаций [2].

Цель исследования – определить уровень физической подготовленности и функциональных возможностей у студенток отделения «Аэробика» в вузе.

Методы и организация исследования. Эксперимент проводился на базе факультета физической культуры отделения «Аэробика» НИТГУ г. Томска.

Для проведения педагогического эксперимента были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная группы (ЭГ) по 18 человек с участием студенток первого курса. Учебные занятия в контрольной группе проводились два раза в неделю по 90 минут по традиционной системе физического воспитания в вузе. В экспериментальной группе занятия проводились так же два раза в неделю по 90 минут, где в рамках общепринятой структуры занятия было выделено три раздела содержания: подготовительная часть (разминка), основная часть (хореографический и силовой блоки), заключительная часть (упражнения на растягивание). Занятия проводились с помощью фронтального метода организации, поточного (непрерывного) и серийно-поточного (с небольшими перерывами между сериями упражнений) методов проведения упражнений, что является характерной чертой урока оздоровительной аэробики.

Хореографическая подготовка была поделена на три взаимосвязанные составные части: 1) Применение партерной хореографии позволяет избежать появления ошибок при выполнении элементов у опоры, быстрее добиться качества выполнения разучиваемых элементов. Партерный экзерсис представлял собой выполняемые поточным методом модифицированные упражнения классического танца [1].

2) Хореографические упражнения у опоры. Экзерсис у опоры способствует формированию правильной осанки, основ эстетичных движений, развитию чувства равновесия и координационных способностей в целом, воспитанию силы и гибкости. В экзерсисе у палки использовались практически те же упражнения, что и в партерном экзерсисе, но в положении стоя лицом к станку. Упражнения у станка являются подготовительными и в то же время подводящими для работы на середине зала. Станок является опорой, которая помогает правильно стоять и сохранять равновесие, сосредоточиваясь на технике рас. Все упражнения у станка выполнялись на полной стопе, исключая releve.

3) Хореографические упражнения на середине. Данный блок включал в основном allegro – прыжковый мезоблок. На начальном этапе использовались простейшие небольшие прыжки на месте, прыжки на двух ногах с поворотом на 180 градусов, наскоки с замахом согнутой ногой. Были включены разноименные повороты на всей стопе и одноименные повороты на полупальце. Форма поворотов на полупальцах соответствовала поворотам на всей стопе.

В программных документах по физическому воспитанию для вузов для оценки



физической подготовленности разработаны нормативные показатели [3]. Однако использование только педагогических тестов для оценки физических качеств не позволяет оценить состояние ведущих функциональных систем, которые обеспечивают жизнедеятельность организма.

Именно функциональные возможности дают основную информацию об уровне функциональных резервов, которые можно понимать, как скрытые возможности усиливать функционирование своих органов и систем организма в целях приспособления к чрезвычайным сдвигам во внешней или внутренней среде организма. В тоже время, резервные возможности являются тем фундаментом, на котором основывается физической здоровье в целом.

Для определения уровня функциональных возможностей, мы использовали следующие тесты:

1. Антропометрические измерения (рост, вес тела). Формула расчета должного веса для женщин: Должный вес = (рост (см) \times 3,5 : 2,54 - 108) \times 0,453, если должный вес меньше тестируемого, то фактический вес считается избыточным. Выделяют четыре степени ожирения: I степень ожирения – фактический вес превышает должный на 15-29%, II степень – превышение на 30-40%, III степень – превышение на 50-100%, IV степень – превышение на 100% и более.

2. Исследования функционального состояния аппарата внешнего дыхания проводилось с помощью сухого спидометра. Формула расчета должного ЖЕЛ для девушек 11-19 лет: $P_n = 0,0699 \times \text{возраст(лет)} + 0,0416 \times \text{рост(см)} - 4,447$, где P_n – норма показателя (ДЖЕЛ). Если фактическая ЖЕЛ \geq ДЖЕЛ, то она нормальная. Если фактическая ЖЕЛ $\geq 0,749 \times P_n$, но меньше P_n , то – она является практически нормальной. Если фактическая ЖЕЛ $\geq 0,8 \times 0,749$, но меньше 0,749, то фактическая ЖЕЛ имеет отклонения от нормы. Если фактическая ЖЕЛ $< 0,8 \times 0,749 \times P_n$, то возможна патология.

3. Для определения уровня физической работоспособности использовался Гарвардский степ-тест. Высота скамейки соответствовала росту тестируемого. Выполнялось 120 шагов в 1 минуту (30 подъемов на скамейку). Время выполнения шагов было 4 мин. Затем сразу после окончания 4-х мин подсчитывалась частота сердечных сокращений (ЧСС) за 30с, далее определялась ЧСС за 30с с начала второй мин восстановления, потом с начала третьей мин восстановления опять считалась ЧСС за 30с. Показатель работоспособности вычислялся по формуле [4]: $ИГСТ = t \times 100 / (f_1 + f_2 + f_3) \times 2$, где f_1, f_2, f_3 т данные измерения пульса за 2-ую, 3-ю и 4-ую минуты отдыха, а t – время выполнения теста (в данном тесте значение равно 4 минутам).

Результаты и их обсуждение. Сравнивая должный вес с фактическим, следует отметить, что в ЭГ фактический вес был больше должного только на первом этапе эксперимента, а в КГ фактический вес был больше должного в начале педагогического эксперимента и в конце. При этом в ЭГ в конце исследования произошло достоверное уменьшение фактического веса ($p < 0,05$). В КГ после педагогического эксперимента не произошло достоверного снижения веса ($p > 0,05$) (табл.1, 2).

Исследование физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста в начале педагогического эксперимента показало, что результаты студенток в обеих группах находились на уровне ниже среднего, разница между группами была незначительна ($p > 0,05$). После педагогического эксперимента показатели работоспособности и в КГ и в ЭГ достоверно увеличились ($p < 0,05$) (табл.2).

Изучение показателей функционального аппарата внешнего дыхания у студенток в начале педагогического эксперимента, тестирование не выявило существенных различий между группами ($p > 0,05$). И в КГ и ЭГ по данному показателю было зафик-



сировано значительное отклонение от нормы (табл.2).

Таблица 1

Показатели функциональных возможностей до педагогического эксперимента в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах

Название измерений	Группы	Кол-во испытуемых	\bar{X}	$\pm \sigma$	$\pm m$	p
Рост (см)	КГ	18	165,65	5,03	0,88	>0,05
	ЭГ	18	165,14	6,09	0,92	
Вес (кг)	КГ	18	56,14	4,81	0,84	>0,05
	ЭГ	18	54,27	5,81	0,88	
Должный вес	КГ	18	54,42	3,13	0,55	>0,05
	ЭГ	18	54,10	3,80	0,57	
Фактическая ЖЕЛ	КГ	18	2954,6	620,03	107,83	>0,05
	ЭГ	18	2886,4	659,00	99,40	
Должная ЖЕЛ	КГ	18	3639,4	203,0	38,11	>0,05
	ЭГ	18	3618,2	252,68	35,31	
Гарвардский степ-тест	КГ	18	62,39	10,87	1,89	>0,05
	ЭГ	18	60,0	10,53	1,59	

Таблица 2

Показатели функциональных возможностей после педагогического эксперимента в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах

Название измерений	Группы	Кол-во испытуемых	\bar{X}	$\pm \sigma$	$\pm m$	p
Рост (см)	КГ	18	165,95	4,91	0,86	>0,05
	ЭГ	18	165,28	6,01	0,91	
Вес (кг)	КГ	18	55,3	4,31	0,75	<0,05
	ЭГ	18	52,35	4,69	0,71	
Должный вес	КГ	18	54,61	3,05	0,53	>0,05
	ЭГ	18	54,20	3,75	0,57	
Фактическая ЖЕЛ	КГ	18	3406,1	440,84	76,8	>0,05
	ЭГ	18	3497,7	361,84	54,58	
Должная ЖЕЛ	КГ	18	3676,1	197,42	34,33	>0,05
	ЭГ	18	3653,3	248,92	37,54	
Гарвардский степ-тест	КГ	18	71,12	14,50	2,52	>0,05
	ЭГ	18	74,16	9,15	1,38	

После педагогического эксперимента наблюдался достоверный прирост результатов в обеих группах ($p < 0,05$) (табл.2).

Для того, чтобы определить уровень физической подготовленности студенток контрольной и экспериментальной групп нами было проведено тестирование основных физических качеств: скоростные способности – бег на 100 м (с), общая выносливость – бег на 1800 м (с), скоростно-силовые способности – прыжок в длину с места (см), гибкость – наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (см), силовые качества - отжимания из упора лежа – количество раз. До проведения педагогического эксперимента показатели физической подготовленности студенток экспериментальной и контрольной групп достоверно не различались ($p > 0,05$).

При проведении сравнительного анализа результатов тестирования уровня проявления физических качеств студенток экспериментальной и контрольной групп с нормативными показателями (модельными), рекомендованными программой по физической культуре была определена степень их рассогласования (таблица 3, 4).



Таблица 3

Сравнительный анализ показателей общей физической подготовленности студенток экспериментальной и контрольной группы с нормативными показателями до педагогического эксперимента

Название теста	Группы	Кол-во испытуемых	\bar{X}	Норматив	Отклонение от норматива (%)	Уровень подготовленности
Бег 100 м (с)	Э	18	18,7	16,0	16,8	низкий
	К	18	18,5		15,6	низкий
Бег 1800 м (мин)	Э	18	11,27	10,00	12,7	ниже среднего
	К	18	11,20		12	ниже среднего
Прыжок в длину с места (см)	Э	18	149	185	-19,4	ниже среднего
	К	18	150		-18,9	ниже среднего
Наклон вперед (см)	Э	18	9	20	-55	средний
	К	18	10		-50	средний
Отжимания (кол-во раз)	Э	18	4	20	-80	ниже среднего
	К	18	6		-70	ниже среднего

Таблица 4

Сравнительный анализ показателей общей физической подготовленности студенток контрольной и экспериментальной группы с нормативными показателями после педагогического эксперимента

Название теста	Группы	Кол-во испытуемых	\bar{X}	Норматив	Отклонение от норматива (%)	Уровень подготовленности
Бег 100 м (с)	Э	18	17,5	16,0	9,3	ниже среднего
	К	18	18,4		15	низкий
Бег 1800 м (с)	Э	18	10,48	10,00	4,8	выше среднего
	К	18	11,15		11,5	средний
Прыжок в длину с места (см)	Э	18	164	185	-11,3	средний
	К	18	154		-16,7	ниже среднего
Наклон вперед (см)	Э	18	14	20	-30	выше среднего
	К	18	11		-45	выше среднего
Отжимания (кол-во раз)	Э	18	11	20	-45	выше среднего
	К	18	7		-65	ниже среднего

Из данных таблицы 3, 4 видно, у что студенток экспериментальной и контрольной групп наиболее «отстающими» от модельных показателей являются скоростные способности, общая выносливость, скоростно-силовые способности и силовые способности.

Так же можно отметить, что произошли незначительные улучшения в таких физических качествах как общая выносливость, где уровень физической подготовленности повысился в ЭГ с ниже среднего на выше средний, а в КГ он был ниже среднего, а стал средним. Скоростно-силовые способности в ЭГ улучшились до среднего уровня, а КГ результаты остались на прежнем уровне.

В **заключении** можно отметить, что у студенток КГ уровень физической подготовленности по сравнению с ЭГ улучшился незначительно, однако прирост результатов зафиксирован недостоверным ($p > 0,05$). У студенток в КГ и ЭГ по показателю функционального аппарата внешнего дыхания было зафиксировано значительное отклонение от нормы. В ЭГ в конце исследования произошло достоверное уменьшение фактического веса ($p < 0,05$), а в КГ после педагогического эксперимента достоверного снижения веса не зафиксировано ($p > 0,05$). Показатели работоспособности и в КГ и в ЭГ после педагогического эксперимента достоверно увеличились ($p < 0,05$). Резюмируя изложенное можно сказать, что применение хореографической подготовки в учебном процессе по физическому воспитанию на отделении «Аэробика» незначительно способствует



улучшению основных физических качеств.

Литература

1. Беженцева Л.М. Эффективность использования средств оздоровительной аэробики в физическом воспитании студенток [Электронный ресурс] // ЛОМОНОСОВ-2015: мат-лы Междунар. молодежного науч. форума / Отв. ред. А.И. Андреев, А.В. Андриянов, Е.А. Антипов. М.: МАКС Пресс, 2015.
2. Кончиц Н.С. Физиологические основы физического воспитания студентов в связи с индивидуальными особенностями организма: автореф. дис.... д-ра мед. наук. Томск, 1990. 48 с.
3. Примерная программа дисциплины «Физическая культура» федерального компонента цикла общегуманитарных и социально-экономических дисциплин в государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования второго поколения / Авт.-сост. В.И. Ильинич, Ю.И. Евсеев. М.: Би., 2000. 34 с.
4. Ягунова С.А., Старцева Л.Н. Спортивная тренировка женщин по данным врачебного контроля. Л.: Медгиз, 1959.

УДК 796.011.1

ПРОЯВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗНЫМИ ВИДАМИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Ревенко Е. М.

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный автомобильно-дорожный университет (СибАДИ)», г. Омск, Россия

Аннотация. В экспериментальном исследовании установлено, что студенты, выбравшие занятия настольным теннисом, уступают студентам, занимающимся борьбой, в проявлении определенных (силовых) двигательных способностей, мотивации к двигательной активности, но в то же время показывают сравнительно более высокие показатели интеллектуальных способностей. Для занимающихся настольным теннисом характерны формально-динамические свойства индивидуальности, отражающие меньшую психомоторную активность (интегральный показатель ИПА), в сравнении с учащимися, предпочитающими борьбу. Представленный материал дает основание утверждать, что спортивно-ориентированный подход имеет определенный потенциал в аспекте повышения эффективности физического воспитания учащихся, различающихся индивидуальными особенностями возрастного развития.

Ключевые слова: физическое воспитание, выбор вида двигательной активности, двигательные и интеллектуальные способности, индивидуальные особенности.

MANIFESTATIONS OF INDIVIDUAL CHARACTERISTICS OF THE AGE-DEVELOPMENT OF STUDENTS ENGAGED IN DIFFERENT TYPES OF PHYSICAL ACTIVITY

Revenko E. M.

Siberian Automobile and Highway University (SibADI)", Omsk, Russia

Abstract. Significant differences in the manifestation of the individual students' characteristics choosing practicing in different types of physical activity are experimentally established. In particular, students who chose table tennis, are inferior to the students who went in for wrestling in the manifestation of certain (power), motor skills, motivation for physical activity, but at the same time show relatively higher rates of certain intellectual abilities. For



those involved in table tennis are characteristic formal-dynamic properties of individuality, reflecting lower psychomotor activity (integrated indicator ПА), in comparison with students who prefer fighting. The material presented provides a basis to argue that sports-oriented approach has some potential in the aspect of increase of efficiency of physical education of students with differing individual characteristics of age specific development.

Keywords: physical education, choice of motor activity type, motor and intellectual abilities, individual psychological characteristics.

Введение. В настоящее время группой исследователей разработан и апробирован спортивно-ориентированный подход в организации физического воспитания, основанный на конверсии спортивных технологий в сферу физической культуры [1, 2, 3, 4, 9]. Одним из главных условий отмеченного подхода является предоставление учащимся возможности выбора вида двигательной активности (спортивной специализации). Возможность выбора специализации является принципиально важной, поскольку при его реализации у учащихся появляется возможность заниматься физической культурой в рамках того вида двигательной активности (спортивной специализации), требования которого в большей степени соответствуют имеющимся у них индивидуальным особенностям, предрасположенностям, задаткам к развитию соответствующих двигательных способностей.

Подчеркивая исключительную важность внедрения инновационных подходов, следует признать, что на сегодняшний день недостаточно изучены индивидуальные особенности учащихся, являющиеся «внутренними условиями развития» и выступающие важными условиями эффективности образовательного процесса. Н.В. Пешковой [4] в этом направлении проводится исследовательская работа, в результате которой установлены определенные различия личностных особенностей студентов, предпочитающих заниматься различными видами двигательной активности в рамках спортивно-ориентированного физического воспитания.

Изучение соотношения развития двигательных и интеллектуальных способностей, осуществляемое нами с 2007 по 2017 гг. на разных возрастных выборках, позволило установить *индивидуальные особенности возрастного развития*, проявляющиеся в том, что в подростковом возрасте и ранней юности не совпадают периоды интенсивного развития двигательных и интеллектуальных функций: у одних учащихся раньше проявляется и доминирует интенсивное развитие двигательной сферы, у других – интеллектуальной [7]. Выявленные особенности, очевидно, являются следствием одной из главных закономерностей возрастного развития – гетерохронии – несовпадения сроков формирования и созревания различных организменных структур. Полученные результаты подтверждают высокую потребность практики в изменении подхода организации физического воспитания подрастающего поколения с целью повышения эффективности последнего и необходимости формирования устойчивой мотивации к двигательной активности, самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Мы предположили, что в рамках спортивно-ориентированного подхода за счет возможности учащихся выбирать тот или иной вид двигательной активности, а значит, и выбирать её преимущественный характер, направленность (в какой-то степени даже объём, интенсивность, моторную плотность, координационную сложность и другие параметры), могут создаваться в определенной степени дифференцированные условия организации физического воспитания, отвечающие индивидуальным особенностям возрастного развития учащихся. Цель настоящего исследования заключалась в изучении проявлений индивидуальных особенностей возрастного развития (выраженности двигательных и интеллектуальных способностей), а также мотивации к двигательной активности студентов, занимающихся в рамках физического воспитания в группах раз-



ных спортивных специализаций.

Организация и методы исследования. В проводимом в 2016 – 2017 гг. исследовании приняли участие 55 студентов-первокурсников (юноши) ФГБОУ ВО «СибАДИ». Студенты были разделены на две подгруппы согласно выбранному ими виду двигательной активности для занятий в рамках учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре». Заниматься настольным теннисом изъявили желание 27 человек, борьбой – 28 человек. Важно подчеркнуть, что студенты не являлись действующими спортсменами, представителями указанных видов спорта, не имели спортивных разрядов, а на основании своего личного выбора (предпочтения) занимались в той или иной группе исключительно в рамках академических занятий по физическому воспитанию 4 часа в неделю.

Двигательные способности учащихся изучались посредством измерения: *силы* (кистевая и станковая динамометрия), силовой выносливости (подтягивание на перекладине, сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях), скоростно-силовой способности (прыжок в длину с места), скоростной способности (бег на 100 м, «челночный» бег 3 по 10 м) и общей выносливости (бег на 1000 м). Оценка общего интеллекта (ОИ) осуществлялась посредством теста Р. Амтхауэра в адаптации Л.А. Ясюковой [10]. Формально-динамические свойства индивидуальности исследовались с использованием методики ОФДСИ В.М. Русалова [8]. Использовались показатели: эргичность моторная (ЭРМ), эргичность интеллектуальная (ЭРИ), подвижность моторная (ПМ), подвижность интеллектуальная (ПИ), скорость моторная (СМ), скорость интеллектуальная (СИ), а также интегральные показатели: индекс психомоторной активности (ИПА) и индекс интеллектуальной активности (ИИА). Другие показатели методики ОФДСИ в работе не приводятся, т.к. по ним не выявлено значимых различий. Оценка мотивации к реализации двигательной активности проводилась с использованием авторского опросника [5].

Результаты исследования. Дифференцированное рассмотрение проявлений двигательных, интеллектуальных способностей и выраженности мотивации к реализации двигательной активности у студентов, выбравших различные виды двигательной активности, позволяет отметить определенные различия. Так, в проявлении изучаемых двигательных способностей доминируют студенты, занимающиеся борьбой (табл. 1).

Таблица 1

Проявления двигательных способностей у студентов, выбравших разные виды двигательной активности

Двигательные проявления	Студенты, занимающиеся		<i>t</i> -критерий Стьюдента
	настольным теннисом	борьбой	
	$M_1 \pm m$	$M_2 \pm m$	
Кистевая динамометрия правой руки	41,85 ± 5,62	48,86 ± 8,20	3,64**
Кистевая динамометрия левой руки	38,56 ± 5,97	46,25 ± 8,48	3,83**
Станковая динамометрия	122,52 ± 19,04	145,79 ± 22,36	4,08**
Подтягивание на перекладине	9,74 ± 4,88	14,25 ± 2,82	4,10**
Сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях	9,59 ± 5,90	15,96 ± 4,01	4,58**
Прыжок в длину с места	230,67 ± 17,83	241,54 ± 9,62	2,75**
«Челночный бег» 3 по 10 м	7,94 ± 0,30	7,84 ± 0,27	1,27
Бег на 100 м	14,22 ± 0,77	13,93 ± 0,40	1,73
Бег на 1000 м	3,99 ± 0,52	3,96 ± 0,32	0,25

Примечание. В этой и последующих таблицах * – достоверность различий на уровне значимости $P \leq 0,05$; ** – $P \leq 0,01$.



На высоком уровне статистической значимости представители отмеченной группы превосходят студентов, занимающихся настольным теннисом, в проявлении силы (кистевая и станочная динамометрия), силовой выносливости (подтягивание на перекладине, сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях) и скоростно-силовой способности (прыжок с длину с места). В проявлении скоростной способности (бег на 100 м) различие имеет ту же направленность, но её выраженность не достигает уровня статистической значимости.

В проявлении интеллектуальных способностей у представителей двух рассматриваемых групп студентов также имеются определенные различия, но выражены они в меньшей степени. Так, студенты-первокурсники, занимающиеся в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» настольным теннисом, превосходят учащихся, занимающихся борьбой в проявлениях способностей к абстрагированию (С2), к вынесению логических суждений (С3), объемно-геометрическому анализу (С8) и уровня ОИ. Различия по отмеченным способностям статистически значимы ($P \leq 0,05$) (табл. 2).

Представленные результаты, отражающие выраженность двигательных и интеллектуальных способностей студентов, выбравших для занятий разные спортивные специализации, дополняют ранее полученные данные о соотношении развития двигательной и интеллектуальной сфер личности в подростковом возрасте и юности, как проявлении индивидуальных особенностей возрастного развития [7]. На фоне отмеченных особенностей в проявлении двигательных и интеллектуальных способностей у студентов, занимающихся на занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» разными видами двигательной активности, прослеживаются различия в выраженности мотивации к реализации двигательной активности. Студенты, занимающиеся настольным теннисом, имеют меньшую мотивацию к реализации двигательной активности в сравнении со студентами, занимающимися борьбой ($70,11 \pm 10,45$ против $76,89 \pm 6,98$; $P \leq 0,05$).

Таблица 2

Проявление интеллектуальных способностей у студентов, выбравших разные виды двигательной активности

Интеллектуальные проявления	Студенты, занимающиеся		<i>t</i> -критерий Стьюдента
	настольным теннисом	борьбой	
	$M_1 \pm m$	$M_2 \pm m$	$M_1 - M_2$
Субтест 1	$9,96 \pm 2,72$	$8,86 \pm 2,24$	1,61
Субтест 2	$10,89 \pm 1,74$	$9,29 \pm 2,61$	2,64*
Субтест 3	$9,96 \pm 2,71$	$8,14 \pm 2,79$	2,41*
Субтест 4	$6,85 \pm 2,01$	$7,11 \pm 3,33$	0,34
Субтест 5	$10,15 \pm 3,80$	$9,11 \pm 3,05$	1,10
Субтест 6	$13,11 \pm 4,26$	$11,32 \pm 3,69$	1,63
Субтест 7	$9,89 \pm 3,38$	$8,82 \pm 2,23$	1,35
Субтест 8	$12,41 \pm 3,14$	$10,46 \pm 3,17$	2,24*
Субтест 9	$16,37 \pm 3,65$	$14,82 \pm 3,51$	1,57
Общий интеллект (ОИ)	$99,59 \pm 17,13$	$87,93 \pm 15,27$	2,61*

Далее исследовались формально-динамические свойства индивидуальности студентов-первокурсников, имеющих определенные различия в проявлении изучаемых способностей в зависимости от выбранного вида двигательной активности. Сравнение выраженности изучаемых переменных у студентов, занимающихся в рамках физического воспитания настольным теннисом и борьбой, позволило установить, что у первых в сравнении со вторыми на статистически значимом уровне ниже проявляются свой-



ства, отражающие активность в психомоторной сфере: ЭРМ и ИПА ($P \leq 0,01$) (табл. 3). При этом ПМ и СМ также выражены в меньшей степени, но уровень различий не достигает статистической значимости.

Полученные в исследовании результаты позволяют констатировать наличие определенных различий в проявлениях двигательных и интеллектуальных способностей в зависимости от выбранных студентами спортивных специализаций. Студенты, предпочитающие заниматься настольным теннисом, уступают студентам, занимающимся борьбой, в проявлении определенных (силовых) двигательных способностей, мотивации к двигательной активности, но в то же время показывают сравнительно более высокие показатели определенных интеллектуальных способностей. При этом студенты, занимающиеся настольным теннисом, на статистически значимом уровне показали меньшую мотивацию к реализации двигательной активности, в сравнении со студентами, занимающимися борьбой.

Таблица 3

**Проявление формально-динамических свойств индивидуальности (ФДСИ)
у студентов, выбравших разные виды двигательной активности**

ФДСИ	Студенты, занимающиеся		<i>t</i> -критерий Стьюдента
	настольным теннисом	борьбой	
	$M_1 \pm m$	$M_2 \pm m$	$M_1 - M_2$
ЭРМ	32,04 ± 6,83	36,36 ± 4,07	2,78**
ЭРИ	30,89 ± 5,19	29,61 ± 4,63	0,95
ПМ	32,85 ± 5,63	35,36 ± 3,65	1,91
ПИ	30,44 ± 5,15	30,0 ± 3,61	0,36
СМ	32,63 ± 5,59	34,86 ± 3,40	1,75
СИ	32,81 ± 5,26	31,96 ± 4,27	0,65
ИПА	97,52 ± 14,98	106,57 ± 8,52	2,69**
ИИА	94,15 ± 13,58	91,57 ± 9,12	0,81

Рассмотрение выраженности формально-динамических свойств индивидуальности дифференцированно, в зависимости от выбранного студентами вида двигательной активности, показало, что учащимся, занимающимся настольным теннисом, характерны свойства, отражающие меньшую психомоторную активность (интегральный показатель ИПА), в сравнении с учащимися, предпочитающими заниматься борьбой.

Заключение. Таким образом, обобщая представленный в работе материал, можно заключить, что студенты, выбравшие для занятий по физическому воспитанию разные виды двигательной активности, различаются как в проявлении двигательных и интеллектуальных способностей, так и в проявлении мотивации к реализации двигательной активности, формально-динамических свойств индивидуальности. Важно подчеркнуть, что в группы настольного тенниса и борьбы вошли студенты в результате самостоятельного выбора. При этом они не являлись действующими спортсменами и не имели спортивных разрядов, а годом ранее в общеобразовательной школе занимались на уроках «Физической культуры» без разделения по видам двигательной активности на основе традиционного программно-нормативного подхода. Выявленные индивидуальные особенности возрастного развития (соотношение развития двигательных и интеллектуальных способностей) студентов-первокурсников формировались в процессе жизнедеятельности, воспитания и реализации деятельности (в том числе физкультурной). При этом очевидно, что значимые различия изучаемых показателей, формирующиеся в деятельности, испытывают влияние «внутренних факторов», в том числе за-



датков к развитию тех или иных способностей, и являются проявлениями индивидуальных особенностей возрастного развития.

Наличие выраженных различий в проявлениях изучаемых показателей у студентов, предпочитающих заниматься двумя разными видами двигательной активности, свидетельствует о том, что выбор последней во многом продиктован индивидуальными особенностями учащихся. Следовательно, индивидуальные предпочтения, реализуемые в ходе выбора вида двигательной активности, обуславливали то, что в группах подбирались студенты с определенными схожими индивидуальными особенностями. Если последние соответствуют требованиям, предъявляемым в том или ином виде двигательной активности, очевидно, создаются благоприятные условия эффективной реализации как физического воспитания в целом, так и формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями, в частности.

Из представленного материала можно заключить, что спортивно-ориентированный подход имеет определенный потенциал в аспекте повышения эффективности физического воспитания учащихся, различающихся индивидуальными особенностями возрастного развития.

Литература

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Спортивно ориентированное образование: образовательный и социальный аспекты // Теория и практика физической культуры. 2003. №5. С. 19-22.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И., Прогонюк Л.Н., Мустафина Л.Н., Стрельцова Н.Я. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков общеобразовательной школы // Теория и практика физической культуры. 2003. № 4. С. 56-59.
3. Лубышева Л.И. Спортизация образования от научной идеи к инновационной практике // Научно-педагогические школы в сфере спорта и физического воспитания: мат-лы I Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч. Москва: РГУФКСМиТ, 2016. С. 32-42.
4. Пешкова Н.В. Особенности личностных характеристик студентов, занимающихся различными видами двигательной активности в рамках спортизации физического воспитания // Теория и практика физической культуры. 2016. №11. С. 89-91.
5. Ревенко Е.М. Диагностика мотивации к реализации двигательной активности: методические рекомендации. Омск: СибАДИ, 2017.
6. Ревенко Е.М. Индивидуальные особенности возрастного развития и мотивация к реализации двигательной активности студентов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2017. № 2. С. 205-211.
7. Ревенко Е.М., Сальников В. А. Взаимосвязи двигательных и умственных способностей в процессе взросления: монография. Омск: СибАДИ, 2014. 392 с.
8. Русалов В. М. Опросник формально-динамических свойств индивидуальности (ОФДСИ). Методическое пособие. М.: ИП РАН, 1997. 50 с.
9. Спирин В.К., Болдышев Д.Н., Риссамакина И.А., Мавренкова Е.А. Физическое воспитание на основе вида спорта – новый вектор организации физкультурной активности детей, подростков, молодежи // Теория и практика физической культуры. 2013. № 5. С. 19-22.
10. Ясюкова Л. А. Тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра (IST): методическое руководство. СПб. ГП «ИМАТОН», 2002. 80 с.



УДК 796.035

ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ К ЗДОРОВОМУ СТИЛЮ ЖИЗНИ У РЕБЕНКА В ПРОЦЕССЕ СЕМЕЙНОГО ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ВЗАИМОСОДЕЙСТВИЯ

Родионова М.А., Родионов В.А.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье рассматривается актуальный вопрос, связанный с поиском путей приобщения детей и взрослых к активным занятиям спортом. Автор считает необходимым для муниципальных учреждений спортивной направленности развивать семейную физическую культуру. В статье представлены результаты анкетного опроса с целью выявления степени сплоченности родителей и детей в процессе совместных физкультурно-оздоровительных занятий.

Ключевые слова: семейная физическая культура, физкультурно-оздоровительные занятия, совместные занятия детей и взрослых, семейное физкультурно-оздоровительное взаимодействие.

FORMATION CHILD'S NEEDS OF THE HEALTHY LIFESTYLE IN THE PROCESS OF FAMILY INTERACTION IN SPORTS AND RECREATION

Rodionova M.A., Rodionov V.A.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. The article concerns the current issue related to the search for ways to introduce children and adults into sports and fitness classes. The authors consider it necessary to municipal agencies sports orientation to develop family physical culture. The article presents the results of a questionnaire survey to identify the degree of cohesion of parents and children in the process of joint sports.

Keywords: family physical culture, sports and fitness classes, joint training of children and adults, family sports and recreation interaction with each other.

Актуальность. Одним из значимых курсов социальной политики Российской Федерации выступает физическое воспитание подрастающего поколения. Владимир Владимирович Путин в своей речи на заседании Совета по развитию физической культуры и спорта от 11.10.2016 г. отметил, что «...главное – здоровье людей, полезный досуг, позитивное отношение к жизни, которое формирует спорт. И прививать физическую культуру, воспитывать ответственное отношение к себе нужно, безусловно, с ранних лет». Часть онтогенеза человека в период с момента появления его на свет и до окончания им высшего учебного заведения выступает тем периодом, в течение которого формируются жизненно важные прикладные двигательные умения и навыки и приобретаются связанные с ними знания. Наиболее благоприятным периодом для приобщения детей к миру физической и спортивной культуры являются школьные годы, когда приобретены универсальные компетенции, заложено ядро физического здоровья.

Однако семья как первая образовательная система, с которой знакомится индивид в процессе онтогенеза, по своему воспитательному воздействию оказывает огромное влияние на процесс формирования у него базовых ценностей, включая ценностей здоровья и здорового стиля жизни. Грамотно применяя возможности семейного физического воспитания, родители способны заложить основы духовного и физического развития ребенка [1].

Анализ теоретических разработок позволил нам сформулировать противоречие, возникшее между необходимостью сформировать осознанную потребность ребенка в



регулярных занятиях физической культурой и спортом, и несоответствием процессуальной и содержательной сторон физического воспитания в семье, которые необходимы для полноценного и всестороннего становления и развития ребенка.

Цель исследования - определить эффективность семейного физического воспитания в условиях спортивного сооружения.

Методика и организация исследования. В исследовании нами были использованы следующие методы: анализ литературных источников по проблеме исследования, анализ нормативно-правовых документов, анкетный опрос с целью выявления интересов занимающихся, степени сплоченности родителей и детей.

Всего в опросе приняло участие 80 респондентов, посетителей двух спортивных сооружений Ханты-Мансийского автономного округа (МАУ «Ледовый дворец спорта» АУ «ЮграМегаСпорт»).

Все они были вовлечены в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, проводимые физкультурно-оздоровительным клубом.

Результаты исследования и их обсуждение. Процесс физического воспитания в условиях семьи решает задачи целенаправленного формирования основ здорового стиля жизни ребенка, освоения им норм, традиций, социально значимых навыков, включения в систему общественных отношений. Тем не менее, воспитание в условиях семьи, как в целом, так и физическое воспитание в частности, напрямую зависит от знаний и умений, установок обоих родителей и возможностей организовать данный процесс. На данный момент большинство родителей склонны занижать свою роль относительно физического воспитания своего ребенка, они не берутся отвечать за его физическую подготовленность.

На наш взгляд преодолеть сформулированное противоречие возможно при объединении усилий родителей, учреждений образования и спорта в рамках построения единого физкультурно-оздоровительного пространства через сочетание программ спортивной, предпрофессиональной и общефизической подготовки для детей и взрослых, а также введение семейных досуговых видов физкультурно-оздоровительной деятельности. Учреждения спорта, наделенные более совершенной материально-технической базой, в сравнении с ресурсами отдельной семьи, имеющие высококвалифицированных специалистов, готовых к учету особенностей проведения занятий в детско-взрослом коллективе становятся отличным местом внедрения семейного физкультурно-оздоровительного взаимодействия.

Семейное физкультурно-оздоровительное взаимодействие представляется нами как «процесс мотивированного контакта членов одной семьи, осуществляемый с помощью различных коммуникативных средств, для реализации целей физкультурно-оздоровительной деятельности, сопровождающийся обратной связью и переживанием субъектами положительно-позитивных отношений к деятельности, друг другу и самому себе» [2].

В процессе эксперимента нами проводились совместные физкультурно-оздоровительные занятия и досуговые мероприятия для детей и их родителей, совместные семейные спортивные праздники, лектории и викторины. Как данная работа повлияла на формирование интереса к физической культуре и спорту у детей отражено на рис. 1. Для оценки сформированности интереса к физкультурно-оздоровительным занятиям нами использовался опросник «Анкета спортсмена», разработанный Пилояном Р.А. (1984) в модификации Бабушкина Е.Г. (2001).

По данным рис.1 наблюдается повышение интереса к занятиям в экспериментальной группе.

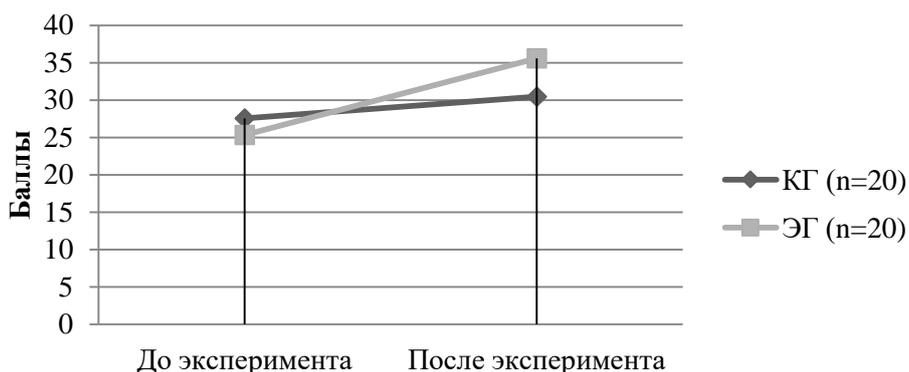


Рис. 1. Балловая оценка интереса к физкультурно-оздоровительным занятиям детей 10-12 лет
Примечание: 31–36 баллов - устойчивый интерес к физкультурно-оздоровительным занятиям; 27–30 баллов - недостаточно устойчивый интерес к занятиям; 26 баллов и менее - неустойчивый интерес к физкультурно-оздоровительным занятиям.

Так, средний балл в этой группе увеличился 40,4 %, что подтверждено данными статистической значимости. Контрольная группа показала прирост среднего балла (с $27,55 \pm 0,39$ до $30,45 \pm 0,30$ баллов) на 10,5 %. Средний балл по группе соответствует верхней границе недостаточно устойчивого интереса детей к физкультурно-оздоровительным занятиям.

На основании результатов опроса можно заключить, что экспериментальная группа по сравнению с контрольной по окончании экспериментальной работы показала средние балловые значения, соответствующие устойчивому интересу к физической культуре и спорту.

Сформировать ценностные ориентации на здоровый стиль жизни – важнейшая задача семейного физического воспитания. Рассматривая данный процесс, нам стал интересен вопрос: оказывает ли влияние семейное физическое воспитание на структуру семьи? Для изучения взаимосвязи совместных физкультурно-оздоровительных занятий и семейной сплоченности нами применялся опросник «Шкала семейной адаптации и сплоченности» faces-3 (И. Лави, Д. Х. Олсон, Дж. Портнер), который предназначен для оценки структуры семьи. Данный опросник предлагает оценивать семейную сплоченность по следующим показателям: «эмоциональная связь», «семейные границы», «принятие решений», «время», «друзья», «интересы и отдых».

Динамика изменения семейной структуры отражена на рис. 2.

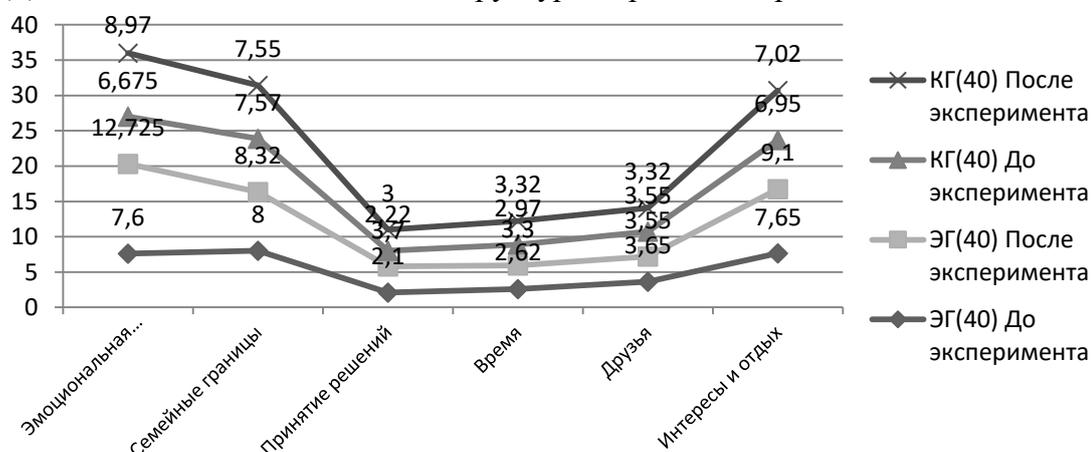


Рис. 2. Показатели оценки семейной сплоченности до и после педагогического эксперимента в экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группах



Анализируя графики, можно увидеть, что результаты анкетирования по опроснику faces-3 отражают положительную динамику по параметру «Семейная сплоченность». Прирост средних балловых показателей особенно хорошо виден в экспериментальной группе, что говорит об эффективности педагогического воздействия. Так, ответы респондентов экспериментальной группы по показателю «Эмоциональная связь» показали прирост среднего балла на 41%. Этот показатель отражает эмоциональную связь родителей и детей. Слишком низкий показатель указывает на отсутствие эмоциональной связи, слишком высокий – на восприятие родственника как части себя, что тоже не благоприятно для отдельной личности.

Среднее балловое значение по показателю «Принятие решений» в экспериментальной группе возросло на 44% после педагогического эксперимента. Такие данные свидетельствуют о том, что взрослые стали прислушиваться к мнению ребенка и учитывать его интересы при принятии общих решений.

По показателю «Интересы и отдых» средний балл увеличился на 27%. Приращение показателя свидетельствует о стремлении членов семьи проводить время за общим занятием, в том числе за спортивными занятиями, участвовать в совместной творческой и спортивной деятельности, в том числе вместе отдыхать. В контрольной группе по данному показателю прироста не произошло.

Заключение. Совместные физкультурно-спортивные занятия детей и взрослых на базе муниципальных спортивных учреждений позволяют привлекать к занятиям не только семьи, но и иное взрослое население, приводит к улучшению показателей сформированности интереса к занятиям физической культурой и спортом, повышению эмоциональной связи и семейной сплоченности родителей и детей.

Литература

1. Лубышева Л.И., Загrevская А.И., Передельский А.А., Манжелей И.В., Литвиненко С.Н., Черепов Е.А., Пешкова Н.В., Родионова М.А., Поливаев А.Г., Кондратьев А.Н., Базилевич М.В. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография. М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. 200 с.

2. Родионова М.А., Родионов В.А., Лубышева Л.И. Физкультурно-оздоровительная работа в клубе как фактор улучшения родительско-детских отношений // Теория и практика физической культуры. 2015. № 8. С.86.

УДК 796/799

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С УЧАЩИМИСЯ, ОТНЕСЁННЫМИ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Ромашова Ю.М.

МБОУ гимназии имени Ф.К.Салманова, г.Сургут, Россия

Аннотация. Согласно Конвенции о правах ребенка (статьи 28-31), каждый имеет право на образование. Для того, чтобы все учащиеся нашего образовательного учреждения имели возможность реализовать это право, была организована работа с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ). Учащиеся данной категории нуждаются в укреплении здоровья, улучшении физического развития, формировании интереса к регулярным и самостоятельным занятиям физической культурой, пропаганде здорового образа жизни.

Ключевые слова: специальная медицинская группа, программа



WORK ORGANIZATION WITH STUDENTS REFERRED TO SPECIAL MEDICAL GROUP ACCORDING TO THEIR HEALTH

Romashova Yu.M.

Municipal budget educational institution gymnasium named after F. K. Salmanov, Surgut, Russia

Abstract. According to the Convention on the rights of the child (articles 28-31) everyone has the right for education. In order all students of our school have the opportunity to exercise this right, special medical group (SMG) was organized with students referred to it according to their health. Students of this category need to strengthen health, improve physical development, form interest to regular and independent physical culture, promote healthy lifestyles.

Keywords: special medical group, program.

Введение. Согласно Конвенции о правах ребенка (статьи 28-31), каждый имеет право на образование. Для того, чтобы все учащиеся нашего образовательного учреждения имели возможность реализовать это право, была организована работа с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ). Учащиеся данной категории нуждаются в укреплении здоровья, улучшении физического развития, формировании интереса к регулярным и самостоятельным занятиям физической культурой, пропаганде здорового образа жизни [2, 3, 4, 6].

Организация обучения физической культуре учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ, регламентируется следующими нормативными документами:

- Закон Российской Федерации от 21.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон РФ от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» / Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 02-600 (Зарегистрирован Минюстом России 03.03.2011 №23290);
- Приказ Министерства образования Российской Федерации, Министерства Здравоохранения Российской Федерации, Госкомспорта Российской Федерации и Российской Академии образования от 16.07.2002 г. №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003г. №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
- Письмо Министерства образования и науки от 29.03.2010г. №06-499 «О проведении мониторинга физического развития обучающихся»;
- Письмо Министерства образования и Науки РФ от 30.05.2012г. №МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

Медицинский работник (фельдшер) гимназии предоставляет директору список учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ по результатам медицинского осмотра в медицинском учреждении, после чего директор издает приказ об организации занятий СМГ. Затем медицинский работник (фельдшер) информирует классного



руководителя, родителей о том, что их ребенок по состоянию здоровья относится к СМГ и должен заниматься отдельно от основного состава класса, по отдельной программе. Основной критерий для включения учащегося в СМГ – установление диагноза с обязательным указанием степени нарушения функций организма. Для более дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов учащихся СМГ рекомендуются подразделять их на две подгруппы – «А» и «Б» (по тяжести и характеру заболевания). К подгруппе «А» относят тех, кто имеет отклонения обратимого характера, т.е. ослабленных в связи с различными заболеваниями. В подгруппу «Б» объединяют школьников с необратимыми изменениями органов и систем (поражения сердечно-сосудистой, мочевыделительной систем, печени; высокая степень нарушения рефракции зрения с изменением глазного дна и др.). При комплектовании специальной медицинской группы медицинский работник (фельдшер) и учитель физической культуры, кроме диагноза заболевания и данных о функциональном состоянии учащихся, должны звать уровень функциональной подготовленности, который определяется при помощи двигательных тестов. В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны учащимся.

Согласно действующему федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации на физическую культуру для учащихся, в том числе и специальной медицинской группы, предусмотрено 105 часов в год, 3 часа в неделю. Чтобы реализовать выполнение базисного плана, возникла необходимость написания адаптированной рабочей программы для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ.

Программа для учащихся СМГ в гимназии составлена на основе:

– Примерной программы по физической культуре 1 – 11 классы: Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений (Авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. М.: Дрофа, 2013);

– Программа к завершённой предметной линии учебников по физической культуре (под редакцией М. Я. Виленского, В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2011).

С 2016 года на основании письма Департамента образования г. Сургута от 16.08.2016 № 2550/16 «Методические рекомендации преподавания отдельных предметов (курсов) учебного плана общеобразовательных организаций», в рабочую программу был внесен раздел «Шахматы» для учащихся, освобожденных от физических нагрузок (курс «Шахматы – школе», автор И.Г. Сухинин, рекомендованный Министерством образования РФ).

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Дифференцированный подход в обучении выделен как один из основных педагогических подходов. Обучение таких детей предполагает использование разных по трудности и сложности заданий для достижения уровня знаний не ниже стандарта.



Основными методами обучения учащихся по адаптированной образовательной программе являются объяснительно-иллюстративный и репродуктивный.

При составлении рабочей программы отдельной графой выделены приемлемые для данных учащихся средства адаптации:

- изменение темпа изложения материала;
- организация повторения (вводное, текущее, периодическое, заключительное);
- использование наглядных материалов, ТСО;
- приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля;
- приемы поиска дополнительной информации;
- частая смена видов учебной деятельности (слушание, чтение, наблюдение);
- обучение порциями.

Организация учебного процесса с учащимися специальной медицинской группы, требует специальной, более тщательной подготовки [1, 5, 8]. Целесообразно придерживаться общепринятой структуры занятий, которая состоит из 3 частей. Единственным отличием от обычного урока является своевременное наблюдение за частотой пульса, дыхательные упражнения. Таким образом подготовительная часть урока увеличивается по времени (условно ее можно назвать вводно-подготовительной). Данная часть урока также включает в себя общеразвивающие упражнения, выполняемые сначала в медленном, а затем в среднем темпе. Каждое упражнение повторяется от 4 раз до 8 раз. Особое внимание следует обращать на правильность дыхания. Не рекомендуется проводить упражнения, требующие больших мышечных усилий и затрудняющие дыхание. При помощи общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия удастся обеспечить поочередное (по принципу «рассеивания» нагрузки) включение в работу всех крупных мышечных групп. При этом нагрузка не должна возрастать резко. Специальные дыхательные упражнения, применяемые после наиболее утомительных физических нагрузок, позволяют уменьшить степень функционального напряжения, испытываемого организмом.

Перед переходом к основной части урока необходимо провести контроль над чистотой сердечных сокращений, для того чтобы ученик не приступал к основным упражнениям утомленным. Основными задачами основной части являются обучение и тренировка. В ней изучаются новые физические упражнения, тренируются дыхательные навыки, развиваются двигательные качества. Наибольшая физическая нагрузка должна приходиться на вторую половину основной части урока. Для этого учебный материал распределяется так, чтобы начальный период основной части был заполнен более легкими физическими упражнениями. Как правило, в этой части занятия проводится обучение одному новому упражнению. На каждом уроке необходимо также повторение нескольких упражнений, освоенных раньше. Очень важно избегать утомляемости в ходе повторения однообразных движений. Для этого, как и в подготовительной части занятия, необходимо «рассеивать» нагрузку на разные мышечные группы.

Заключительная часть занятия включает дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Главная задача этой части урока – восстановление функционального состояния организма учащихся после физических нагрузок. Здесь целесообразны упражнения на те мышечные группы, которые не были задействованы на уроке. Интенсивность этих упражнений, обеспечивающих активный отдых утомленных мышечных групп, должна быть ниже, чем в основной части занятия.

Так же, как учащиеся основной и подготовительной групп, учащиеся СМГ получают отметку об освоении курса. Практические разделы программы по физической культуре для учащихся вышеперечисленных групп существенно различны. Учащиеся



СМГ зачастую освобождены от выполнения каких-либо практических нормативов. Для прохождения промежуточной и итоговой аттестации предусмотрено выполнение теоретических и практических заданий. Причем первые (теоретические) направлены на проверку знаний в области физической культуры и спорта, шахматной грамотности и привлечение в судействе спортивных игр. Вторые же (практические) помогают выявить уровень развития двигательных умений и навыков, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность, а также осуществлять учет динамики физической подготовленности и прилежания.

В рамках текущего контроля для учащихся разработан банк домашних заданий, выполнение которых позволяет оценить ученика по следующим разделам программы: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности». Выполнение домашних заданий (теоретическая часть) облегчает учебник по физической культуре 5-7 класс (под редакцией М.Я. Виленского, М.:Просвещение, 2016), 8-9 класс (В.И. Лях, М.:Просвещение, 2014), 10-11 класс (В.И. Лях, М.:Просвещение, 2016) [7]. При оценивании учащихся СМГ учитываются не только уровень освоения теоретических знаний и выполнение практических заданий, выполняемых при отсутствии противопоказаний, но и стойкая мотивация к занятиям физическими упражнениями, динамика физических возможностей, сдвиги в формировании навыков умений, развитие физических качеств, регулярные посещения занятий физической культуры.

О необходимости организации работы с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, говорит положительная динамика снижения численного состава группы. По результатам медицинского осмотра 2015-2016 учебного года 2 учащихся переведены в подготовительную группу, а 2016-2017 учебном году – 1. С начала 2017-2018 учебного года 1 человек переведен в подготовительную группу, но вместе с тем учащиеся, прибывшие из других образовательных учреждений пополнили специальную медицинскую группу. Общая их численность в этом (2017-2018) учебном году – 7 человек. В работе с такой категорией школьников не может не радовать их успех, который заключается не только в улучшении физических показателей, но и в существенном снижении их численности в группе.

Заключение. При организации занятий с детьми, отнесенными по состоянию здоровья к СМГ, необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.) В зависимости от условий работы учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку, отнесенному по состоянию здоровья к СМГ, быстрее овладеть основными видами движений.

Литература

1. Залетаев И.П. Организация и проведение занятий с учащимися специальной медицинской группы // Физическая культура в школе. 2005. № 5. С. 11-17.
2. Лукьяненко В.П. Формирование здорового образа жизни // Физическая культура в школе. 2001. №1. С. 22.
3. Лукьяненко В.П. Формирование здорового образа жизни // Физическая культура в школе. 2001. №2. С. 50.
4. Лукьяненко В.П. Формирование здорового образа жизни // Физическая культура в школе. 2001. №5. С. 33.
5. Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой. (Директивное



письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 № 13-51-263/13).

6. Синяков А.Ф. Гимнастика дыхания. Физкультура и спорт. М.: «Знание», 1991. С. 3-92.

7. Физическая культура 1-11 класс: CD диск. Рекомендации, разработки. Волгоград: Учитель, 2010.

8. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы / авт.-сост. А.Н. Каинов, И.Ю. Шалаева. Волгоград: Учитель, 2009. 185 с.

УДК 338.48

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В РЕГИОНАХ РОССИИ

Рубан Д.А.

Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. Библиографический анализ позволяет определить величину интеллектуального потенциала развития спортивного туризма в регионах России. Она оказывается значительной лишь на отдельных территориях, что, однако, не является существенным препятствием на пути научно обоснованного становления данного вида туризма. Установлено, что в плане изучения спортивного туризма большую активность проявляют ученые Приволжского федерального округа.

Ключевые слова: интеллектуальный потенциал, спортивный туризм

INTELLECTUAL POTENTIAL OF SPORT TOURISM DEVELOPMENT IN THE REGIONS OF RUSSIA

Ruban D.A.

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

Abstract. A bibliographical survey permits to evaluate the size of the intellectual potential of sport tourism development in the regions of Russia. This size is limited on only some territories; however, this is not a barrier on the way to development of this tourism type. It is established that scientists from the Volga Federal District demonstrate considerable activity in sport tourism research.

Keywords: intellectual potential, sport tourism.

Введение. Развитие внутреннего туризма в России является исключительно актуальной задачей на современном этапе развития. Соответствующие возможности активно анализируются отечественными специалистами [2, 3, 7]. На практике это означает необходимость полной перестройки отечественной индустрии туризма с ее переориентацией с выездного туризма, обеспечиваемого деятельностью многочисленных туроператорских и турагентских компаний, на внутренний туризм, где должен быть предложены в достаточном количестве качественные и при этом разнообразные услуги. Представляется, что именно спортивный туризм имеет большие шансы привлечь российского потребителя на внутреннем рынке. Связано это с целым рядом обстоятельств. Во-первых, данный вид туризма традиционно активно развивается в России. Во-вторых, в последние годы отмечается рост интереса граждан к активному и здоровому образу жизни, равно как и к событиям в спортивной сфере. В-третьих, спортивный туризм удачно сопряжен с целым рядом других видов туризма.

Перспективы развития спортивного туризма в России в целом и отдельных реги-



онах активно изучаются в последние годы. Значительное внимание уделяется вопросам, связанным с классификацией соответствующей деятельности [6, 8], ее кадровым обеспечением [10], личностным развитием соответствующей категории туристов [1, 4] и т.п. Систематически анализируются возможности и тренды развития спортивного туризма на конкретных территориях – например, в Удмуртской Республике [5], Астраханской области [9] и т.д. В этой связи возникает закономерный вопрос о готовности научного сообщества содействовать развитию спортивного туризма в регионах России. Такое содействие действительно необходимо в связи с тем, что решение указанной задачи должно быть увязано со стимулированием роста внутреннего туризма, что, как отмечено выше, требует сложных действий, обеспечение эффективности которых невозможно без привлечения научных знаний и подходов. Целью настоящей работы является анализ интеллектуального потенциала развития спортивного туризма в регионах России.

Материал и методика. В основу работы положены две базовые идеи. Согласно первой, интеллектуальный потенциал развития конкретного вида туризма в конкретном же регионе определяется наличием в последнем ученых, систематически изучающих вопросы, связанные с этим видом, и способных решать соответствующие теоретические и практические задачи. Вторая идея заключается в том, что основным результатом исследований являются статьи в научных журналах, а их количество отражает интенсивность исследований. Эти идеи основаны на общераспространенных представлениях, отражающих реальное состояние современной науки и характерные для нее предпочтения.

В целях настоящего исследования был проведен библиографический анализ публикаций по проблемам спортивного туризма. С помощью поискового запроса в системе "Научной электронной библиотеки" (elibrary.ru) были отобраны статьи в научных журналах, в названиях которых присутствует в тех или иных модификациях словосочетание "спортивный туризм". Выборка ограничивалась статьями за 2015 – 2017 годы (она проводилась 22.09.2017 и, следовательно, характеризует лишь первую половину 2017 г.). Такие временные рамки определяются тем, что систематичность ведения научных исследований должного уровня по заданной тематике означает публикацию статьи в журнале, как минимум, один раз в 2–2,5 года. Из числа выбранных статей исключались не написанные нероссийскими специалистами, а также те, в которых принадлежность автора к конкретной организации/региону определить на основании имеющихся библиографических сведений невозможно.

Собранная указанным выше образом информация анализируется следующим образом. По академическим аффилициям авторов, указанным в статьях, определяется региональная принадлежность последних. Далее для каждого региона подсчитывается число опубликованных за обозначенный интервал статей, посвященных спортивному туризму. Иными словами, определяется публикационная активность по данной тематике в пределах регионов. При этом неважно, фокусируются ли статьи на данном регионе, на других регионах или затрагивают общетеоретические вопросы. Принципиально важна сама по себе публикационная активность, т.к. именно она в свете указанных идей определяет величину интеллектуального потенциала, который может быть успешно использован для научно обоснованного решения задач, связанных с развитием спортивного туризма на данной территории.

Результаты. Проведенный анализ показывает, что за последние 2,5 года отечественными учеными было опубликовано 64 журнальные статьи по проблемам развития спортивного туризма. Это означает, что в России в целом существует большой интеллектуальный потенциал для научного обеспечения этого развития. Однако стоит отметить, что значительная часть статей была опубликована в сравнительно небольших,



подчас "периферийных" научных изданиях, часть из которых была в 2017 г. исключена из РИНЦ или рекомендована к исключению из Перечня ВАК РФ за недостаточно высокое качество публикуемых материалов. Безусловно, это не означает автоматически наличия проблем в самих статьях по спортивному туризму, однако все-таки лимитирует вышеотмеченный интеллектуальный потенциал.

Наличие интеллектуального потенциала для развития спортивного туризма установлено в 27 регионах России (табл.).

Таблица

Количество статей по спортивному туризму, опубликованных в научных журналах в 2015–2017 г.г. (по состоянию на 22.09.2017 г.)

Название региона	Количество статей	Категория региона
Москва	9	III
Алтайский край	6	III
Краснодарский край	6	III
Оренбургская область	5	II
Республика Татарстан	5	II
Республика Башкортостан	4	II
Санкт-Петербург	4	II
Новосибирская область	3	II
Астраханская область	2	I
Белгородская область	2	I
Кемеровская область	2	I
Саратовская область	2	I
Томская область	2	I
Брянская область	1	I
Волгоградская область	1	I
Курская область	1	I
Московская область	1	I
Нижегородская область	1	I
Омская область	1	I
Орловская область	1	I
Пермский край	1	I
Приморский край	1	I
Республика Мордовия	1	I
Республика Саха (Якутия)	1	I
Ростовская область	1	I
Удмуртская Республика	1	I
Челябинская область	1	I

Это лишь около трети от общего числа субъектов федерации, что свидетельствует о крайне неравномерном пространственном распространении рассматриваемого интеллектуального потенциала. Создается впечатление, что он в значительной степени (хотя и не полностью) сосредоточен в Приволжском федеральном округе.

По числу публикаций все регионы могут быть подразделены на 3 категории: I – 1–2 статьи, II – 3–5 статей, III – >5 статей. Большинство выделенных регионов относится к категории I (табл.), что свидетельствует о совсем небольшом интеллектуальном потенциале развития в них спортивного туризма. Регионов категорий II и III значительно меньше. Их списочный состав (табл.) показывает, что это наиболее крупные города страны, регионы Приволжского федерального округа и Юга Сибири. Особняком стоит Краснодарский край.



Обсуждение результатов. Все регионы России обладают значительными ресурсами для развития тех или иных направлений спортивного туризма. При этом полученные результаты свидетельствуют о том, что развивать спортивный туризм на научной основе в настоящее время возможно лишь на отдельных субъектах федерации. Однако число таковых не столь уж мало. Более того, они располагаются как в европейской части страны, так и за Уралом. Следовательно, уже имеющегося интеллектуального потенциала, т.е. конкретных специалистов с их знаниями и опытом исследований, может оказаться вполне достаточным для того, чтобы обеспечить в научном отношении грамотное развитие спортивного туризма и в соседних регионах и, как следствие, в стране в целом.

Стоит обратить особое внимание на регионы, где в ближайшее время спортивный туризм должен получить особый импульс вследствие проведения матчей Чемпионата мира по футболу в 2018 г. Это Москва, Санкт-Петербург, республики Мордовия, Татарстан, Краснодарский край, Волгоградская, Калининградская, Нижегородская, Ростовская, Самарская, Свердловская области. Большая их часть обладает большим или меньшим интеллектуальным потенциалом для развития спортивного туризма (табл.). Это означает, что данные регионы действительно обладают возможностью с выгодой использовать предстоящее спортивное событие. Что касается Калининградской, Самарской и Свердловской областей, ученые которых не публиковали статей по рассматриваемой тематике в течение последних 2,5 лет, то они вполне могут воспользоваться достаточным интеллектуальным потенциалом в близлежащих регионах, т.е. обратиться за помощью к работающим там специалистам.

Заключение. В целом, в России уже накоплен интеллектуальный потенциал, который позволяет развивать спортивный туризм на научной основе. Хотя он распределен по территории страны неравномерно, его должно быть достаточно для решения указанной задачи. Перспективы последующих исследований связаны с критическим изучением тематики научных работ по спортивному туризму, коллаборациям соответствующих специалистов и т.п.

Литература

1. Бондаренко А.В., Бондаренко Г.В. Влияние занятия спортивным туризмом на развитие личности // Экономические и гуманитарные исследования регионов. 2015. № 6. С. 99-101.
2. Григоренко Т.Н., Казьмина Л.Н. Приоритеты в области развития внутреннего и въездного развития туризма России на современном этапе // Вестник Национальной академии туризма. 2015. № 4. С. 14-16.
3. Грищенко Л.П., Курочкин В.Н., Щербина А.В. Анализ факторов развития туристской отрасли и сервиса гостеприимства // Московский экономический журнал. 2017. № 2. С. 34.
4. Захаров А.В. Социализация обучающегося, занимающегося спортивным туризмом // Современная педагогика. 2017. № 3. С. 10-20.
5. Мерзлякова Г.В., Баталова Л.В. Развитие спортивного туризма в Республике Удмуртия в аспекте исторического анализа // Теория и практика физической культуры. 2017. № 1. С. 59-61.
6. Овчинников Ю.Д., Талызов С.Н. Спортивный туризм как вид спорта и форма деятельности // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2017. Т. 2. № 2. С. 117-120.
7. Понедельник А.А., Рубан Д.А. Глобальные вызовы для российского туризма



в свете национальных и региональных интересов // Вестник Прикамского социального института. 2017. № 1. С. 90-96.

8. Саакян С.П. Обзор основных видов и форм спортивного туризма // Инновационная экономика и современный менеджмент. 2015. № 5. С. 51-54.

9. Старцева О.М. Развитие спортивного туризма в Астраханской области // Экология России: на пути к инновациям. 2015. № 11. С. 147-150.

10. Таран В.А., Дебердеев М.П. Стратегия профессиональной подготовки спортивных кадров в туризме // Современное общество: проблемы, идеи, инновации. 2016. № 5. С. 40-44.

УДК 378.17

ТУРИСТИЧЕСКИЙ СЛЕТ – ФОРМА ДОСУГОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Савиных Л.Е.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье анализируется традиционное мероприятие, проводящееся в Сургутском государственном университете ежегодно в сентябре. Программа включает четыре вида досуговой физической активности студентов.

Ключевые слова: туризм, досуговая физическая активность, студенты, Сургутский государственный университет

TOURIST RALLY AS A FORM OF STUDENTS' LEISURE PHYSICAL ACTIVITY

Savinykh L.E.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. The article analyzes the traditional event organized annually by Surgut State University in September. The program includes four types of leisure physical activities of students.

Keywords: tourism, leisure physical activity, students, Surgut State University

Актуальность. Для современной молодежи досуг является одной из главных ценностей, поскольку в нем реализуются многочисленные социокультурные нужды молодежи. Для досуговой среды жизнедеятельности в большей мере характерна свобода выбора личности, которая выражает себя в выборе форм, места, времени проведения досуга. По собственной воле молодежь выбирает различные формы досуга. Проводят они его по-разному: дома, за просмотром телевизора, другие играют в компьютерные игры, третьи просматривают социальные сети, а кто-то предпочитает прогулки на открытом воздухе или общение с друзьями.

Значительная часть молодежи помимо учебы занимаются в спортивных секциях, творческих студиях, посещают тренажерный зал, где занятия для них являются занимательным времяпровождением, кто-то отдает предпочтение ночным клубам и дискотекам [1].

Особенное место в жизни студентов занимает досуг, так как служит средством для восстановления сил и отдыха от учебы, работы, либо домашних дел. Досуг для молодежи должен отличаться демократичностью, эмоциональной окрашенностью, возможностью сочетать физическую и интеллектуальную деятельность, творческую и созерцательную, производственную и игровую. В условиях свободного времени происходят рекреационно-восстановительные процессы, которые могут помочь снять пагубно влияющие на организм физические и психические нагрузки. Проведение своего сво-



бодного времени для молодежи является более точным показателем ее культуры, круга духовных потребностей и интересов конкретной личности или же социальной группы. Через формы организации досуга проще понять ценности и значения современной молодежи, их культурный уровень.

Новизна работы заключается в разработке усовершенствованного содержания программы туристического слета и возможности привлечения к досуговой физической активности первокурсников Сургутского государственного университета.

Практическая значимость заключается в том, что результаты исследования могут использовать сотрудники отдела по внеучебной работе со студентами вузов; инструкторы туристических центров и учителя физической культуры при организации туристических слетов с обучающимися.

Объект исследования - досуговая физическая активность студентов.

Предмет исследования - туристический слет первокурсников Сургутского государственного университета, как форма досуговой физической активности студентов.

Цель работы – изучить проблемы организации и проведения туристических слетов, как средства активного досуга студенческой молодежи.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературы по проблеме организации туристических слетов студенческой молодежи.

2. Разработать дополнения к содержанию программы туристического слета для студентов первого курса Сургутского Государственного университета и внедрить его в сентябре 2016-2017 учебного года.

3. Разработать содержание опросника для проведения анкетирования первокурсников Сургутского Государственного Университета по результатам проведения туристического слета.

Гипотеза исследования - предполагается, что обновленное и дополненное содержание программы туристического слета позволит повысить заинтересованность студентов 1-го курса СурГУ в активном досуге и физической активности.

Социальное время человека разделяется на две взаимосвязанные области - трудовое время, содержащее в себе процессы обучения и производственной деятельности, и досуговое (свободное) время. Определение «досуг» является важным понятием социологии, педагогики, эстетики. Развлечение и отдых, наравне со свободным временем, выполняют такую функцию, как формирование личности. А. Шопенгауэр назвал досуг вершиной человеческого существования, так как только он вырабатывает в человеке полное обладание своего «я» [3].

Студенты в области досуга наибольшим образом открыты с целью воздействия и влияния на них социальных институтов, что с максимальной эффективностью позволяет воздействовать на их мировоззрение и облик. В ходе коллективного досугового времяпровождения происходит укрепление чувства товарищества, повышается степень сплоченности, происходит стимул к активности, утверждается жизненная позиция, происходит обучение нормам поведения в обществе, закладываются основы корпоративного взаимодействия [5].

Специфика внеучебной деятельности в вузе по способу организации досуга студенческой молодежи обуславливается учетом увлечений и интересов, предпочтений молодых людей в проведении свободного времени. Планирование досуга в своем проявлении приобретает определенную последовательность. Удовлетворение одной потребности побуждает новую, что при смене вида деятельности дает возможность менять и обогащать досуг. Таким образом, реализуется переход от простых форм к наиболее сложным,



от пассивного отдыха - к активному, от физических форм рекреации - к духовным удовольствиям, от пассивного освоения культурных ценностей - к творчеству [2].

К более значимым и результативным видам досуга значительная роль выделяется туризму. Анализ взаимосвязей досуга и туризма дает возможность, подобным способом, наиболее основательно разобраться в сущности туристской деятельности и наиболее отчетливо представить ее социально-культурные компоненты. Концепция ценности досуга, вмещающая в себя сравнительно самодостаточные компоненты, такие как: отдых, развлечение, просвещение, творчество, созерцание, праздник, в целом, согласно суждению Г.И. Афонина, представляет возможность системного видения ценностей туризма [2].

Студенческий туристический слет – одна из наиболее действенных форм пропаганды туризма как средства формирования здорового образа жизни студентов, организации их досуга, содействующая их физическому развитию [4].

Результаты исследования. В 2016-2017 учебном году проведен традиционный турслет первокурсников Сургутского государственного университета (СурГУ).

Цель туристического слета - популяризация здорового образа жизни через средства спортивно-оздоровительного туризма, формирование экологической культуры у молодежи Югры.

Задачи туристического слета:

- адаптация студентов первокурсников;
- укрепление коллективного единства университетского сообщества: преподавателей, работников и студентов СурГУ;
- формирование экологической культуры;
- развитие студенческого творчества;
- формирование единой университетской (корпоративной) культуры;
- организация активного отдыха студентов;
- пропаганда спорта и туризма;
- формирование команды от университета для участия в окружном туристическом слете.

Для выявления отношения студентов к данному досуговому мероприятию нами проведен опрос в виде анкетирования среди студентов шести институтов нашего университета. Всего опрошено около 300 студентов первокурсников.

На первый вопрос: «Нравятся ли вам туристические слеты и времяпрепровождение на открытом воздухе?». Ответы распределились следующим образом: 84,6% из числа опрошенных первокурсников Института гуманитарного образования и спорта (ИГОиС) 73,6%, Института государства и права (ИГиП), 70% Политехнического института (ПИ), 64% Медицинского института (МИ) и 92% Института экономики и управления (ИЭиУ) ответили «да». При анализе результатов ответов на вопрос: «Часто ли вы посещали подобные мероприятия в школе?» мы выявили следующую картину: 45,6% опрошенных посещали такие мероприятия в школе, 36% не посещали мероприятия подобного характера, а у 18,4% опрошенных студентов не проводились туристические слеты. Ответы на вопрос «Считаете ли вы, что мероприятия такого плана сближают и помогают людям сплотиться?» показали следующие результаты: 72,8% опрошенных согласны с тем, что такие мероприятия помогают сплотиться, а 9,6% сказали «нет», в то время, как 17,6% не задумывались об этом. На вопрос: «Знали ли вы, что данное мероприятие проводится в СурГУ каждый год и является традиционным?». Из числа опрошенных 69% студентов ответили положительно, а на вопрос, «Стоит ли что-то менять в организации и содержании программы туристического слета?» ответы распределились



следующим образом: 92% студентов оценили организацию слета на «отлично» и не поддержали идею по изменению организации и содержания программы мероприятия.

Выводы:

1. В результате анализа литературы по проблеме организации туристических слетов студенческой молодежи нами установлено, что одним из важных и значимых элементов расширения кругозора студенческой молодежи, а кроме того расширения сферы отдыха являются различные досуговые мероприятия, проводимые как в организованных, так и в самостоятельных формах. В условиях туристических слетов молодежи наиболее благоприятно и положительно происходят рекреационно-восстановительные процессы, снимающие интенсивные физические и психические нагрузки. Также, характерной особенностью досуговой деятельности молодежи стало ярко выраженное стремление к психологическому комфорту в общении, стремлению приобрести определенные навыки общения с людьми различного социально-психологического склада. Безусловно, досуг должен быть разнообразным, интересным, носить развлекательный и ненавязчивый характер. Такого рода досуг можно обеспечить предоставлением возможности каждому активно проявить и показать себя и свою инициативу в различных видах конкурсов.

2. Нами разработано дополнение к программе туристического слета для студентов первого курса СурГУ. Дополнения касались изменения названия таких конкурсов, как: в разделе «Визитная карточка» была предложена тема «Почему я выбрал данный институт»; презентации блюда предложено название «Праздник живота»; «Мои знания – моя крепость» такое название выбрано для конкурса «Презентация бивуака», а также нами предложен и добавлен новый конкурс под названием «Меткий стрелок».

3. Нами разработано содержание опросника для проведения анкетирования первокурсников СурГУ по результатам проведения туристического слета. В результате опроса мы выяснили, что 85% опрошенных студентов нравятся туристические слеты и активный досуг на открытом воздухе; из числа конкурсов на турслете 52% студентов выделили «Визитку». По-нашему мнению, это можно объяснить тем, что в данном конкурсе нет строгой регламентации, и студенты вправе дать волю своей фантазии. Следует отметить, что 72% первокурсников считает, что такие мероприятия сближают и помогают сплотиться коллективам студентов, а 70% опрошенных осведомлены о том, что туристический слет проводится ежегодно. Считают нежелательным внесение изменений в общую организацию туристических слетов, а это 92% опрошенных. Из пожеланий, оставленных студентами в ходе анкетирования, большая часть, а именно 60% опрошенных, желают дальнейшего развития подобных мероприятий и включения большего числа студентов университета в досуговую физическую активность.

Литература

1. Администрация Елизовского городского поселения [Электронный ресурс]. URL: <http://admelizovo.fromru.com> (дата обращения 17.05.17)
2. Афонин Г.И. Туризм как социально-культурное явление: автореф. дис. ... канд. филос. наук / Г.И. Афонин. Казань, 2006. 19 с.
3. Квартальнов В.А. Туризм. М., 2000. 268 с.
4. Учебные материалы [Электронный ресурс]. URL: <http://works.doklad.ru> (дата обращения 17.05.17)
5. Шопенгауэр А. Афоризмы житейской мудрости. М.: Янтарный сказ, 2001. 328 с.



УДК 378.18

ФОРМИРОВАНИЕ КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Савиных Л.Е., Болотов С.В., Снигирев А.С.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Статья посвящена аспектам формирования основ корпоративной культуры в образовательном учреждении. В Сургутском государственном университете формирование корпоративной культуры осуществляется под руководством внеучебного отдела при проведении традиционных мероприятий.

Ключевые слова: корпоративная культура, традиции, Сургутский государственный университет

FORMATION OF STUDENTS CORPORATE CULTURE BY MEANS OF EXTRACURRICULAR ACTIVITY

Savinykh L.E., Bolotov S.V., Snigirev A.S.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. The article is devoted to aspects corporate culture in an educational institution formation. In Surgut State University formation of corporate culture under the supervision of the extra-curricular Department in carrying out traditional activities.

Keywords: corporate culture, traditions, Surgut State University

Введение. Становление рыночной экономики и соответственно рыночных отношений в РФ потребовало от общества появления новых подходов в их управлении. Пересмотр основ экономической терминологии, структуры и содержания данной современной формации заложил основу такого, понятия, как «корпоративная культура». Марк Порций Катон Старший ввел понятие культуры, определяя его как возделывание, улучшение, почитание, относя его к обработке земли. Таким образом, изначально термин «культура» относился применительно к культуре земледелия, со временем данное понятие стало отражением более четырехсот наименований различных отраслей науки, искусства, производства. В основном, под культурой понимают человеческую деятельность в ее самых разных проявлениях, включая все формы и способы человеческого самовыражения и самопознания, накопленные человеком и социумом.

Корпоративная культура организации – это совокупность принятых норм поведения и ценностей, при этом правила могут быть как зафиксированными в нормативных документах, так и негласными. Корпоративная культура в развитых европейских странах строится из таких элементов, как помощь в адаптации новичков; продвижении духовных и нравственных ценностей, размещении лозунгов на плакатах, брошюрах, имеющих непосредственное отношение к организации и тем самым способствуя его рекламе; вдохновении сотрудников на более качественную работу различными методами. Корпоративная культура в России находится на стадии становления, что выражается в проведении торжеств в организации по случаю общепринятых государством праздников; проведении спортивных мероприятий; совместные поездки и пр., что способствует укреплению корпоративного духа всех членов данного сообщества.

Элементами корпоративной культуры учреждения выступают ценностные установки ориентируясь на которые оцениваются действия сотрудников; модели поведения не только работников, но и руководства в различных ситуациях; стили управления; система коммуникаций – обмен данными, взаимодействие между подразделениями, при-



нятые формы общения; символика компании: логотип, слоган; принятые обычаи и традиции [3].

Результаты исследования. Применительно к высшей школе профессиональное обучение и воспитание студенческой молодежи должны гармонично сливаться в единый процесс становления профессиональной компетентности специалиста с университетским уровнем культуры. Так, в Сургутском государственном университете (СурГУ) решению задач профессионального воспитания студентов способствует концепция воспитательной деятельности. Целью внеучебной и воспитательной деятельности СурГУ является формирование личности студента, которой присуща гуманистическая направленность и высокая гражданская ответственность, направленность на профессиональный успех и творческая устремленность, интеллигентность, социальная активность и коммуникабельность, чувство гордости за родной университет и страну, приверженность университетскому духу, традициям и солидарности.

Общая цель воспитания достигается посредством ее реализации в системе воспитательных структур и решением более конкретных задач, среди которых наиболее актуальными являются такие, как:

- формирование у студентов духовно-нравственных и культурных ценностей и потребностей, этических норм и общепринятых правил поведения в обществе;
- создание условий для творческой самореализации личности, обеспечения досуга студентов во внеучебное время;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- формирование у студентов гражданской позиции и патриотического сознания, правовой и политической культуры;
- формирование личностных качеств, необходимых для эффективной профессиональной деятельности, конкурентоспособности будущих специалистов в изменяющихся условиях.
- формирование и развитие умений и навыков управления коллективом в различных формах студенческого самоуправления.
- сохранение и приумножение историко-культурных традиций университета;
- преемственность в воспитании студенческой молодежи и приобщение к университетскому духу, формирование чувства университетской корпоративности и солидарности [1].

Одним из показателей существующей корпоративной культуры в учреждении является наличие традиций. Согласно трактовке философского энциклопедического словаря традиция (от лат. *traditio* – передача; предание), элементы социального и культурного наследия, передающиеся от поколения к поколению и сохраняющиеся в определенных сообществах, социальных группах в течение длительного времени и выступающих одним из регуляторов общественных отношений [2].

Традиции складываются двумя путями. Один идет «снизу», когда можно сказать, что традиция «возникает», «зарождается». Это стихийный и несколько спонтанный процесс, который объединяет достаточное количество людей. Началом служит то, что кто-то обращает особое внимание на определенные фрагменты исторического наследия. Далее интерес, уважение, почтение распространяются вширь, охватывая все большее количество людей, и тем самым принимают форму торжеств, церемоний, побуждают к поискам и обновлению старых объектов, к новой интерпретации старых кредо [3].

Индивидуальные предпочтения и действия становятся массовыми и превращаются в поистине социальный факт, так рождается традиция. Второй «маршрут» форми-



рования традиции начинается «сверху», действуя через механизм навязывания, когда традиция выделяется, отбирается и даже навязывается (в положительном смысле этого слова) теми, кто управляет процессом существования данной организации, учреждения, компании.

СурГУ также идет по пути становления корпоративной культуры обучающихся студентов. Первый ректор СурГУ доктор физико-математических наук, профессор Георгий Иванович Назин начал данный процесс с того, что предложил университету девиз: «Думать! Действовать! Достигать!». Девиз действует до нынешнего дня, воодушевляя своей емкостью и глубиной мысли, как преподавателей, так и студентов. Далее появился Гимн СурГУ и целый ряд мероприятий, на сегодняшний день носящих традиционную форму и активно направленных на формирование корпоративной культуры, как студентов, так и сотрудников, весь профессорско-преподавательский состав.

Успешность реализации поставленных целей и задач воспитания студентов во многом зависит от деятельности отдела по внеучебной работе со студентами. С учетом городских и окружных планов воспитательной работы обучающихся в образовательных учреждениях г. Сургута на предстоящий учебный год в СурГУ разрабатывается план, включающий более 70-ти внеучебных культурных, массовых, досуговых мероприятий.

С чего начинается учебная и внеучебная жизнь студента в университете? С первого сентября, со «Дня знаний», когда на площади перед главным входом в СурГУ проводится митинг, на котором первокурсников приветствует ректор Сургутского государственного университета доктор педагогических наук, профессор Заслуженный учитель России Косенок Сергей Михайлович. Завершается торжество прохождением студентов через «Врата знаний». Так начинается «погружение» в студенческую жизнь, знакомство с вузом уже не с позиции абитуриента, а с позиции полноценного члена студенческой семьи.

Мероприятия сентября продолжает ежегодный «День здоровья» в парке «За Саймой», который проводится преимущественно для первокурсников, как туристический слет, организуемый внеучебным отделом и заместителями директоров институтов СурГУ по воспитательной работе. Первокурсники демонстрируют имеющиеся у них туристские навыки, преодолевают полосу препятствий, разбивают бивак и угощают членов жюри праздничным обедом. Цель турслета – пропаганда здорового образа жизни через спортивно-оздоровительный туризм, формирование экологической культуры у молодежи Югры.

Задачи турслета «День здоровья» предполагают: адаптацию первокурсников; укрепление корпоративного единства университетского сообщества: преподавателей, сотрудников и студентов СурГУ; формирование экологической культуры; развитие студенческого творчества; формирование единой университетской культуры; организация активного отдыха студентов; пропаганда спорта и туризма.

Туристический слет проходит в пять этапов.

- 1 этап – «Визитная карточка команды на тему «Мы будущее Сибири»;
- 2 этап – эстафета – полоса туристических препятствий;
- 3 этап – «Ажиотаж» – выполнение заданий на разных станциях;
- 4 этап – презентация блюд – «Завтрак туриста»;
- 5 этап – презентация бивуака.

Логическим продолжением адаптации первокурсников к новым условиям обучения является «Посвящение в студенты СурГУ». Цель, которая ставится перед данным мероприятием, имеет более широкое наполнение, чем в турслете, т.е. продолжение



адаптации студентов первого курса, но уже в сообществе студентов старших курсов SurgU. Задачи, решаемые на Посвящении, также расширяют рамки предыдущего мероприятия. Первокурсники знакомятся с Уставом и Правилами внутреннего распорядка, традициями SurgU; начинается формирование единой университетской культуры; раскрывается творческий потенциал первокурсников; студенты учатся организации своего внеучебного времени; укрепляется корпоративное единство университетского сообщества: преподавателей, сотрудников и студентов SurgU; гармонизируются межэтнические отношения.

Вслед за Посвящением проводится «Дебют первокурсников», который преследует целью раскрытие творческого потенциала первокурсников для дальнейшего развития их способностей.

Задачами, стоящими перед Дебютом, являются: формирование единой университетской культуры; раскрытие творческого потенциала первокурсников; укрепление корпоративного единства университетского сообщества: преподавателей, сотрудников и студентов SurgU.

Одним из значимых мероприятий, делающих весомый вклад в развитие корпоративной культуры университета выступает конкурс на «Лучшую академическую группу SurgU». Цель, которую преследует данный конкурс, это формирование научного потенциала, общественной активности и культуры, укрепление учебной дисциплины и здоровья студентов. В число решаемых конкурсом задач входит: повышение заинтересованности студентов в достижении профессиональной и социальной компетенции; укрепление корпоративного единства университетского сообщества: преподавателей, сотрудников и студентов SurgU; сплочение коллективов студенческих групп; повышение учебной дисциплины; активизация общественной, культурно-массовой, научной и спортивной деятельности студентов; повышение качества подготовки будущих специалистов; стимулирование эффективной организации внеучебного времени студентов; повышение уровня организации различных форм самоуправления; внедрение новых методов воспитательной работы; стимулирование активности профессорско-преподавательского состава институтов по использованию ресурсов внеучебного времени для повышения уровня компетенций студентов.

Особой популярностью среди студентов и преподавателей пользуются конкурсы «Краса SurgU» и «Мистер SurgU». Краса SurgU – конкурс среди девушек, а Мистер SurgU – среди юношей, обучающихся в университете.

Оба конкурса ставят перед собой задачу оценки не только оценки внешних данных участников, но и интеллектуального уровня, сценической культуры и творческого мышления участников.

В задачи, решаемые на данных конкурсах входит: пропаганда общеуниверситетской культуры, духовной красоты, гармонии и совершенства личности студентов; формирование гуманистического мировоззрения; воспитание эстетического вкуса и здорового образа жизни, формирование чувства патриотизма и толерантности, пропаганда студенческого творчества для популяризации его в средствах массовой информации.

Для раскрытия творческого потенциала студентов SurgU с целью дальнейшего развития их способностей проводится мероприятие «Новое поколение SurgU».

Наряду с укреплением корпоративного единства университетского сообщества: преподавателей, сотрудников и студентов SurgU и организации внеучебного времени студентов, решаются задачи, направленные на развитие социальной активности студенческой молодежи SurgU; формированию у молодежного сообщества принципов толерантности и межнационального согласия.



Кроме мероприятий и конкурсов внеучебный отдел СурГУ проводит Фестиваль «Весна в стиле СурГУ». Поддержка талантливой молодежи – вот целевая установка фестиваля. К задачам, решаемым в фестивале относятся: формирование единой университетской культуры; развитие и поддержка традиций студенческого творчества; выявление талантливых исполнителей и коллективов студентов СурГУ; пропаганда художественного студенческого творчества; развитие и повышение уровня художественного творчества студенческих коллективов и исполнителей СурГУ; создание условий для совершенствования их профессионального уровня; популяризация среди молодежи инновационной модели поведения.

Подводя итоги заканчивающегося учебного года, в университете проводится «Вечер выдающихся студентов и Бал науки СурГУ». Целью данных форумов является формирование социокультурной среды в СурГУ и регионе.

К задачам, которые решаются в процессе их проведения относятся: поощрение студентов, имеющих высокую успеваемость в учебе и достижения в научной, спортивной и творческой деятельности; формирование значимых и профессиональных компетенций: активной гражданской позиции, научного мировоззрения, нравственного поведения, развитого самосознания, высокой культуры, способности к творчеству и инновациям, инициативности; создание условий для полноценного раскрытия духовных устремлений студентов, их творческих способностей; освоение новых социальных навыков и ролей, повышения конкурентоспособности в условиях социального партнерства; формирование положительного имиджа студента СурГУ в вузе и за его пределами; мотивация студентов к социально активному образу жизни.

Заключение. Традиции, являясь основой корпоративной культуры образовательного учреждения, выступают одним из весомых средств воздействия на личность человека. Развитие общества идет от прошлого к настоящему, от настоящего к будущему, поэтому в обществе, с одной стороны, всегда живут традиции, в которых сконцентрирован опыт ушедших поколений, с другой - рождаются новые традиции, концентрирующие опыт сегодняшнего дня и соответствующие новому мировоззрению.

В Сургутском государственном университете за 24 года работы сформировалось множество традиций, появилась основа корпоративной культуры всех членов сообщества, как студентов, так и преподавателей, что является доказательством высоконравственной и культурной жизни университета.

Литература

1. Сургутский государственный университет [Электронный ресурс]. URL: <http://www.surgu.ru> (дата обращения 17.10.17)
2. Философский энциклопедический словарь терминов. Москва: Изд-во: Советская энциклопедия, 1983. 840с.
3. Шайхуллин М.С. Традиции и правовые обычаи местного самоуправления в системе муниципально-правовых отношений: вопросы теории и практики: монография Москва: Изд-во Евразийского науч.-исслед. ин-та проблем права, 2011. 207 с.



УДК 379.84

РОЛЬ РЕКРЕАЦИИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ

Савоста О.П.

*Таврическая академия ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет
им. В.И. Вернадского», г. Симферополь, Россия*

Аннотация. Рассмотрена взаимосвязь понятий «рекреация» и «здоровый образ жизни». Проанализированы научные исследования в сфере изучения роли рекреации в формировании здорового образа жизни. Предложены новые подходы к повышению роли рекреации в формировании здорового образа жизни людей.

Ключевые слова: рекреация, здоровый образ жизни.

THE ROLE OF RECREATION IN THE DEVELOPMENT OF A HEALTHY LIFESTYLE

Savosta O.P.

Taurida Academy, V.I. Vernadsky Crimean Federal University, Simferopol, Russia

Abstract. The relationship between the definitions of "recreation" and "healthy lifestyle" is considered. The available academic studies in the field of the role of recreation in the development of a healthy lifestyle are analyzed. New approaches to increasing the role of recreation in the development of a healthy lifestyle of people are proposed.

Keywords: recreation, healthy lifestyle.

Введение. Актуальность исследования обусловлена необходимостью повышения роли рекреации в формировании здорового образа жизни людей. Научные исследования в данном направлении, в основном, делают акцент на важном значении физической рекреации в здоровом образе жизни. Задачей исследования является изучение взаимосвязи понятий «рекреация» и «здоровый образ жизни» на основе анализа имеющихся научных исследований в данном направлении с целью выработки новых подходов к повышению роли рекреации в формировании здорового образа жизни.

Основная часть. Законодательство Российской Федерации определяет здоровье как состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма [7].

Вместе с тем, в современных реалиях понятие здоровье можно считать не только термином сферы медицины, но и социально-нравственной категорией, которая определяет уровень всестороннего развития человека и потенциала его достижений в обществе.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей. Укрепление здоровья как многофакторный и многосторонний процесс не ограничивается только медико-санитарным просвещением. Московская декларация (2011), принятая на Глобальной министерской конференции по здоровому образу жизни и неинфекционным заболеваниям, предусматривает необходимость внедрения национальных стратегий по продвижению здорового образа жизни и профилактике. Основным принципом, на котором базируется современная отечественная система здравоохранения, является приоритет профилактических мероприятий [2, с. 23-33].

Законодательство трактует профилактику как комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннее выявление, выявление причин и условий их возникновения и разви-



тия, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания [7].

Таким образом, и здоровый образ жизни, и профилактика имеют одинаковую направленность – сохранение и улучшение здоровья людей, которая одновременно является и важной составляющей частью социальной политики государства. Без физически и психически здоровых граждан сложно представить прогрессивное развитие экономики, культуры, общества в целом, поэтому одной из задач государственной политики должно быть формирование у своих граждан понимания здоровья как ценности и необходимости его улучшения и сохранения на протяжении всей жизни.

Культура здорового образа жизни личности – часть общей культуры человека, которая отражает его системное и динамическое состояние, обусловленное определенным уровнем специальных знаний, физической культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования, мотивационно-ценностной ориентации и самообразования, воплощенных в практической жизнедеятельности, а также в физическом и психофизическом здоровье [1].

Приобщение к культуре здорового образа жизни должно осуществляться с юных лет, когда важно сформировать негативное отношение человека к вредным для здоровья привычкам и создать правильные установки на ведение здорового образа жизни, в том числе, выработать ориентацию на приоритет рекреационной деятельности как действенный способ сохранения и улучшения здоровья людей.

По Реймерсу Н.Ф., рекреация – это восстановление здоровья и трудоспособности путем отдыха вне жилища – на лоне природы или во время туристической поездки, связанной с посещением интересных для обозрения мест, в т.ч. национальных парков, архитектурных и исторических памятников, музеев и т.п. [3, с. 449].

Рекреацию трактуют и как любую деятельность (или состояние бездеятельности), направленную на восстановление сил человека, которая может осуществляться как на территории постоянного проживания человека, так и за ее пределами [4, с. 32].

Рекреация в активной и пассивной формах способна отвлечь людей от рутины повседневности, помочь возобновить физические и моральные силы, настроить на создание гармоничных отношений человека самим с собой и с окружающим миром.

Реализуется рекреация через соответствующую деятельность, направленную на удовлетворение рекреационных потребностей. Рекреационная деятельность способствует восстановлению здоровья и трудоспособности людей как путем физической активности, так и через удовлетворение социально-культурных, духовных потребностей. Очевидно, что не только физическая рекреация важна для здорового образа жизни, значимы и лечебная, и познавательная рекреация.

Титова Г.С. [6] предлагает рассматривать рекреативно-оздоровительную деятельность как совокупность сопряженных воздействий не только на организм, но и на личность человека, так как в процессе рекреативно-оздоровительной деятельности решаются познавательные, развлекательные и коммуникативные задачи.

Таким образом, рекреация и здоровый образ жизни являются взаимосвязанными понятиями. Именно рекреация может быть одной из составляющих здорового образа жизни людей через осуществление ими различных видов рекреационной деятельности. Возможно и объединение вышеуказанных понятий, например, в дефиницию «здоровый отдых», к которому можно отнести проведение досуга, направленное на восстановление физических сил, улучшение психоэмоционального состояния, удовлетворение духовных потребностей, достижение социального благополучия человека и т.д. Обязательным условием проведения такого досуга должен быть отказ от употребления алко-



гольных напитков, табакокурения и использования других пагубно влияющих на здоровье средств.

Исследователи отмечают особое значение рекреации для формирования здорового образа жизни молодежи. Современный специалист должен обладать не только профессиональными знаниями по избранной специальности, но также иметь хорошую физическую форму и высокую работоспособность, обладать личной физической культурой, духовностью, неформальными лидерскими качествами. Именно рекреация восстанавливает баланс равновесия трудовой, социальной и спортивной деятельности человека, которую он выбрал [8, с. 61-62].

Специфика рекреативно-оздоровительной деятельности определяется направленностью на физическую и духовную реабилитацию молодежи, укрепление и формирование сознания и поведения; свободой выбора вида и формы рекреативных занятий, а также степени рекреативно-оздоровительной активности; формированием ценностных ориентаций молодежи, самовыражению, самоутверждению и саморазвитию личности через занятия рекреативно-оздоровительной деятельностью [5].

Ганьшина Г.В. [1] отмечает, что формирование здорового образа жизни человека напрямую связано с ростом его общей культуры, которая отражает его системное и динамическое состояние, обусловленное определенным уровнем специальных знаний, физической и досуговой культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования, мотивационно-ценностной ориентации и самообразования, воплощенных в практической жизнедеятельности, а также в физическом и психофизическом здоровье.

Рекреативно-оздоровительная функция обеспечивает восстановление сил, затраченных в процессе физического труда и активного духовного развития, снятие эмоционального напряжения, определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья, формирует культуру здорового образа жизни [7].

Учитывая значимую роль рекреации в формировании здорового образа жизни людей, необходимо продолжить как соответствующие научные исследования, так и выработать на уровне органов государственной власти предложения по повышению роли рекреационной деятельности в реализации комплекса медицинских, культурно-досуговых, информационных и иных мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни людей. Такой мерой может быть, например, разработка специального обучающего курса для будущих воспитателей, педагогов, преподавателей по формированию культуры здорового образа жизни для детей и молодежи, в котором необходимо предусмотреть приоритет рекреационной деятельности в качестве ответственного механизма поддержания и улучшения здоровья людей.

Заключение. Понятия «рекреация» и «здоровый образ жизни» взаимосвязаны. Восстановление здоровья и трудоспособности может рассматриваться как составляющая здорового образа жизни людей, в связи с чем целесообразно продолжить и расширить исследования по изучению роли рекреации в формировании здорового образа жизни. Новым научным подходом может стать формирование понятия «здоровый отдых» и разработка соответствующей концепции поведения в свободное время, в том числе для различных социальных и возрастных групп.

Предлагается включить рекреационную деятельность в комплекс медицинских, культурно-досуговых, информационных и иных мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни людей, которые разрабатываются органами государственной власти. Также возможно разработать специальный обучающий курс для



будущих воспитателей, педагогов, преподавателей по формированию культуры здорового образа жизни для детей и молодежи, предусмотрев рекреационную деятельность в качестве действенного механизма поддержания и улучшения здоровья людей.

Литература

1. Ганьшина Г.В. Формирование здорового образа жизни молодежи средствами рекреативных технологий: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ганьшина Галина Васильевна. Тамбов, 2005. 24 с.
2. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / Под ред. Ющука Н.Д., Маева И.В., Гуревича К.Г. М.: Изд-во «Перо», 2012. 659 с.
3. Реймерс Н.Ф. Природопользование: словарь-справочник. М.: Мысль, 1990. 637 с.
4. Рекреационная география: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. 288 с.
5. Синенко Г.С. Формирование у студентов потребности в рекреативно-оздоровительных занятиях // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2011. № 3. С. 21-25.
6. Титова Г.С. Рекреативно-оздоровительная деятельность в системе формирования здорового образа жизни молодежи // Вопросы современной педагогики и психологии: свежий взгляд и новые решения: сб. науч. трудов по итогам междунар. науч.-практ. конф. № 3. Екатеринбург, 2016. 225 с.
7. Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации». URL: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=221302&fld=134&dst=1000000001,0&rnd=0.5155170984428856#0> (дата обращения: 13.10.2017)
8. Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В., Мусина С.В. Физическая рекреация – одна из форм здорового образа жизни // Известия ВолгГТУ, 2014. С. 61-63.

УДК 796.011

ВОЗРАСТНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ В СТРУКТУРЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА

Сальников В.А., Хозей С.П., Михеев А.Н.

*Филиал Военной академии материально-технического обеспечения
имени генерала А.В. Хрулева, г. Омск, Россия*

Аннотация. В работе рассматриваются возрастные и индивидуальные особенности их соотношение в процессе возрастного развития. Показано, что уровень и характер проявления, как способностей, так и одаренности в процессе возрастного развития, очень индивидуальны. В результате делается вывод, что изучать необходимо индивидуальные особенности возрастного развития.

Ключевые слова: возраст, индивидуальные особенности, свойства нервной системы, способности, чувствительные периоды, временные состояния, отбор.

AGE AND INDIVIDUAL CHARACTERISTICS IN THE STRUCTURE OF YOUTH SPORT

Salnikov V.A., Hozey S.P., Mikheev A.N.

*The branch of the Military Academy of logistics named after General A.V. Khrulev,
Omsk, Russia*

Abstract. This paper considers age and individual characteristics, their relationship in the process of age development. The article shows that the level and nature of displays of both



abilities and giftedness in the process of age development are very individual. The authors conclude that it is necessary to study the individual characteristics of age development.

Keywords: age, individual peculiarities, features of the nervous system, abilities, sensitive periods, temporary condition, selection.

Введение. Все возрастающий уровень мировых достижений, практически во всех видах спорта, актуализирует вопросы ориентации и отбора талантливых и одаренных детей и подростков еще на этапах начальной подготовки. Как отмечается, в нашей стране разработана и внедряется единая система спортивного отбора, начиная от детского возраста и завершающаяся отбором в сборные команды страны, для участия в чемпионатах Мира и Олимпийских играх [2]. Однако ретроспективный анализ имеющихся исследований и собственных данных дает основание констатировать наличие многообразия подходов в решении вопросов спортивной ориентации и отбора, которые в значительной степени затрудняют последующую реализацию их в практике спортивной деятельности. Связано это с тем, что до настоящего времени среди ученых занимающихся изучением этих вопросов отсутствует единство мнений в отношении системообразующих факторов. В настоящее же время, как и ранее, предпочтение отдается поиску закономерностей возрастного развития (учитывающих генетику физических, морфофункциональных, моторных, психофизиологических особенностей) и меньшей степени обращается внимание на изучение индивидуальных особенностей возрастного развития (задатков, способностей и одаренности).

Другая сторона проблемы, как отмечает Д.И. Фельдштейн [12], состоит в том, что дифференцированный подход к детям привел к тому, что исчезло целостное представление о ребенке и подростке. При этом как отмечает автор, большая часть специалистов, в своих работах основывается на традиционных представлениях о детстве, которое за последние десятилетия существенно изменились. В результате закономерно возникает вопрос, насколько правомерно рассматривать возрастное развитие только применительно к отдельно взятым системам? Как, показывает практика спорта, наиболее востребованным является, изучение закономерностей взаимосвязи этих систем в возрастном аспекте и то, как эти взаимосвязи изменяются в различные возрастные периоды. В результате структура этих связей применительно к каждому конкретному ребенку, подростку будет глубоко индивидуальна.

Еще Б.М. Теплов [11] отмечал, «Строго говоря, ни в одном разделе психологии нельзя принципиально отвлекаться от вопроса об индивидуальных различиях; такое отвлечение возможно лишь как временное самоограничение естественное во всяком научном исследовании».

Цель исследования – дать теоретическое обоснование изучения индивидуальных особенностей возрастного развития, как одного из факторов ориентации и отбора в системе спортивной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. В плане изучения соотношения возрастного и индивидуального развития, больше внимания уделялось изучению особенностей возрастных стадий и механизмов их перехода, и практически не затрагивались индивидуальная вариативность. Наиболее ярко это проявилось при изучении сенситивных и критических периодов развития двигательных способностей в процессе возрастного развития. Если ранее учеными отмечалось, что у каждого психического процесса или двигательной способности имеется строго определенный период, наиболее благоприятный для его развития и воспитания, то позднее начали говорить о существовании нескольких сенситивных периодов [3, 9]. Е.А. Масловский [6] эксперимен-



тально обосновал возможность формирования искусственных сенситивных периодов развития. Изучая эффективность тренирующих воздействий при стимулируемом развитии физического потенциала человека. В.К. Бальсевич [1] говорил о наличии, по меньшей мере, двух типов сенситивностей. Сенситивности первого порядка – генотипической и сенситивности второго порядка – фенотипической – в результате можно предположить, что имеется еще ряд необходимых соответствий, при которых тренирующих эффект будет наиболее высок. Однако, чем больше появлялось экспериментального материала в обозначенном направлении, тем в меньшей степени подтверждались выявленные закономерности.

В ранних исследованиях индивидуальных особенностей больше внимания уделялось выявлению возрастных характеристик, и определялось это тем, что в индивидуальном развитии (ребенка, подростка), как правило, искали проявление общих закономерностей возрастного развития. В результате это дало основание отметить, что в настоящее время между выявленными закономерностями возрастного развития и отраженными в периодизации развития конкретного ребенка, чаще отсутствуют совпадения. Это в значительной степени способствовало переключению внимания исследователей на изучение психологических различий в детском возрасте, в плане динамики изменения индивидуальных особенностей во времени – их устойчивости и изменчивости, стабильном либо изменяющемся характере развития.

Один из ведущих отечественных ученых, изучающий возрастные и индивидуальные особенности Н.С. Лейтес [5] отмечал, что каждый детский возраст по-своему сенситивен, т.е. в каждом детском возрасте возникают «временные состояния», выражающие готовность к развитию. Это и послужило основополагающим моментом выявления индивидуальных вариантов развития в онтогенезе, которое в настоящее время интерпретируется как типология индивидуальных особенностей возрастного развития. С точки зрения системного подхода типология выступает как системообразующий фактор, охватывающий многообразие связей изучаемых свойств, однако подобный подход не должен ограничиваться только структурным анализом системы, а должен рассматривать систему в ее возрастном развитии. Исходя из этого, едва ли правомерно связывать сенситивные периоды в отношении того или иного двигательного качества с конкретным возрастом, несмотря на то, что возраст как бы является интегральным показателем [9]. В результате важно иметь в виду то, что каждый возрастной период может быть понят лишь в контексте целостного индивидуального развития.

Действительно как показывает практика спорта каждый, незаурядный спортсмен – это яркая индивидуальность. Обуславливается это тем, что уровень и характер проявления, как способностей, так и одаренности в процессе возрастного развития, очень индивидуальны. Но, этому направлению исследований в настоящее время, как нам представляется, уделяется меньше внимания, в сравнении с изучением технологии внешних воздействий в соответствии возрастного развития. При этом не всегда различаются принципиально разные этапы развития – этап становления функций, характеризующийся быстрым темпом изменения и этап совершенствования и дифференциации [4]. Основополагающим же принципом психологического развития, является формирование систем, все более возрастающей сложности. С переходом в последующем к более высоким уровням организации, путем интеграции прежних способов организации с новыми, и с последующей модификацией [7].

С.Л. Рубинштейн [8] подчеркивал, что «реальный процесс психического развития человека всегда является конкретным индивидуальным процессом». При этом автор отмечал, что чем старше ребенок и сложнее психические процессы, тем значитель-



нее индивидуальные различия. Чрезвычайная сложность процесса индивидуального развития проявляется в том, что различные структурные образования и системы организма формируются и развиваются асинхронно. Это в полной мере проявляется в развитии двигательных способностей, где общей закономерностью является непрерывный процесс изменения этих способностей на всем протяжении детского, подросткового и юношеского возраста. Н.С. Лейтес [5] писал, что способности могут быть не просто проявлением извне, они всегда несут печать индивидуальности. Индивидуальные же различия по способностям, это различия по степени выраженности, по их своеобразию.

Одновременно проявление индивидуальных различий обуславливает преимущественное развитие тех двигательных способностей, задатками к которым человек обладает, а этому в значительной степени содействуют индивидуальные особенности. В целом же способности входящие в одну и ту же группу (скоростные, силовые, выносливость), но имеющих различную структуру, включают в себя разные типологические особенности проявления основных свойств нервной системы, выступающие в качестве задатков. В частности, скоростные способности и элементарных форм проявления быстроты лучше развиваются у подростков, имеющих слабую нервную систему, лабильность, подвижность нервных процессов. Но в реальной спортивной деятельности разные стороны скоростных проявлений будут зависеть от разных типологических особенностей. Так имея слабую нервную систему, чаще можно наблюдать более короткое время реакции на световой раздражитель, в то время как максимальная частота движений будет выше у подростков с преобладанием возбуждения по внешнему балансу. Подобная дифференциация взаимосвязей наблюдается и в отношении других двигательных способностей [9]. При этом одно и то же свойство нервной системы может выступать в качестве задатков в различных способностях, входящих в разные психологические комплексы, обуславливая их индивидуальное проявление.

В результате одни и те же успехи у разных подростков в одной и той же деятельности могут быть показателями различных способностей, и при одних и тех же или равных способностях их успехи могут быть различными. Все это показывает на необходимость полнее учитывать проявления психофизиологических и морфологических особенностей человека, и чем больше этих компонентов индивидуальности имеется у каждого конкретного человека, тем выше его способности. Как показывают имеющиеся данные, исследование собственно индивидуальных различий, их природы и характера развития, способны дать информацию несводимую к той, которая может быть получена при анализе нормативных признаков. Это объясняется тем, что данные о средних тенденциях при более тщательном рассмотрении оказываются менее информативными, так как индивидуальные различия значительнее средне-групповых. Одновременно изменения средних значений, могут не совпадать с признаками индивидуальных различий в этой характеристике, и связано это со значительным полиморфизмом, определяющим индивидуальные особенности людей.

Очевидно, необходимо менять принципиальную схему направления научных исследований, т.е. перейти от имеющего место описания многообразия отдельных возрастных изменений к анализу выявления интегральных факторов в структуре возрастного развития, по отношению к которым эти отдельные возрастные особенности выступают в качестве производных. Как нам представляется, нужно изучать не возрастные, а индивидуальные особенности возрастного развития, так как первые всегда существуют в форме индивидуальных вариантов развития: как подчеркивает А. Б. Эльконин [13], «Развернутая гамма индивидуальных вариантов возрастного развития при сравни-



тельном анализе может дать материал для ответа на вопрос об условиях формирования основного новообразования».

Вместе с тем в исследованиях касающихся физического развития детей и подростков, в процессе спортивной деятельности, чаще констатируется связь тех или иных способностей с возрастом, но не подвергается сомнению сам возраст, основные характеристики, заданные параметры развития личности остаются как бы неизменными. Но возраст не представляет собой чего-либо самостоятельного и обособленного, а лишь сопутствует основным качественным изменениям, характеризующим и преобразующим растущий организм [10].

Однако в настоящее время в отношении индивидуальных различиях, чаще изучается динамика физического развития или особенности тренировочного процесса при-сутствующие не индивидуальности, а группе людей со сходными типологическими особенностями. В имеющихся же исследованиях динамика того или иного признака, чаще анализируется применительно к одному типологическому свойству и реже в отношении двух или трех, истинная же характеристика возможна только лишь при сопоставлении типологических особенностей в отношении различных свойств нервной системы. В имеющихся же многочисленных исследованиях в большинстве случаев при сопоставлении результатов экспериментальных и контрольных групп анализируются только межгрупповые различия, и мало внимания обращается на имеющее место внутригрупповые различия, которые значительнее межгрупповых. В этой ситуации, как нам представляется, наиболее актуально анализировать индивидуальную составляющую каждого участника эксперимента и выявлять индивидуально-психологические или морфологические показатели, оказывающие на это влияние.

Действительно в основе успешного выполнения любых двигательных действий в целом и спортивных в частности проявляется чрезвычайно разнообразное сочетание способностей. В результате они могут существенно отличаться друг от друга по компонентному составу, и сама деятельность будет выполняться на совершенно ином уровне. Именно многообразие индивидуальных различий в способностях детей, дает основание говорить – как общих, так и специальных особенностях их проявления.

Заключение. Можно констатировать, что динамика возрастного развития не определяется каким-то одним признаком, а связана с совокупностью действующих факторов. Это подтверждает теоретическое положение о том, что тестируемые профессионально важные качества и свойства не играют самостоятельной роли, а должны дополняться знанием индивидуально-психологических признаков (задатков). В то же время изучение только возрастных изменений не дает полного представления о закономерностях, развития человека, так как чаще определяется каким-то одним или двумя признаками, в то время как наиболее важно изучение совокупности действующих факторов. Исходя из этого, более целесообразным представляется, изучение индивидуальных особенностей возрастного развития, а обуславливается это тем, что свойства нервной системы как характеристики индивидуальных особенностей являются задатками в развитии тех или иных двигательных способностей.

Литература

1. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) // Теория и практика физической культуры. 1999. № 4. С. 21-26, 39-40.
2. Губа В.П. Спортивный отбор как учебная дисциплина // Теория и практика физической культуры, 2008. № 2. С. 62-64.



3. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблемы оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: дис. ... д-ра пед. наук, 1979. 331 с.
4. Козлов В.И., Фарбер А.А. Основные теоретические предпосылки изучения физиологии развития ребенка // Биологический возраст и возрастная периодизация. М., 1978. С. 5-7.
5. Лейтес Н.С. Возрастная одаренность и индивидуальные различия. М.: Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. 448 с.
6. Масловский Е.А. Теоретические и методические основы использования индивидуально-сопряженного подхода в физическом воспитании школьников и подготовке юных спортсменов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Минск, 1993. 49 с.
7. Рыбалко Е.Ф. Возрастная и дифференциальная психология. СПб.: Питер, 2001. 224 с.
8. Рубинштейн Л.С. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2000. 712 с.
9. Сальников В.А. Индивидуальные особенности возрастного развития: монография. Омск: Изд-во СибАДИ. 2013. 411 с.
10. Слободчиков В.И. Категория возраста в психологии и педагогике развития // Вопросы психологии. 1991. № 2. С. 33.
11. Теплов Б.М. Избранные труды: В 2-х т. Т. 2. М.: Педагогика, 1985. 360 с.
12. Фельдштейн Д.И. Психология взросления: структурно-содержательные процессы развития личности: Изб. тр. М.: Московский психолого-социальный институт Флинта, 2004. 672 с.
13. Эльконин Б.Д. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте // Вопросы психологии. 1971. № 4. С. 3-20.

УДК 796:378

ИНТЕРЕС ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВУЗА К ИНКЛЮЗИВНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ

Семенова Ю.В.

Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия

Аннотация. Статья посвящена значимости и степени проявления интереса к инклюзивному образованию у преподавателей физической культуры вузов города Омска. Рассматривается проблема внедрения и реализации инклюзивного образования дисциплины «Физическая культура». Приводятся результаты анкетирования преподавателей по данному вопросу.

Ключевые слова: инклюзия, преподаватели, физическая культура, интерес, высшее учебное заведение.

THE INTEREST OF PHYSICAL CULTURE UNIVERSITY TEACHERS TO INCLUSIVE EDUCATION

Semenova Y.V.

Omsk State Technical University, Omsk, Russia

Abstract. The article is devoted to the significance and level of interest in inclusive education among physical culture teachers in the universities of Omsk. The problem of introduction and realization of inclusive education of this discipline is considered. The results of questionnaires of teachers on this issue are given.

Keywords: inclusion, teachers, physical culture, interest, higher education institution.



Актуальность. В настоящее время высшие учебные заведения расширяют профессиональную подготовку в связи, с чем ежегодно увеличивается число абитуриентов с отклонением в состоянии здоровья стойкого характера, в число которых входят инвалиды. Студент-инвалид – это лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты.

В то же время учебная программа по физическому воспитанию для вузов состоит из обязательных разделов включающих теоретическую и практическую подготовку для всех студентов: основного, подготовительного и специального медицинского отделений.

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 и Федерального закона от 03.05.2012 №46-ФЗ «О ратификации Конвенции о правах инвалидов», утверждён порядок организации и осуществления образовательной деятельности, для этой категории обучающихся.

В связи с этим, перед системой образования стоит достаточно сложная задача. Она заключается в формировании и развитии мобильной и самореализующейся личности, способной к обучению на протяжении всей жизни, и являющейся конкурентоспособной на рынке труда [1, 2].

Таким образом, в системе высшего образования нового поколения преобладает нацеленность на подготовку специалистов, обладающих достаточным уровнем стрессоустойчивости, мобильности, а значит и высокого уровня конкурентной работоспособности. Следовательно, возрастают требования к физическому состоянию и здоровью студентов, в том числе и инвалидов, что подтверждает актуальность исследуемого вопроса.

Целью данного сообщения явился анализ интереса преподавателей физической культуры к инклюзивному образованию в вузе.

Методы исследования: анкетный опрос преподавателей кафедр физического воспитания и спорта пяти высших учебных заведений города Омска.

Обсуждение результатов. Физическое воспитание студентов вузов, равно как и, имеющих ограничения здоровья, направлено на формирование физической культуры личности и способности использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма, для психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Это связано с различными возможностями физического состояния, включающего общее развитие, морфофункциональные и психические данные каждого студента-инвалида, исходя из его врождённой или приобретённой патологии.

Не последнее место в данном аспекте принадлежит физическому воспитанию студентов, как здоровых, так и имеющих какие-либо ограничения, поскольку направлено на формирование физической культуры личности. Способность использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности для этой категории студентов выходит на первое место.

При этом возникает проблема внедрения и реализации инклюзивного образования данной дисциплины, которая связана с подготовкой преподавателей физической культуры, что свидетельствует об актуальности данного вопроса.

Концепция инклюзивного образования предполагает создание условий в образовательном учреждении, для всех учащихся в соответствии с потребностями всех и каждого и обеспечение обществом возможностей для наиболее полной реализации физического потенциала. Включение в общеобразовательный процесс не ограничивается только психолого-педагогическим сопровождением и выбором образовательной траек-



тории, а в реализации главного принципа инклюзивного образования – создании континуума медико-психолого-педагогических услуг и такой образовательной среды, которая будет наименее ограничивающей и наиболее включающей [1, 4].

Методологические основы системы и процесса адаптивной физической реабилитации и социализации инвалидов в общем виде, должны учитывать аспекты: мотивационный (личностный и общественно-государственный); социально-экономический; нормативно-правовой; организационный – наличие государственной структуры вертикальных и горизонтальных связей; мониторинго-информационный: (сведения о динамике физического состояния студентов); научно-методический и технический; возможности реализации имеющегося у каждого потенциала здоровья; информационного обеспечения преподавателей, имеющих специальную подготовку в области адаптивной физической культуры и врача реабилитолога [3].

Особенно значимо для этой категории студентов, улучшение физических возможностей, отстающих в развитии органов и систем, а также расширение компенсаторных функций организма. Необходимо уделять внимание совершенствованию двигательных способностей занимающихся. Важным является увеличение степени приспособляемости организма к факторам внешней среды. Кроме того, необходимо создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений [5]. При этом особая роль отводится преподавателю физической культуры, являющемуся наиболее значимым лицом в этом образовательном процессе, с необходимым уровнем знаний и умений использования инклюзивного физического воспитания в совместной работе со студентами-инвалидами, имеющими менее и более стойкие ограничения в состоянии здоровья. Это связано с различными возможностями их физического состояния, включающего общее развитие, морфофункциональные и психические данные каждого студента-инвалида, исходя из его врожденной или приобретенной патологии.

Анкетирование было проведено у 21 преподавателя физической культуры пяти высших учебных заведений города Омска.

Анализ полученных данных позволил выявить, что 100% опрошенных преподавателей имеют опыт работы со студентами специальной медицинской группы, насчитывающих от 4-х до 12-ти человек. При этом 24% преподавателей не знают о количестве студентов-инвалидов в группах, так как в медицинской справке они освобождены от практических занятий по физической культуре. Зачёты им ставят по подготовленным рефератам. В то же время, по данным преподавателей, 24% студентов, освобожденных от практических занятий, занимаются лечебной физической культурой и 15% спортом, 24% посещают физкультурно-оздоровительные центры, самостоятельным занятиям уделяют внимание 9%, а о 28% преподаватели вообще не знают, чем занимаются студенты-инвалиды.

С понятием инклюзивное физическое воспитание в вузе знакомы 62% преподавателей; «что-то слышали» 28% педагогов; «не знают» 10%.

Сложности физического воспитания студентов специальной медицинской группы возникают в вопросах: недостаточной материальной базы отмечают 52% преподавателей; недостаточность знаний и опыта 19%; различные заболевания в одной группе 5%, а у остальных 24% нет сложностей.

Было выявлено, что 14% преподавателей имеют достаточный уровень знаний и опыт для работы со студентами-инвалидами. При этом 86% преподавателей считают, что с удовольствием «поучились бы».



Заключение. В связи с этим основной задачей наших дальнейших исследований является формирование готовности будущих преподавателей физической культуры к инклюзивному образованию в высшем учебном заведении.

Литература

1. Алёхина С.В. Инклюзивное образование: методология, практика, технологии: мат-лы междунар. науч.-практ. конф. (20-22 июня 2011). М.: МГППУ, 2011. 244 с.
2. Гилев Г.А. Физическая культура в вузе – средство социальной защиты студенчества // Актуальные проблемы сохранения и укрепления здоровья молодежи Сибирского региона: мат-лы междунар. науч.-практ. конф. (18-23 июня 2006). Иркутск, 2006. С. 31-33.
3. Дмитриев В.С. Адаптивная физическая реабилитация: автореф. дис. ... д.п.н. М., 2003. 50с.
4. Лошакова, И.И., Ярская-Смирнова Е.Р. Интеграция в условиях дифференциации: проблемы инклюзивного обучения детей – инвалидов // Социально – психологические проблемы образования нетипичных детей. Саратов: Изд-во Педагогического института СГУ, 2002. С. 15-21.
5. Шевцова Т.В., Парфёнова Л.А. Социальная интеграция молодых людей с ограниченными возможностями здоровья физкультурно-спортивными средствами // Теория и практика физической культуры. 2014. № 12. С. 70-73.

УДК 796.422.12

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ

Сергеев О.В., Манжелей И.В.

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. Статья посвящена проблеме психолого-педагогического сопровождения спортивной деятельности. Автором описана дифференцированная методика формирования стрессоустойчивости легкоатлетов-спринтеров в годичном цикле тренировки. Экспериментально обоснована эффективность метода мобильной персональной установки тренера.

Ключевые слова: психолого-педагогическое сопровождение, стрессоустойчивость легкоатлетов-спринтеров, метод мобильной персональной установки тренера.

METHOD OF FORMING ATHLET-SPRINTERS' STRESS-RESISTANCE

Sergeev O.V., Manzhelei I.V.

Tyumen State University, Tyumen, Russia

Abstract. The article is devoted to the problem of psychological and pedagogical support of sports activities. The author describes differentiated method of forming stress-resistance of athlete-sprinters in the annual cycle of training. The effectiveness of the mobile personal trainer method is proved experimentally.

Keywords: psychological and pedagogical support, stress resistance of athletes, sprinters, method of mobile personal trainer installation.

Актуальность. Одной из основных Министерства спорта является создание эффективной системы управления развитием спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва для повышения конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене. Особое внимание уделяется олимпийским видам



спорта, так как ни для кого не секрет, что Олимпийские игры это основной показатель оценки эффективности систем подготовки среди мировых держав. Сборная России по легкой атлетике, начиная со времен СССР, занимала лидирующие позиции на мировой арене, в разных видах программ легкой атлетики. Тюменские легкоатлеты-спринтеры становились чемпионами и призерами Российских и международных соревнований.

Анализ выступлений легкоатлетов-спринтеров на крупных региональных и всероссийских соревнованиях сегодня, показывает, что зачастую на этих стартах атлеты не могут показать тех высоких спортивных результатов, которые они с легкостью показывали на домашних (городских и областных) соревнованиях, что актуализирует проблему разработки психолого-педагогических рекомендаций для качественной подготовки спортсменов.

В настоящее время разработано достаточно большое количество методик подготовки легкоатлетов-спринтеров, но большинство из них сводятся к повышению уровня функциональной и скоростно-силовой подготовленности, не заботясь о психологическом сопровождении подготовки легкоатлета-спринтера.

В разное время психологическими проблемами спорта занимались Алексеев А.В., Волков И.П., Вяткин Б.А., Ганюшкин А.Д., Гиссен Л.Д., Горбунов Г.Д., Григорьянц И.А., Журавлев Д.В., Загайнов Р.М., Ильин Е.П., Красников А.А., Мильман В.Э., Пуни А.Ц., Плахтиенко В.А., Родионов А.В., Сопов В.Ф., Стамбулова Н.Б., на труды которых мы опирались в своей работе.

Вопросами влияния стресс-факторов на спортивный результат занимались Е.И. Бойко, который в своей работе «Время реакции человека» провел обзор работ, посвященных времени реакции спортсменов. Б.А. Вяткин, Ф. Генов, А.Н. Крестовников и В.В. Васильева, В.В. Медведев, М.Ф. Понамарев, А.В. Родионов, Б.И. Рысев изучали влияние различных факторов на продолжительность латентного периода двигательных реакций.

Успешное прохождение спринтерской дистанции зависит от нескольких факторов, таких как стартовая реакция на выстрел стартового пистолета, стартовый разгон, поддержание максимальной скорости бега длительное время, финишного набегания. В связи с тем, что спринтерская дистанция коротка и быстротечна, на спортсмена воздействует сильная физическая и психологическая нагрузка, особенно влияющая на стартовую реакцию и стартовый разгон.

Для обеспечения наилучшего результата спортсмен должен работать в максимальном режиме на пределе физических возможностей и уметь управлять своим психоэмоциональным состоянием, особенно в момент старта (выхода из стартовых колодок).

Таким образом, анализ теории и практики подготовки легкоатлетов-спринтеров позволил выделить ряд *противоречий*:

- между высоким уровнем функциональной и скоростно-силовой подготовленности и отсутствием психолого-педагогической подготовленности
- между необходимостью повышения результатов выступления на всероссийских соревнованиях и отсутствием целенаправленной системы психолого-педагогической подготовки легкоатлетов, учитывающей современные требования легкой атлетики;
- между осознанием необходимости подготовки спортивного резерва и недостаточной проработанностью современного психолого-педагогического инструментария, создающего оптимальные для этого условия на различных этапах становления спортивного мастерства.

Следовательно, проблема формирования стрессоустойчивости легкоатлетов-спринтеров попадает в два смысловых контекста современной спортивной педагогики:



повышение надежности и успешности соревновательной деятельности, а также формирование значимых свойств и качеств личности спортсменов, что и определило тему нашего исследования: «Методика формирования стрессоустойчивости у легкоатлетов-спринтеров высокой квалификации в годичном цикле тренировки».

Цель исследования – изучить типичные реакции легкоатлетов-спринтеров на воздействие стресс-факторов в тренировке и на соревнованиях, разработать и экспериментально обосновать дифференцированную методику формирования стрессоустойчивости высококвалифицированных спортсменов в годичном цикле тренировки, способствующую повышению спортивных результатов.

Организация исследования. Исследование проводилось в течение 2009-2016 гг. на базе Института физической культуры Тюменского государственного университета и сборной команды Тюменской области по легкой атлетике и включало три этапа.

На первом этапе (2009-2012 гг.) изучалось состояние проблемы стрессоустойчивости в теории и практике спорта. На втором этапе (2012-2013 гг.) автором была организована опытно-поисковая работа, разрабатывалась методика и программа формирования стрессоустойчивости. На третьем (2014-2016 гг.) была продолжена опытно-поисковая работа по внедрению методики и программы формирования стрессоустойчивости в годичный цикл тренировки легкоатлетов-спринтеров. В исследовании было использовано Устройство психофизиологического тестирования УПТФ-1/30 «Психофизиолог» совместно с модулем психомоторных тестов (ПМТ), предназначенного для психологического и психофизиологического тестирования.

Результаты исследований. Экспериментально подтвержден факт значительного влияния психической и физической нагрузки на увеличение латентного периода времени простой и сложной психической реакции, что является следствием снижения спортивных результатов особенно в спринтерском беге. Доказано, что средства и методы психолого-педагогической поддержки, направленные на коррекцию психоэмоционального состояния, восстановление физической, и психической энергии, мобилизацию и введение спортсмена в психическое состояние близкое к оптимальному уменьшают латентный период времени реакции [7].

В результате сопоставления полученных данных, таких как стабильность выступления на соревнованиях, уровень ситуационной тревожности, уровень субъективного контроля, мы выделили четыре группы спортсменов, которым в разной степени и различном объеме в течении годичного цикла требуется оказание психолого-педагогической поддержки.

Разработана методика формирования стрессоустойчивости легкоатлетов-спринтеров высокой квалификации в годичном цикле подготовки, суть которой заключается в рефлексивном взаимодействии между субъектами процесса подготовки (спортсменом и тренером) для организации дифференцированной психолого-педагогической поддержки по управлению и самоуправлению психо-эмоциональным состоянием и поведением спортсмена с учетом его индивидуально-личностных особенностей (рисунок).

Авторская методика внедрена в годичный цикл подготовки легкоатлетов-спринтеров высокой квалификации ее отличительными особенностями являются: дифференцированная в зависимости от психо-физиологической реакции на воздействие стресс-факторов (группы системной и эпизодической коррекции, ситуационной помощи и профилактики) система психолого-педагогической поддержки (методы диагностики и контроля; методы работы с мотивацией и целью; методы гетеро и аутотренинга, методы организации отдыха и быта) и самоуправления спортсменов (целеполагание на основе смыслополагания, саморегуляция, моделирование индивидуального стиля поведения).



Рис. Методика формирования стрессоустойчивости

Эффективность применения дифференцированной методики обоснована повышением



стрессоустойчивости, что помогает легкоатлетам-спринтерам осуществлять коррекцию неблагоприятных психоэмоциональных состояний, вести эффективную тренировочную деятельность на всех этапах годичного цикла тренировки, как в подготовительный, переходный, так и соревновательный периоды, показывая высокие, стабильные в своей динамике результаты соревновательной деятельности.

Выводы. Экспериментально подтвержден факт влияния психической и физической нагрузки на увеличение латентного периода времени психической реакции. Доказано, что средства психолого-педагогического воздействия, направленные на коррекцию психоэмоционального состояния, восстановление физической, и психической энергии, мобилизацию и введение спортсмена в психическое состояние близкое к оптимальному уменьшают латентный период времени реакции.

Разработан метод мобильной персональной установки тренера, который основан на использовании записанных в память мобильных устройств словесных инструкций, убеждений и внушений тренера как лица, обладающего особым доверием и знанием, способного вселить уверенность в свои силы и создать надежду на успех, который можно использовать как автономное имитационное секундирование.

Применение авторской методики в годичном цикле подготовки легкоатлетов-спринтеров на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства позволило стабилизировать в сравнениях фонового и стартового среза показатель стартовой реакции, силы отталкивания от стартовых колодок, что положительно сказалось на спортивных результатах легкоатлетов-спринтеров. Повысилась стрессоустойчивость, снизились показатели реактивной (ситуационной) тревожности, уровень субъективного контроля у спортсменов сместился в сторону интернального.

Литература

1. Аикин В.А., Корягина Ю.В. Современные тенденции в физиологии бега на длинные и сверхдлинные дистанции (зарубежный опыт) [Электронный ресурс] // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2014. №7. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/sovremennyye-tendentsii-v-fiziologii-bega-na-dlinnye-i-sverhdlinnye-distantsii-zarubezhnyy-opyt>.
2. Германов Г.Н., Никитушкин В.Г., Цуканова Е.Г. Изучение детерминант подготовки, определяющих успех выступления спортсменов стран Европы в легкоатлетическом спорте высших достижений [Электронный ресурс] // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2012. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-determinant-podgotovki-opredelyayuschih-uspeh-vystupleniya-sportsmenov-stran-evropy-v-legkoatleticheskom-sporte-vysshih>.
3. Загвязинский В.И., Манжелей И.В. Общая панорама педагогического исследования по проблемам физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. 2016. № 3. С. 3-5.
4. Залиханова А.А. Влияние психологических факторов личности на соревновательное состояние бегунов с различным уровнем реализации соревновательных целей // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. 2010. № 4 (19). С.42-44.
5. Нежкина, Л.Ю., Подлиннее О.Л., Лебединский В.Ю. Психолого-педагогическое исследование личности спортсменов, занимающихся легкой атлетикой и лыжными гонками [Электронный ресурс] // Вестник Бурят. гос. ун-та. 2010. № 1. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskoe-issledovanie-lichnosti-sportsmenov-zanimayuschih-sya-legkoj-atletikoy-i-lyzhnymi-gonkami>.
6. Павлова О.И. Инновационные подходы к тренировке легкоатлетов в период предолимпийского цикла // Теория и практика физ. культуры. 2013. № 1. С. 73-75.



7. Сергеев О.В. Формирование стрессоустойчивости у легкоатлетов-спринтеров на этапе углубленной специализации // Теория и практика физ. культуры. 2012. № 8. С. 34.

8. Халиков Г.З., Коновалов И.Е., Мутаева И.Ш. Управление и контроль тренировочным процессом бегунов на средние и длинные дистанции на основе исследования показателей функционального и психоэмоционального состояния // Культура физическая и здоровье. 2013. № 1. С. 63-65.

УДК 796.078

**ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ
МЕТОДОМ ЭЛЕКТРОПУНКТУРНОЙ ДИАГНОСТИКИ «ФОЛЛЬ»**

Сетьяева Н.Н., Черникова А.А.

Сургутский государственный педагогический университет, Сургут, Россия

Аннотация. В настоящее время активно проводится экспресс-оценка функционального состояния внутренних органов, осуществляется подтверждение основного диагноза и сопутствующего заболевания на стадии предболезни, оценивается функциональное состояние пораженных органов и систем, благодаря аппарату «ДиаДЭНС-ПК». В статье говорится о необходимости проводить экспресс-оценку функционального состояния внутренних органов, что будет способствовать повышению уровня здоровья через занятия адаптивным физическим воспитанием студенток специальной медицинской группы.

Ключевые слова: функциональное состояние организма, студентки, занятия адаптивным физическим воспитанием, метод электропунктурной диагностики, специальная медицинская группа.

**EVALUATION OF THE FUNCTIONAL STATUS OF FEMALE STUDENTS
OF SPECIAL HEALTH GROUP BY MEANS OF
"FOLL" ELECTROPUNCTURE DIAGNOSTICS**

Setyaeva N.N., Chernikov A.A.

Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia

Abstract. DiaDENS PC unit is widely used nowadays to carry out a rapid assessment of the functional state of internal organs, to confirm primary diagnosis and comorbidity on the pre-disease stage, to assess the functional status of the affected organs and systems. The article substantiates the need to carry out a rapid assessment of the functional state of internal organs that will enhance the level of health through adaptive physical training of female students of special medical group.

Keywords: functional status, students, adaptive physical training, electrodiagnostic method, special medical team.

Введение. Студенчество представляет особую социальную группу со специфическими условиями жизнедеятельности, находящуюся в зоне действия многих неблагоприятных факторов. Основными факторами риска для ухудшения здоровья студентов в процессе обучения являются: длительная гипокinezия, высокое психоэмоциональное напряжение, нерациональное питание, несоблюдение режима дня, переутомления, хронические заболевания, неправильные условия жизни [1]. Современные данные о состоянии здоровья студентов вузов России говорят о тенденции увеличения количества студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [2].



В формировании здорового подрастающего поколения важнейшую, если не решающую, роль играет система обязательного физического воспитания, в том числе и в высших учебных заведениях, главным направлением которой является формирование и совершенствование физического, нравственного и духовного статуса учащейся молодежи [3].

Адаптивное физическое воспитание имеет значение в профессиональной подготовке будущих специалистов. Так как, в процессе занятий у людей отклонениями в состоянии здоровья формируются комплекс специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых сенсорных и двигательных умений и навыков; развиваются основные физические и психические качества; повышаются функциональные возможности различных органов и систем; развиваются, сохраняются и используются в новом качестве оставшиеся в наличии телесно-двигательные характеристики.

Работа со студентами требует персонального подхода к каждому, исходя из его физических возможностей. В связи с этим разработка новых средств и методов работы со студентами, организация и планирование занятий адаптивным физическим воспитанием для специальной медицинской группы является актуальной и своевременной задачей, которая включает в себя особую регуляцию интенсивности физической нагрузки, проведение оздоровительных, профилактических и обучающих мероприятий.

Цель исследования – оценить функциональное состояние организма студенток в процессе занятий адаптивным физическим воспитанием методом электропунктурной диагностики «Фолль».

Задачи исследования:

1. Рассмотреть в теории особенности построения процесса адаптивного физического воспитания в условиях педагогического вуза.
2. Изучить основные средства, методы и формы, применяемые в процессе занятий адаптивным физическим воспитанием студентов высших учебных заведений.
3. Провести оценку функционального состояния организма студенток методом электропунктурной диагностики «Фолль».

Методы и организация исследования. В ходе работы нами была проведена оценка функционального состояния организма студенток в процессе занятий адаптивным физическим воспитанием методом электропунктурной диагностики «Фолль».

Электропунктурная диагностика - метод аппаратной диагностики, заключающийся в воздействии током слабой силы на точки акупунктуры, или биологически активные точки (БАТ), расположенные на пальцах, с последующим измерением кожного сопротивления (потенциала) в этих точках, по которому можно судить об активности связанных с ней органов и систем.

Результатом анализа этих измерений являются заключение о возможных патологических процессах или выраженных нарушениях адаптивной регуляции органах и системах, связанных с данными точками, и постановка предварительного диагноза.

Было проведено исследование 15 студенток специальной медицинской группы Сургутского государственного педагогического университета. Возраст студенток составлял 19-21 год. Основными отклонениями в состоянии здоровья, по результатам которых они отнесены к специальной медицинской группе, являются: заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной систем, центральной нервной системы, органов пищеварения, почек.

Экспресс-оценка предполагала исследование 20 биологически активных точек, расположенные на кистях правой и левой руки, со значениями которых можно ознакомиться в таблице 1.



Таблица 1

Распределение биологических активных точек по органам и системам

БАТ	Исследуемые органы и системы
P 10 c	Лёгкое
P 10	Бронхи
GI1	Толстый кишечник
TR1c	Поджелудочная железа
DN1	Спинальный мозг (пояснично-крестцовый отдел)
DN2	Спинальный мозг (шейно-грудной отдел)
DN1b	Центральная и периферическая НС
DN3	Головной мозг, ствол головного мозга
MC8d	Кровообращение
MC8	Вены
MC7	Коронарные сосуды
DPA1d	Плевра
DPA2	Органы грудной клетки и шеи
TR1	Половые железы, надпочечники
TR2	Щитовидная, паращитовидные железы, тимус
TR3	Гипофиз, эпифиз
C7	Атриовентрикулярный узел, правая ножка п. Гисса
C8c	Сердце
IG1b	12-ти перстная кишка
IG6	Шейный отдел позвоночника

Результаты исследования. В ходе исследования нами были получены следующие значения (табл. 2).

Таблица 2

Биологически активные точки правой кисти студенток специальной медицинской группы

№	Ф.И.О.	P 10 c	P 10	GI1	TR1c	DN1	DN2	DN1b	DN3	MC8d	MC8	MC7	DPA1d	DPA2	TR1	TR2	TR3	C7	C8c	IG1b	IG6
1.	Б.О.А	52	63	55	46	55	56	58	54	57	61	60	53	55	52	60	53	58	60	69	63
2.	Г.Е.С	51	63	54	56	59	61	60	54	46	58	62	53	55	54	61	60	52	47	60	54
3.	Д.А.И	74	51	53	60	55	53	58	56	60	63	61	56	49	50	57	59	62	59	60	53
4.	П.ЕМ	52	56	60	58	53	55	52	57	60	62	59	57	63	54	52	61	60	48	57	53
5.	К.Т.В	50	53	56	61	63	58	54	53	60	52	59	63	60	54	52	58	57	55	56	60
6.	К.ЮВ	50	54	56	63	64	52	59	53	57	64	56	59	54	49	66	55	64	53	59	60
7.	М.ДС	55	53	59	62	58	54	53	52	56	59	63	60	59	56	54	58	56	43	52	59
8.	КАЮ	55	63	52	59	57	59	54	52	66	67	63	56	58	57	52	54	60	62	59	57
9.	О.В.В	53	50	57	68	56	59	57	63	60	57	55	54	58	62	64	57	59	60	58	63
10	М.КА	53	57	63	58	60	53	65	57	62	63	60	54	60	59	69	54	60	56	62	60
11	Ч.ЕМ	55	59	54	62	58	54	63	60	55	57	56	52	63	60	54	51	56	57	61	64
12	Д.С.И	69	66	54	52	56	52	54	59	60	52	58	53	62	60	57	58	51	54	61	60
13	Р.ДЖ	51	57	55	54	58	57	56	52	55	58	57	56	60	69	63	62	59	57	52	53
14	А.Т.Э	53	58	54	56	52	57	54	60	63	64	58	59	55	52	60	52	56	55	58	67
15	Д.С.И	60	59	54	57	53	58	64	60	66	67	63	59	56	52	50	54	57	59	56	58

Примечание: полужирным шрифтом выделены латентные триггерные зоны



Изучив биологически активные точки правой кисти, мы пришли к выводу о том, что у студенток специальной медицинской группы самыми частыми заболеваниями являются нарушения в работе сердца и сердечно-сосудистой системе 3 человека, которые составляют - 20%; нарушения в дыхательной системе, заболевания лёгких и бронхов - 3 человека, что составляет - 20%; заболевания почек и надпочечников были выявлены у 2-х человек, что составляет - 13,3%; нарушения щитовидной и паращитовидной желёз - 1 человек - 6,6%; нарушения в пищеварительной системе, заболевания 12-ти перстной кишки и поджелудочной железы наблюдаются у 2-х студенток, что составляет- 13,3%; заболевания шейного отдела позвоночника, остеохондроз, выявлен у одной студентки - 6,6% от общего количества; нарушения и болезни, которые находятся в стадии ремиссии - 3 человека - 20%.

Нам удалось выявить, что у девушек наблюдаются сопутствующие заболевания, воспалительные процессы в органах и системах: в дыхательной системе основным заболеванием является воспаление лёгких, где электропроводимость биологической точки достигает 74 усл. ед, а сопутствующим заболеванием является нарушение структуры бронхов - 66 усл. ед; в сердечно-сосудистой системе основным заболеванием является нарушение работы сердца, где проводимость в латентной триггерной зоне достигает 43 усл.ед, сопутствующими заболеваниями являются нарушения в венах и системе кровообращения - 66 у.е. (к ОМ); нарушения желёз щитовидной, паращитовидной, работы надпочечников, прослеживается как основными, так и сопутствующими заболеваниями.

Полученные данные доказывают, что, в 80% случаев, данный метод позволил подтвердить достоверность диагнозов и выявить в каком состоянии (воспалительный процесс, нарушение структуры органа или стадия ремиссии), находятся органы и системы студенток специальной медицинской группы педагогического вуза.

В ходе исследования нами были получены значения биологически активных точек левой кисти (табл. 3).

Таблица 3

Биологически активные точки левой кисти студенток специальной медицинской группы

№	Ф.И.О.	P 10c	P 10	GI1	TR1c	DN1	DN2	DN1b	DN3	MC8d	MC8	MC7	DPA1d	DPA2	TR1	TR2	TR3	C7	C8c	IG1b	IG6
1.	Б.О.А	52	63	55	49	55	56	58	54	57	61	60	53	55	52	60	53	58	60	71	63
2.	Г.Е.С	51	63	54	56	59	61	60	54	44	58	62	53	55	54	61	60	52	48	60	54
3.	Д.А.И	75	51	53	60	55	53	58	56	60	63	61	56	47	50	57	59	62	59	60	53
4.	П.Е.М	52	56	60	58	53	55	52	57	60	62	59	57	63	54	52	61	60	46	57	53
5.	К.Т.В	50	53	56	61	63	58	54	53	60	52	59	63	60	54	52	58	57	55	56	60
6.	К.Ю.В	50	54	56	63	64	52	59	53	57	64	56	59	54	44	67	55	64	53	59	60
7.	М.Д.С	55	53	59	62	58	54	53	52	56	59	63	60	59	56	54	58	56	45	52	59
8.	КАЮ	55	63	52	59	57	59	54	52	67	63	63	56	58	57	52	54	60	62	59	57
9.	О.В.В	53	50	57	68	56	59	57	63	60	57	55	54	58	62	64	57	59	60	58	63
10.	М.КА	53	57	63	58	60	53	65	57	62	63	60	54	60	59	69	54	60	56	62	60
11.	Ч.Е.М	55	59	54	62	58	54	63	60	55	57	56	52	63	60	54	51	56	57	61	64
12.	Д.С.И	70	67	54	52	56	52	54	59	60	52	58	53	62	60	57	58	51	54	61	60
13.	Р.Д.Ж	51	57	55	54	58	57	56	52	55	58	57	56	60	70	63	62	59	57	52	53
14.	А.Т.Э	53	58	54	56	52	57	54	60	63	64	58	59	55	52	60	52	56	55	58	69
15.	Д.С.И	60	59	54	57	53	58	64	60	68	69	63	59	56	52	50	54	57	59	56	58

Примечание: полужирным шрифтом выделены латентные триггерные зоны

Изучив биологически активные точки левой кисти, мы пришли к выводу о том, что электропроводимость в латентных триггерных зонах правой и левой кисти различается



ся, это даёт основание утверждать, что в органах и системах происходит воспалительный процесс, который и является следствием разной проводимости электрического тока.

Анализируя выше представленные табличные результаты, выявляющие патологии при электропунктурном обследовании нами учитывались следующие параметры: величина показателя, величина «падение» индикатора (стрелки), асимметрия значений показателей, скорость достижения максимального значения показателя. В ходе исследования нами были получены среднее значение электропроводимости в латентных триггерных зонах правой и левой кисти биологически активных точек (табл. 4).

Выводы. Проанализировав представленные в таблице результаты, мы пришли к выводу о том, что реакция на электропроводимость в правой и левой кисти одинакова и импульс с равной силой проходит по организму от места очага воспаления.

Таблица 4

Значения электропроводимости в латентных триггерных зонах правой и левой кисти биологически активных точек студенток специальной медицинской группы

№	Ф.И.О.	P 10c	P 10	GH	TR1c	DN1	DN2	DN1b	DN3	MC8d	MC8	MC7	DPA1d	DPA2	TR1	TR2	TR3	C7	C8c	IG1b	IG6
1.	Б.О.А	52	63	55	47	55	56	58	54	57	61	60	53	55	52	60	53	58	60	70	63
2.	Г.Е.С	51	63	54	56	59	61	60	54	45	58	62	53	55	54	61	60	52	47	60	54
3.	Д.А.И	74	51	53	60	55	53	58	56	60	63	61	56	48	50	57	59	62	59	60	53
4.	П.ЕМ	52	56	60	58	53	55	52	57	60	62	59	57	63	54	52	61	60	47	57	53
5.	К.Т.В	50	53	56	61	63	58	54	53	60	52	59	63	60	54	52	58	57	55	56	60
6.	К.ЮВ	50	54	56	63	64	52	59	53	57	64	56	59	54	46	68	55	64	53	59	60
7.	М.ДС	55	53	59	62	58	54	53	52	56	59	63	60	59	56	54	58	56	44	52	59
8.	КАЮ	55	63	52	59	57	59	54	52	66	65	63	56	58	57	52	54	60	62	59	57
9.	О.В.В	53	50	57	68	56	59	57	63	60	57	55	54	58	62	64	57	59	60	58	63
10.	М.КА	53	57	63	58	60	53	65	57	62	63	60	54	60	59	70	54	60	56	62	60
11.	Ч.ЕМ	55	59	54	62	58	54	63	60	55	57	56	52	63	60	54	51	56	57	61	64
12.	Д.С.И	69	66	54	52	56	52	54	59	60	52	58	53	62	60	57	58	51	54	61	60
13.	Р.ДЖ	51	57	55	54	58	57	56	52	55	58	57	56	60	69	63	62	59	57	52	53
14.	А.Т.Э	53	58	54	56	52	57	54	60	63	64	58	59	55	52	60	52	56	55	58	68
15.	Д.С.И	60	59	54	57	53	58	64	60	67	68	63	59	56	52	50	54	57	59	56	58

Примечание: полужирным шрифтом выделены латентные триггерные зоны

Таким образом, мы вправе утверждать точность метода экспресс - оценки «Фолль», так как смогли подтвердить диагнозы студенток специальной медицинской группы, найти латентно триггерные зоны и выявить реакцию всего организма на действие электрического тока с помощью метода электропунктурной диагностики.

Литература

1. Балышева Н. В. Укрепление здоровья студенток, имеющих нарушения сердечно-сосудистой системы, средствами дозированной оздоровительной ходьбы и бега. Белгород, 2010. С. 6.
2. Ирхин В. Н. Педагогическая система сохранения здоровья студентов вуза: монография. Белгород: Изд-во БелГУ, 2009. 213 с.
3. Цеева Н. А. Формирование базовой личностной физической культуры студенток в процессе занятий лечебной физической культурой: учеб. пособие // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. Педагогика и психология. Майкоп, 2009. Вып. 1. С. 282-285.



УДК 378.016

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ЛЕТНИЙ ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Снигур М.Е., Фролова А.А.

Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье рассматривается подготовка лыжников – гонщиков высокой квалификации в летнем обще подготовительном периоде состоящего из трех мезоциклов, где сравнивается эффективность методов в подготовке спортсменов к следующему этапу спортивной подготовки.

Ключевые слова: специальная физическая подготовка, обще физическая подготовка, мезоцикл, скоростно-силовые качества, силовая выносливость, общая выносливость.

FEATURES OF THE TRAINING OF HIGH-QUALIFIED RACING SKIERS IN THE SUMMER GENERAL TRAINING PERIOD

Snigur M.E., Frolova A.A.

Surgut state pedagogical university, Surgut, Russia

Abstract. The article deals with the training of skiers - high-level racers in the summer general training period consisting of three mesocycles, which compares the effectiveness of methods in training athletes for the next stage of sports training.

Keywords: special physical training, general physical training, mesocycle, speed-strength qualities, power endurance, general endurance.

Введение. Летний период лыжников гонщиков, в спорте высших достижений, носит в основном общеподготовительный характер [1, 3]. В этот период происходит закладка фундамента на будущий предсоревновательный и соревновательный сезон, период восстанавливается и повышаются общая физическая подготовленность, т.к. в остальные снежные этапы зимней подготовки носят специфический характер (особенно в предсоревновательный и соревновательный период), что ведет к ухудшению общей физической подготовленности. Другими словами, специфическая работа лыжников как бы «съедает» общую подготовку спортсменов (например: отжимания с различных положений, подтягивания, работа с весом, различные прыжковые упражнения и т.п.). Подготовка спортсменов в летний период так же будет зависеть от типа макроцикла [2, 4].

Цель исследования – выявить наиболее эффективную подготовку лыжников-гонщиков в летний обще подготовительный период.

Задачи:

1. Проанализировать тренировочный процесс лыжников-гонщиков.
2. Провести контрольные тесты.
3. Проанализировать результаты тестов.
4. Выявить наиболее эффективную методику подготовки лыжников – гонщиков в летний обще подготовительный период.

Методы и организации исследования. В нашем исследовании рассматривается часть макроцикла в подготовке лыжников – гонщиков в летний период, где 1 год будет считаться за 1 макроцикл, т.е. главные старты приходятся на снежный период. Летний период будет включать 3 мезоцикла: июнь, июль, август. В исследовании нами рассматриваются две группы: «А» и «Б» по 10 человек (5 девушек и 5 юношей), где применялись разные подходы (методики) в подготовка лыжников-гонщиков.

Тренировочный период из 3-х мезоциклов спортсменов группы «А».



1-й мезоцикл. Тренировки были направлены на объем. Работа проходила в первой-второй зоне интенсивности (ЧСС 130-150 уд/мин.), такой вид деятельности составил примерно 90-95% от всего тренировочного мезоцикла. Тренировки общефизической подготовленности (ОФП) были средней нагрузки, где в основном развивалась силовая выносливость. ОФП низкой нагрузки были 6 раз в неделю, средней нагрузки 2 раза в неделю. Соотношение общей и специфической работы соответственно 65% и 35%.

2-ой мезоцикл. Был с уклоном на специфическую и скоростно-силовую подготовку, где работа в 3-4 зоне составила примерно 50-55 % от тренировочного цикла, но с меньшей продолжительностью, работа в 4-5 зоне интенсивности составила примерно 10-14% от тренировочного цикла, силовую выносливость (работа в большой мощности) примерно составило 10-14 %. И в меньшей мере тренировочная работа на выносливость в умеренной мощности (в основном спокойный равномерный бег и равномерная работа на лыжероллерах) 25-30%. ОФП низкой нагрузки 6 раз в неделю, средней нагрузки 3 раза в неделю. Соотношение общей физической подготовки и специальной соответственно 30% и 70%.

3- мезоцикл - смешанный. Где виды тренировок физических качеств спортсменов были более в равном процентном соотношении (координационные, силовая выносливость, скоростно-силовые, выносливость общей и специфической ФП). Более силовые тренировки (на силовую выносливость) проводились в начале микроцикла, скоростно-силовые в середине и более объемные тренировки аэробной направленности в конце микроцикла (тренировочной недели). ОФП низкой нагрузки 6 раз в неделю, средней нагрузки 3 раза в неделю. Соотношение общей физической подготовки и специальной соответственно 60% и 40%.

Тренировочный период из 3-х мезоциклов спортсменов группы «Б».

1 мезоцикл был направлен на объем, и работа на силовую выносливость с помощью средств ОФП. Соотношение ОФП и СФП соответственно 50% и 50%. Остальные мезоциклы носили смешанный характер: 2 и 3 мезоцикл.

2-ой мезоцикл по сравнению с третьим включал больше общеразвивающий характер (бег, спортивная игра, плавание). ОФП составило 60% и СФП 40%.

3-ий носил больше специфический характер тренировок (катание на лыжероллерах, имитация, работа на станках). ОФП – 40% и СФП – 60%. ОФП большой нагрузки проводилась на всем протяжении летнего подготовительного периода раз в неделю и низкой нагрузки 5 раз в неделю.

Под ОФП в данной работе понимается использование различных упражнений не включая специфические упражнения. СФП – тренировки на лыжероллерах.

Были проведены контрольные тесты: классика 5 км, конек 10 км, кросс 3 км, сгибание разгибание рук на брусьях до прямого угла на количество раз, подтягивания на количество раз. Тесты проводились в начале июля и в конце августа.

Результаты исследования. В ходе исследования нами были получены средние значения результатов контрольных тестов обеих групп за июль и август (табл.1).

Таблица 1

Среднее значение результатов тестов обеих групп

		Показатели				
Месяц	Группа	Классика, мин.	Конек, мин.	Кросс, мин.	Брусья, кол-во раз	Подтягивания, кол-во раз
Июль	«А»	13,6	30,6	11,1	24,2	19,9
	«Б»	13,0	30,3	11,1	29,5	25,5
Август	«А»	12,6	30,4	11,0	24,8	20,7
	«Б»	12,1	29,9	11,1	32,5	28,8



Из данных таблицы и на рис. 1-3 видно, что результаты контрольной группы превосходят результаты группы «А» в коньке, классике, в сгибаниях разгибаниях рук на брусьях и подтягиваниях. Значения тестов по кроссу можно считать одинаковыми. Также видна прямо пропорциональная зависимость результатов тестов на количество раз и улучшение прохождения дистанции в лыжных ходах.

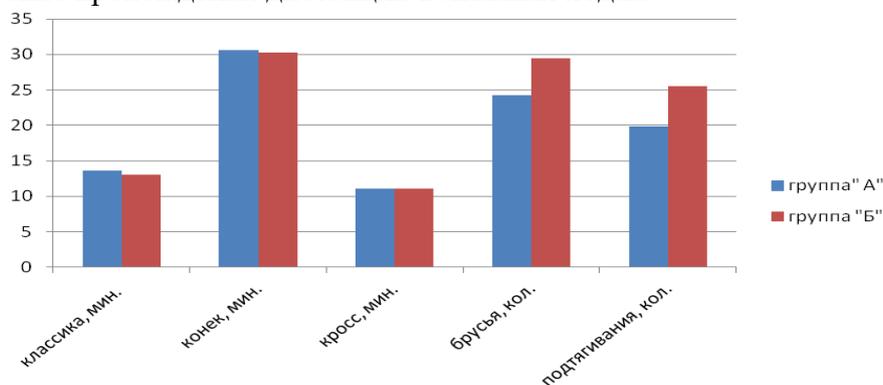


Рис. 1. Тесты, проводимые с 7 по 9 июля (значения тестов: классика, конек, кросс - обратно пропорционально. Брусья, подтягивания - прямо пропорционально)

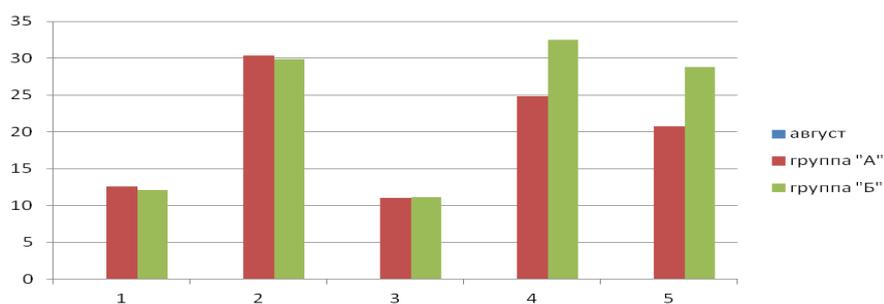


Рис. 2. Тесты, проводимые с 25 по 27 августа. (значения тестов: классика, конек, кросс – обратно пропорционально. Брусья, подтягивания - прямо пропорционально). 1 - классика, 2 - конек, 3 - кросс, 4 - подтягивания, 5 - сгибание разгибание рук на брусьях

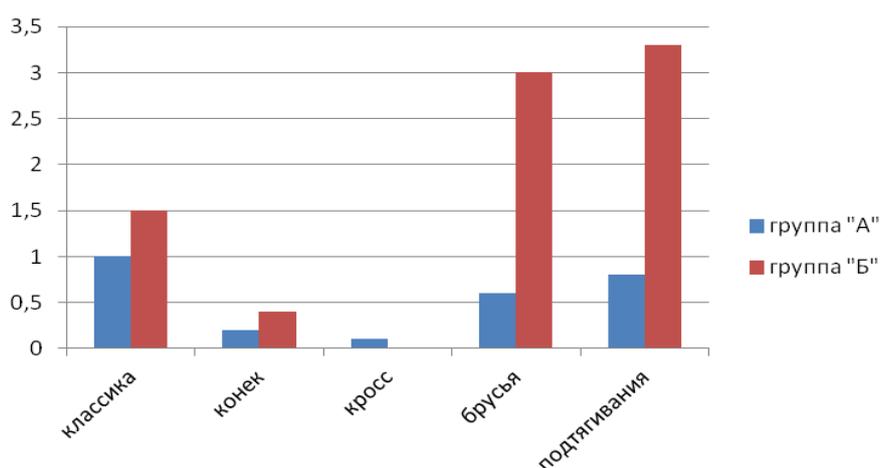


Рис. 3. Прирост результатов при тренировках, проводимых в промежутках 10 июля- 24 августа у контрольной и экспериментальной группы

Так время прохождения дистанций у группы «А» в среднем улучшилось: классика на 1 мин., конек на 0,2 мин., кросс на 0,1 мин. И Тесты на силовую выносливость верхнеплечевого пояса: сгибания разгибание рук на брусьях до прямого угла на 0,6 ко-



личество раз, подтягивания на 0,8 количества раз. Результаты группы «Б»: классика на 1,5 мин., конек на 0,4 мин., кросс без изменений, сгибание разгибание рук на брусьях до прямого угла на 3 количество раз, подтягивания 3,3 количества раз.

Вывод. Из данных результатов можно сделать вывод, что применяемая методика тренировок у группы «Б» дает существенные приросты в силовой выносливости верхнего плечевого пояса, что более положительно сказывается на прохождении дистанции на лыжероллерах, чем в группе «А». Но, как видно из числовых данных на рис. 1, 2, 3, что применяемые методики в группах «А» и «Б» почти не сказываются в прохождении кроссовой дистанции, т.к. статистические данные статистически очень малы. И прохождение кроссовой дистанции в большей мере зависит от окислительных способностей энергообеспечения организма. Но следует отметить, что в данном исследовании главное внимание стоит обратить на тесты специфического характера, так как они главным образом показывают лыжную подготовку лыжников – гонщиков.

Литература

1. Власенко С.А., Кузёмко Л.М. К вопросу управления тренировочным процессом лыжников гонщиков // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Харьковское областное отделение Национального олимпийского комитета Украины. 2003. №7. С. 53-60.
2. Ворфоломеева Л.А. Индивидуализация тренировочного процесса как ведущий компонент построения подготовки лыжников-гонщиков на этапе подготовки к высшим достижениям // Физическое воспитание студентов. Национальный университет физического воспитания и спорта Украины. 2013. С. 15-18.
3. Гусева Н.А., Шишкина А.В., Тарбеева Н.М. Контроль специальной физической подготовленности как компонент управления тренировочным процессом лыжников-гонщиков // Вестник спортивной науки. 201. С. 57-59.
4. Малеев Д.О. Содержание и направленность тренировочного процесса в подготовке лыжников-гонщиков высокой квалификации // Вестник Тюменского государственного университета. Гуманитарные исследования. Тюмень. 2016. С. 232-241.

УДК 378.016

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЛЫЖНИКОВ ГОНЩИКОВ 13-14 ЛЕТ НА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Снигур М.Е., Фролова В.А.

Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В начале этой статьи приведены основные методические положения, на которых строиться многолетняя подготовка спортсмена. В основной части статьи говорится об эксперименте, направленным на развития скоростно-силовой выносливости у юных лыжников-гонщиков 13-14 лет, на подготовительном этапе подготовки, о построении тренировочного процесса. В статье представлены результаты тестирования выявляющие уровня скоростно-силовой выносливости, доказана эффективность разработанных нами средств и методов на данном этапе подготовки.

Ключевые слова: подготовительный этап подготовки, лыжники-гонщики, скоростно-силовая выносливость, тренировочные занятия, общефизическая подготовленность.



INCREASING THE LEVEL OF HIGH-SPEED AND POWER ENDURANCE OF 13-14-YEAR-OLD SKIERS-RACERS OF AT THE PRE-TRAINING STAGE

Snigur M.E., Frolova V.A.

Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia

Abstract. At the beginning of this article, the main methodological principles of long-period-training of the athlete are presented. The main part of the article highlights the experiment aimed at the development of speed-strength endurance for young skiers-racers of 13-14 years at the pre-training stage. The article presents the results of testing revealing the level of speed-strength endurance, proved the effectiveness of the tools and methods developed at this stage of training.

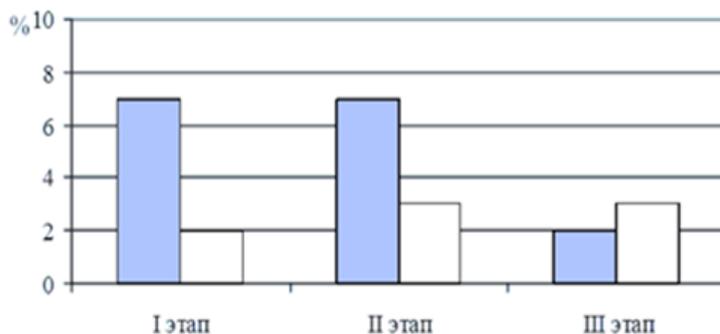
Keywords: pre-training stage, skiers-racers, speed-strength endurance, training sessions, general physical development.

Введение. В теории и методике спортивной подготовки принцип индивидуализации предусматривает использование всей совокупности факторов воздействия на спортсмена (средств, методов, условий) с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, что позволяет создать благоприятные условия для развития и проявления их индивидуальных способностей.

На этапах предварительной и специализированной базовой подготовки проводится предварительный и промежуточный отбор лыжников. В целом продолжительность и структура многолетней подготовки и, особенно, количественные и качественные критерии тренировочных программ, направленность и динамика нагрузок, применение дополнительных факторов зависят от индивидуальных особенностей, темпов биологического созревания, уровня физического развития и функциональных возможностей спортсменов. В связи с изложенным, можно отметить, что выбор нужного и оптимального направления тренировочного процесса для конкретного спортсмена является довольно сложной задачей [1].

Тренировочный процесс осуществляется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств на этапах многолетней подготовки спортсменов. В сезонных видах спорта планирование тренировочного макроцикла обусловлено климатическими условиями. В лыжных гонках подготовительный период занимает бесснежное время года [2].

По степени значимости задач тренировочного процесса в подготовительном периоде у юных лыжников-гонщиков различают следующие этапы: I этап – весенне-летний, II этап – летнее-осенний, III этап – осенне-зимний (рис.).



ОФП лыжников 13-14 лет □ СФП лыжников 13-14 лет

Рис. Объем тренировочной нагрузки скоростно-силовой направленности по средствам физической подготовки у юных лыжников-гонщиков на этапах подготовительного периода



Методы и организация исследования. В данной статье исследование было направлено на развитие скоростно-силовой выносливости у лыжников-гонщиков 13-14 лет УТГ 3-го года занятий на общеподготовительном периоде: I этап – весенне-летний, II этап – летнее-осенний.

Результаты исследования. Скоростно-силовая выносливость – способность к выполнению достаточно длительных по времени упражнений силового характера с максимальной скоростью. На общеподготовительном этапе подготовки большее внимание уделяется общей физической подготовленности. Нами был проведен эксперимент, направленный на повышения уровня скоростно-силовой выносливости, проводился с 03.06.17 по 01.09.17. В начале общеподготовительного этапа работа была направлена на повышение объема кроссовой подготовки и ОФП. К концу сборов были проведены контрольные тесты для определения уровня скоростно-силовой выносливости занимающихся.

В табл. 1 приведены результаты контрольных тестов, проведенных в конце июня.

Таблица 1

Результаты тестов на скоростно-силовую выносливость юных лыжников-гонщиков ($x \pm m$)

Тесты	Результаты		Достоверность различий
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз за 20 сек)	$8,1 \pm 3,0$	$7,5 \pm 3,3$	$p > 0,05$
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз за 20 сек.)	$19,6 \pm 4,6$	$18,5 \pm 4,2$	$p > 0,05$
Десятерной прыжок в длину с места с ноги на ногу (м)	$20,1 \pm 0,4$	$19,7 \pm 0,6$	$p > 0,05$
Бег на 200 м (сек.)	$33,10 \pm 0,3$	$33,12 \pm 0,3$	$p > 0,05$
Поднимание ног в висе на высокой перекладине (кол-во раз за 20 сек.)	$11,0 \pm 2,1$	$10,3 \pm 2,5$	$p > 0,05$

Анализ полученных результатов показал, что уровень развития скоростно-силовой выносливости неплохой, учитывая, что тренировочный процесс в начале июня был направлен на объем работы (кросс, ОФП, лыжероллеры), т.е. создание «фундамента» для дальнейшей тренировочной работы. Далее нами была определена экспериментальная группа, которая занималась по разработанному нами плану тренировок.

Тренировочные занятия проходили с 26.06.17 по 17.07.17. Данный Микроцикл был направлен на развитие скоростно-силовой выносливости. Для развития данного качества в тренировочный процесс, включались отдельные тренировочные занятия на развитие силы, скорости и силовой выносливости, интервальные тренировки, также различные прыжковые упражнения [3].

В конце данного микроцикла, направленного на развитие скоростно-силовой выносливости, было проведено контрольное тестирование, которое показало следующие результаты, приведенные в табл. 2.

Анализ полученных результатов в экспериментальной группе показал, что показатели в тесте на подтягивания и в тесте на сгибание и разгибание рук в упоре лежа повысились примерно в 3 раза, в тесте - десятерной прыжок в длину с места с ноги на ногу, показатели увеличились примерно в 2 раза, показатели последних тестов - бег на 200м и поднимание полусогнутых ног в висе на высокой перекладине, повысились примерно в 1-1,5 раза.



У контрольной группы тоже показатели тестов повысились, но в экспериментальной группе изменения показателей тестов более значительней, особенно в первых двух тестах на верхний плечевой пояс.

Таблица 2

Результаты тестов в конце микроцикла, направленного на развитие скоростно-силовой выносливости юных лыжников-гонщиков ($x \pm m$)

Тесты	Результаты		Достоверность различий
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз за 20сек)	9,9 ± 3,0	10,1 ± 2,3	p>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз за 20сек.)	20,1 ± 1,6	21,8 ± 2,9	p>0,05
Десятерной прыжок в длину с места с ноги на ногу (м.)	20,2 ± 0,9	21,3 ± 1,3	p>0,05
Бег на 200 м (сек.)	33,03 ± 0,4	32,58 ± 1,2	p>0,05
Поднимание ног в висе на высокой перекладине (кол-во раз за 20 сек.)	11,0 ± 2,2	11,1 ± 2,3	p>0,05

У экспериментальной группы в тренировочный процесс включались занятия на ОФП включались чаще, чем специальная подготовка, так же на тренировочных занятиях использовались дополнительные отягощения. В контрольной группе все упражнения выполнялись с собственным весом на всех тренировках, занятия на общефизическую подготовку включались в тренировочный процесс реже, чем в экспериментальной группе, так же в контрольной группе прыжковых и специально беговых упражнений использовалось меньше, по сравнению с экспериментальной группой. В экспериментальной группе мы старались использовать большее количество разнообразных упражнений, например: одна неделя одни упражнения, на второй недели применялись другие физические упражнения.

Следующие тренировочные занятия проходили в конце июля с 20.07.17 по 03.08.17, данный тренировочный сбор был направлен в основном на лыже роллерную подготовку. Данный тренировочный сбор был довольно нагрузочный и контрольные тесты проводились, когда организм занимающихся находился под нагрузкой, что отразилось на показатели тестов, а именно упала быстрота движений, показатели тестов понизились, как у контрольной так и у экспериментальной группах.

Последний летний тренировочный сбор проходил с 12.08.17 по 24.08.17. Данный тренировочный сбор был направлен на скоростно-силовую подготовку. В конце данных сборов мы провели повторные контрольные тесты, результаты которых приведены в табл. 3.

Анализ полученных результатов показал, что показатели тестов в экспериментальной группе практически не изменились, кроме теста – бег 200 метров, в экспериментальной группе удалось повысить этот показатель, по сравнению с табл. 2, приведенной выше. У контрольной группы показатели всех тестов практически не изменились. Такие показатели тестов в экспериментальной группе, связаны с тем, что на данном, последним сборе лета, проводилась мало тренировочных занятий, конкретно направленных на скоростно-силовую подготовку, а было больше внимание уделено специальной подготовки, связанной с предстоящими соревнованиями.



Таблица 3

Результаты контрольных тестов на скоростно-силовую выносливость лыжников-гонщиков 13-14 лет ($x \pm m$)

Тесты	Результаты		Достоверность различий
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз за 20 сек)	$9,7 \pm 3,0$	$10,1 \pm 2,3$	$p > 0,05$
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз за 20 сек.)	$20,1 \pm 1,7$	$21,6 \pm 2,9$	$p > 0,05$
Десятерной прыжок в длину с места с ноги на ногу (м.)	$20,3 \pm 1,1$	$21,4 \pm 1,4$	$p > 0,05$
Бег на 200 м (сек.)	$33,01 \pm 0,5$	$32,48 \pm 1,1$	$p > 0,05$
Поднимание ног в висячем положении на высокой перекладине (кол-во раз за 20 сек.)	$11,0 \pm 2,1$	$11,2 \pm 2,4$	$p > 0,05$

Выводы. Используемые нами средства и методы проведения тренировок, направленные на развитие скоростно-силовой выносливости, доказали свою эффективность. Но, следует быть внимательнее к занимающимся, т.к. частые силовые тренировки ни к чему не приведут, необходимо учитывать количество тренировочных занятий, направленных на данное физическое качество, в зависимости от нагрузки и интенсивности. В конце подготовительного этапа следовало бы больше внимания уделить ОФП, т.к. в зимний период большое внимание уделяется специальной подготовке лыжника, и применения средств ОФП в этом периоде занимает «мало места». Опыт показывает, что сочетание специальной подготовки в одинаковом объеме с ОФП зимой, не дает никаких результатов. Поэтому подготовительный этап, лучшее время для лыжника, чтобы набрать объем общей физической подготовки направленный не только на развитие скоростно-силовой выносливости, а так же на силовую выносливость, силу.

Конечно же, это не говорит о том, что зимой не используют средства ОФП. В снежное время года лыжники-гонщики больше внимания уделяют специальной подготовке, и поэтому уровень их ОФП снижается. В зимнее время года, тренировки на общую физическую подготовку, в основном, поддерживающие, для этого выделяется отдельный микроцикл.

Литература

1. Камаев О.И., Кривенцов А.Л. Теоретические и методические основы индивидуализации спортивной подготовки юных лыжников-гонщиков // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2009. № 4. С. 47-50.
2. Мишин Р.Г. Организационно-методические подходы к дифференциации тренировочного процесса юных лыжников-гонщиков / Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, кафедра теории и методики физического воспитания и спорта.
3. Образовательная программа по лыжным гонкам / Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа»/ Утверждена Педагогическим советом МОУДОД ДЮСШ Протокол № 3 от 25.05. 2011 г.
4. Сагиев Т.А., Шульпина В.П. Повышение специальной (гоночной) выносливости биатлонистов 13-14 лет в подготовительном периоде годового цикла / Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. 2015. Т. 4. № 1. С. 17-24.



УДК 377.169.3

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ МОДЕЛЕЙ В ПОДГОТОВКЕ
К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ “РЕСПУБЛИКАНСКОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА” Г. МИНСКА**

Соловей С.С.

*Республиканское государственное училище олимпийского резерва,
г. Минск, Республика Беларусь*

Аннотация. Данная статья посвящена изучению роли информационных моделей в подготовке к профессиональной деятельности спортсменов. Определены виды информационных моделей и их назначение в процессе обучения. В статье рассматриваются вопросы улучшения модели традиционной подготовки спортсменов.

Ключевые слова: информационные модели, профессиональная деятельность, формирование компетенций в области спорта, учебно-методический комплекс, училище олимпийского резерва.

**INFORMATION MODELS APPLICATION IN TRAINING FOR
PROFESSIONAL ACTIVITY IN STUDENTS OF REPUBLICAN STATE SCHOOL
OF OLYMPIC RESERVE IN MINSK CITY**

Solovey S.S.

Republican State School of Olympic Reserve, Minsk, Republic of Belarus

Abstract. This article is devoted to the study of the role of information models in professional athlete's training. Types of information models and their application in the educational process are identified. The article deals with the issues of improving the traditional model of athletes training.

Keywords: information models, professional activity, development of sports competences, educational-methodical complex, Olympic Reserve School.

Введение. Интеграция науки и практики в сфере физической культуры и спорта, предполагает рассмотрение используемых подходов в подготовке спортсменов, внедрение в практику новых научно-педагогических технологий, опирающихся на использование информационных моделей. Направленность на конечный, максимально возможный результат при подготовке спортсменов, должен опираться не только на особую мотивационно-целевую ориентацию, но и на информационное обеспечение занятия, планирование, организацию и регулирование проводимых занятий. Совершенствование системы физического воспитания в учреждении образования Республиканское государственное училище олимпийского резерва г. Минска организовано с учетом современных требований: реализуются инновационные подходы на занятиях по дисциплинам, напрямую не связанными с отработкой спортивных навыков, но способствующие формированию знаний для достижения поставленных целей.

Актуальность проблемы заключается в том, что комплекс знаний, умений и навыков развивается только лишь при использовании интенсивных технологий обучения. Формировать компетенции в области спорта должны преподаватели самых различных дисциплин. Используя на разных занятиях информационные модели, каждый преподаватель вносит свой вклад в развитие спортсмена и его готовности к профессиональной деятельности. Преподаватели-практики сталкиваются с проблемами разработки методических рекомендаций для проведения занятий с использованием информационных моделей с подробным описанием их сути и применения в спортивной деятельности. Использо-



ние данного подхода в образовательном процессе позволяет достигать не только требуемых знаний по изучаемой дисциплине, но и устанавливает чёткие межпредметные связи с тренировками, позиционирует оптимальное применение информационных моделей для развития профессиональных компетенций у спортсменов. Для решения данной проблемы ставится цель научной работы – разработать и апробировать программно-методическое обеспечение для формирования компетенций применения информационных моделей в профессиональной деятельности у обучающихся училища олимпийского резерва.

Вопросы спортивного мастерства, новаторства в тренировках, поиск оптимальных приемов обучения и воспитания спортсменов всегда были и будут актуальны. Исследования в данных областях предполагают переход к программно-целевому управлению обучением. Целенаправленное обучение является одним из условий профессионального успеха в спортивной деятельности. Преподаватели и обучающиеся, желающие быть конкурентоспособными и добиться успехов, также должны постоянно разрабатывать, изучать и осознанно использовать в своей деятельности информационные модели. Тот, кто овладевает новыми знаниями, сохраняет и конкурентные преимущества. Стоит отметить, что речь идет не только о молодых спортсменах (выпускниках учебных заведений), но и о спортсменах с большим профессиональным опытом. Проблема соответствия уровня компетентности современным требованиям актуальна в мировом масштабе. С усилением конкуренции в спорте, стала критически важной обучаемость с использованием информационных моделей. Специалисты в системе образования рассматривают обучение как изменение в поведении, приносящее в результате новый практический опыт. При этом определяют приобретение компетентностей как процесс получения знаний или развития навыков в определённой области путем самостоятельного изучения, накопления опыта либо обучения с помощью преподавателя или тренера, т.е. постоянный процесс развития спортсмена. Для приобретения опыта, умений и навыков необходимо в ходе учебных занятий по дисциплинам любого цикла организовать соответствующую интенсивную практико-ориентированную подготовку. Целесообразно сделать это с использованием на занятиях информационных моделей.

Информационная модель – это совокупность информации об объекте, описывающая его свойства и состояние, процессы или явления, а также связи и отношения данного объекта с окружающим миром.

Одна и та же информационная модель может относиться к разным классификационным видам [1]. Например, информационные модели имитирующие движение (полет брошенного ядра, движение велосипедиста на трассе, биомеханика двигательной деятельности и многое другое.) могут с успехом использоваться на занятиях информатики, математики или физики с целями обучить закономерностям движения, выбором оптимального практического применения изученного материала при подготовках к соревнованиям. В то же время имитационные модели являются динамическими, так как учитывают положение тела в разные моменты времени, и алгоритмическими по способу реализации.

Форма представления информационной модели может быть:

- воображаемой – мысленное представление об объекте, как результат творческого процесса. Например, продуманный план действий в мозгу гимнаста как интуитивная модель будущего выступления;
- вербальной – представление информационной модели средствами естественного разговорного языка. Примерами таких моделей могут быть инструкции тренера, алгоритмы действий команды, правила игроков. Данный вид моделей можно рассматривать на занятиях информатики или дисциплинах филологического профиля;



– наглядной – выражение свойств оригинального объекта с помощью образов. Например, рисунки гимнастических упражнений, схемы прыжков, запись проведенных раундов. Данные модели с успехом могут быть рассмотрены на дисциплинах по информатики;

– иконической – модели, представленные средствами графики (flash-анимация, 3-D графика). Примерами таких моделей являются мультипликационные ролики, объемные изображения, моделирующие поведение спортсменов одиночного и командного вида спорта, позволяющие отработать и предусмотреть многие нюансы спортивной деятельности. Такие модели удобно рассматривать на занятиях по информатики;

– математической – отображает связь различных параметров объекта через математические формулы и понятия. Примерами являются моделирование адаптации организма и функциональных систем спортсмена в покое, при разнообразных нагрузках, при воздействии различных стрессовых факторов; моделирование динамики спортивной формы и энергообеспечение спортсмена, оптимизации спортивных движений и тактических действий. Данные модели рационально рассматривать на занятиях математики и информатики;

– компьютерной – создается виртуальный образ, качественно и количественно отражающий внутренние свойства и связи моделируемого объекта, иногда передающий и его внешние характеристики. Примером является моделирование движений на спортивной тренировке, а также иные виды деятельности и процессы в спорте, созданные с помощью специальных приложений. Данный тип моделей оптимально рассматривать на занятиях дисциплины информатика.

На текущий момент необходимо обеспечить спортсменов компетенциями не только в профессиональной деятельности, но и в области сотрудничества, партнерского взаимодействия, умения постоянно обучаться, умения работать в команде, принятия коллективных решений, умения осуществлять презентацию и самопрезентацию, формирования имиджа, адаптации под изменяющиеся требования [2].

Нельзя не отметить, что базовые знания и умения, получаемые спортсменами в процессе современного образования, с одной стороны, недостаточно соответствуют необходимым требованиям, а с другой – в значительной степени необходимы для их дальнейшего саморазвития. Все это говорит о том, что система традиционной подготовки спортсменов может быть улучшена с помощью использования информационных моделей на занятиях дисциплин различного цикла. Такой инновационный подход положительно сказывается на научно-образовательном, познавательно-исследовательском, проектном и адаптивном становлении спортсменов. Для реализации данного подхода создан электронный учебно-методический комплекс, состоящий из блоков программной документации, теоретического блока, практического блока, контрольного блока и блока заданий для самостоятельной работы. В теоретическом, практическом и самостоятельном блоках подобраны и рассмотрены примеры информационных моделей, адаптированные под профессиональные интересы обучающихся Республиканского государственного училища олимпийского резерва города Минска. Использование данного электронного учебно-методического комплекса в педагогическом эксперименте показало значительный рост интереса у обучающихся к использованию информационных моделей в спортивной деятельности, повышение мотивации на постоянное профессиональное развитие, качественный рост их знаний, умений и навыков

Заключение. С использованием учебно-методического комплекса обучающиеся стали понимать роль моделирования в профессиональной деятельности. Современные программы и методики обучения позволяют использовать информационные модели,



включающие в себя разнообразные ситуации, ролевые игры, упражнения, эксперименты и творческие проектные задания. Именно практические задания, основанные на использовании информационных моделей, дают возможность обучаемым перейти от пассивного потребления информации к активному участию в процессе познания. Реализация компетентного подхода принципиально меняет учебный процесс. Современное образование должно быть нацелено не столько на формирование конечного набора заранее известных компетенций, сколько на формирование компетенции обновления компетенций. Для решения этой задачи в обучении специалистов возрастает доля концепций и учебных программ, которые ориентированы в практическом плане на формирование комплекса навыков к постановке и решению трудных профессиональных задач в условиях неопределенности: способных к построению все более сложных иерархических структур собственной деятельности в разнообразных многокритериальных средах; умения рассуждать в терминах причинных связей, способности прогнозировать нелинейную динамику; умения выстраивать оптимальные стратегии управления в режиме реального времени и на перспективу; способности к анализу информации и принятию решений в кризисных условиях и при наличии жесткой конкуренции [3, с. 19].

Литература

1. Макарова Н.В., Волков В.Б. Информатика: учебник для вузов. СПб. : Питер, 2015. 576 с.
2. Малеев В.В. Общая методика преподавания информатики: учеб. пособие. Воронеж : ВГПУ, 2005. 272 с.
3. Панфилова А.П. Инновационные педагогические технологии : Активное обучение: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Издательский центр «Академия», 2009. 192 с.

УДК 616.728.3

ВЛИЯНИЕ ВОЗРАСТА НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ В КОЛЕННЫХ СУСТАВАХ У ПОЖИЛЫХ ЖЕНЩИН

Солодилов Р.О.

*БУ ВО Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Сургутский государственный университет», г. Сургут, Россия*

Аннотация. В статье представлены результаты оценки влияния возраста на развитие двигательных нарушений в коленных суставах у пожилых женщин в возрасте от 55 до 65 лет (n=46). При помощи функциональных тестов оценен уровень физической работоспособности и мобильности испытуемых. Сравнительная оценка функциональной работоспособности испытуемых свидетельствует об уменьшении уровня физической работоспособности у лиц старше 61 года. В ходе проведения корреляционного анализа установлено, что возраст у пожилых женщин является ключевым фактором, оказывающий существенное влияние не только на уровень физической работоспособности ($r = -0,651$; $p < 0,001$) и функциональной мобильности ($r = 0,736$; $p < 0,001$), но и является модифицирующим фактором, влияющий на прогрессирование функциональных и дегенеративных изменений в виде боли ($r = 0,618$; $p < 0,001$) и тугоподвижности ($r = 0,774$; $p < 0,001$) в коленных суставах.

Ключевые слова: нарушения двигательных функций, коленный сустав, женщины пожилого возраста.



THE INFLUENCE OF AGE ON THE DEVELOPMENT OF MOTOR DISTURBANCES AT THE KNEE JOINTS IN ELDERLY WOMEN

Solodilov R.O.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. The article represents the results of estimation of the influence of age on the development of motor disturbances in the knee joints in elderly women aged 55 to 65 ($n=46$) with patellofemoral pain syndrome. With the help of functional tests the level of physical efficiency and mobility of research subjects was estimated. Benchmark assessment of functional performance of research subjects also indicated the decrease of the level of physical efficiency in people after age 61. The correlation analysis established that the age of elderly women is the key factor largely influencing not only the level of physical efficiency ($r= -0,651$; $p<0,001$) and functional mobility ($r=0,736$; $p<0,001$), but it is also the modifying factor influencing the advance of functional and degenerative changes in terms of pain ($r=0,618$; $p<0,001$) and stiffness ($r=0,774$; $p<0,001$) at the knee joints.

Keywords: motor disturbance, knee joint, elderly women.

Введение. Нормальное функционирование опорно-двигательного аппарата (ОДА) имеет первостепенное значение для сохранения и поддержания оптимального уровня двигательной активности, физической работоспособности и качества жизни в целом [5]. Однако с возрастом, вследствие снижения интенсивности внутренних биологических процессов, в составляющих структурах ОДА происходят дегенеративные изменения. Кости становятся более хрупкими, уменьшается оксигенация и кровоснабжение скелетных мышц, что приводит к снижению их силы и скорости сокращений, в суставах появляются боли, в большей или меньшей степени нарушается их подвижность [3].

Как известно, именно коленный сустав (КС), из-за постоянно действующей на него компрессионной нагрузки, является одним из самых чувствительных суставов человеческого тела к различным рода травмам и дегенеративным изменениям [6].

На сегодняшний день оценка функций нарушенных суставов специалистами чаще проводится только «на глаз», что несомненно имеет большую долю субъективизма [2]. В тоже время, согласно данным некоторых исследователей, информация о функциональных особенностях нарушенного сустава будет полезна на всех этапах коррекции – от диагностики нарушения и выявления патологического звена, до оценки правильности проведения корректирующих воздействий [1, 4].

Таким образом, указанные выше обстоятельства актуализируют исследования, направленные на получение объективной информации об особенностях функционирования коленных суставов при их нарушении, представляя не только теоретический, но и прикладной интерес.

Цель исследования – изучить влияние возраста на развитие функциональных нарушений в коленных суставах у пожилых женщин.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие 56 пожилых женщин в возрасте от 55 до 65 лет. Все испытуемые заполнили информированное согласие на добровольное участие в исследовании, прошли учет на соответствие критериям включения и исключения. Критерии включения в исследование были следующие: диапазон сгибания колена 120 гр.; способность самостоятельно передвигаться на расстояние более 15 метров без использования вспомогательных средств; наличие болевых ощущений в коленях на протяжении более одного года; билатеральная боль в коленях. Критерии исключения – иные неврологические заболевания или заболевания опорно-двигательного аппарата, которые могут повлиять на результаты тестирования;



применение обезболивающих инъекции или препаратов за последние три месяца. После учета критериев включения и исключения количество испытуемых составило 46 человек. В зависимости от возраста все испытуемые были разделены на следующие подгруппы – Г1 (n=26, 55-60 лет), Г2 (n=20, 61-65 лет).

Для оценки степени выраженности функциональных нарушений в коленных суставах все испытуемые заполнили анкету функционального индекса – WOMAC [7]. Индекс состоит из 24 критериев, поделённых на три модуля – боль (5 критериев), тугоподвижность в суставе (2 критерия) и физическая функциональность (17 критериев). Каждый критерий соотнесен со 100 балльной шкалой выраженности нарушения. Низкие значения критериев означают меньшую боль, скованность движений в суставе и больший уровень физической функциональности.

Для определения уровня физической подготовленности проведено два функциональных теста. Тест «встать и идти» (ВИИ) – определение уровня функциональной мобильности человека (встать со стула, пройти 3 метра, повернуться на 180 градусов, вернуться к стулу и сесть обратно). Тест «6-ти минутная ходьба» (6МХ) – определение уровня функциональной работоспособности (за отведенное время пройти максимальное расстояние).

Статистическую обработку данных проводили при помощи пакета программ Statistica 10 (StatSoft, США). При помощи критериев Шапиро-Уилка W и Колмогорова-Смирнова предварительно оценена нормальность распределения. Описательная статистика включала в себя среднее значение $\langle M \rangle$, 95% доверительный интервал $\langle 95\% \text{ ДИ} \rangle$. Статистически значимые различия между группами определялись при помощи критерия Mann-Whitney U. Проводили корреляционный и регрессионный анализы. Уровень статистической значимости различий установлен на $p < 0,05$.

Результаты исследования. При сравнительном анализе результатов исследования по функциональному индексу WOMAC между испытуемыми Г1 (от 55 до 60 лет) и Г2 (от 61 до 65 лет) достоверные статистические различия зафиксированы в показателях боли и тугоподвижности в коленных суставах (таблица).

Установлено, что женщины в возрасте от 61 до 65 лет страдают от большей тугоподвижности (на 32%) ($p < 0,001$) и боли (на 12%) ($p = 0,013$) в коленных суставах по сравнению с женщинами в возрасте от 55 до 60 лет. По шкале физической функциональности достоверных статистических различий между группами зафиксировано не было ($p = 0,087$).

Таблица

Результаты по функциональному индексу WOMAC, баллы (M, 95% ДИ)

Значение	M	95% ДИ
Группа 1 (55-60 лет), n=26		
Боль	135,1	122,3; 147,8
Тугоподвижность	69,3	53,9; 84,7
Физическая функциональность	513,1	474,5; 551,6
Группа 2 (61-65 лет), n=20		
Боль	151,2*	138,4; 163,9
Тугоподвижность	91,6*	76,7; 106,5
Физическая функциональность	526,2	489,5; 562,8

Примечание: Данные представлены в миллиметрах. M – среднее значение; 95% ДИ – верхняя и нижняя границы 95% доверительного интервала; Боль – возможное значение 0-500 баллов; Тугоподвижность – возможное значение 0-200 баллов; Физическая функциональность – возможное значение 0-1700 баллов; * – достоверные статистические различия между группами, $p < 0,05$



Возраст достоверно коррелировал со всеми показателями функционального индекса (рисунок 1). Наиболее выраженная корреляционная зависимость зафиксирована между возрастом и тугоподвижностью в коленных суставах ($r=0,774$, $p<0,001$) и между возрастом и болью ($r=0,618$, $p<0,001$). Корреляция между возрастом и физической функциональностью ($r=0,360$, $p=0,014$) имела менее выраженный характер.

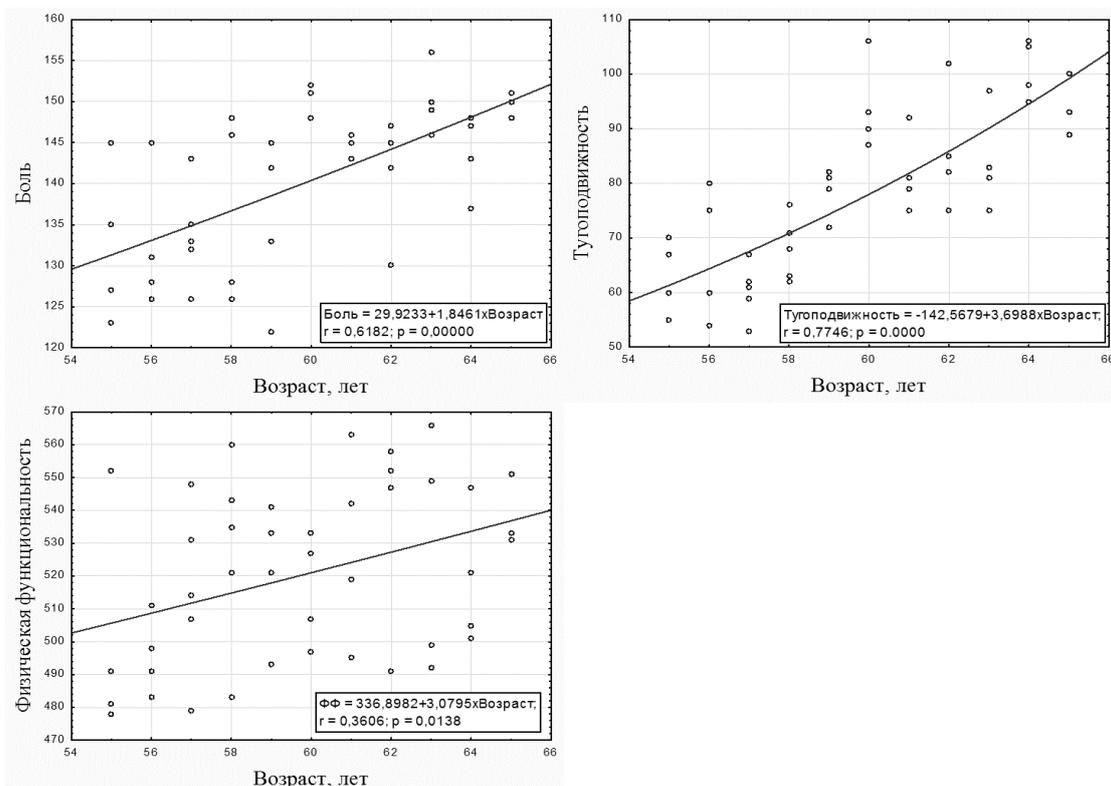


Рис. 1. Сила и характер корреляционных зависимостей между возрастом и подшкалами функционального индекса WOMAC у пожилых женщин

При сравнительной оценке уровня функциональной работоспособности, достоверные статистические различия между группами зафиксированы при выполнении обоих функциональных тестов. Среднее время выполнения теста ВИИ у испытуемых Г1 составило $11,9 \pm 0,8$ сек, в Г2 – $13,4 \pm 1,1$ ($p=0,001$). При выполнении теста 6МХ среднее пройденное расстояние в Г1 составило 521 ± 38 м, что на 13% больше расстояния, пройденного испытуемыми в Г2 – 462 ± 41 м ($p<0,001$). Показатели функциональных тестов также достоверно коррелировали с возрастом ($p<0,001$). Сила корреляционной зависимости между возрастом и тестом ВИИ зафиксирована на уровне $r=0,736$ ($p<0,001$). Зависимость между возрастом и пройденным расстоянием имела обратный характер связи, и находилась на уровне $r=-0,651$ ($p<0,001$) (рисунок 2).

Обсуждение. Полученные данные подтверждают факт того, что возраст является одним из ключевых факторов, влияющий на функциональные возможности человека [8]. Кроме этого установлено, что возраст также является модифицирующим фактором, оказывающий существенное влияние на прогрессирование дегенеративных и функциональных изменений в коленных суставах при их нарушении. У пожилых женщин с пателлофemorальным болевым синдромом с возрастом уменьшается не только уровень функциональной работоспособности и мобильности, но также существенно увеличиваются боль и тугоподвижность в нарушенных суставах.

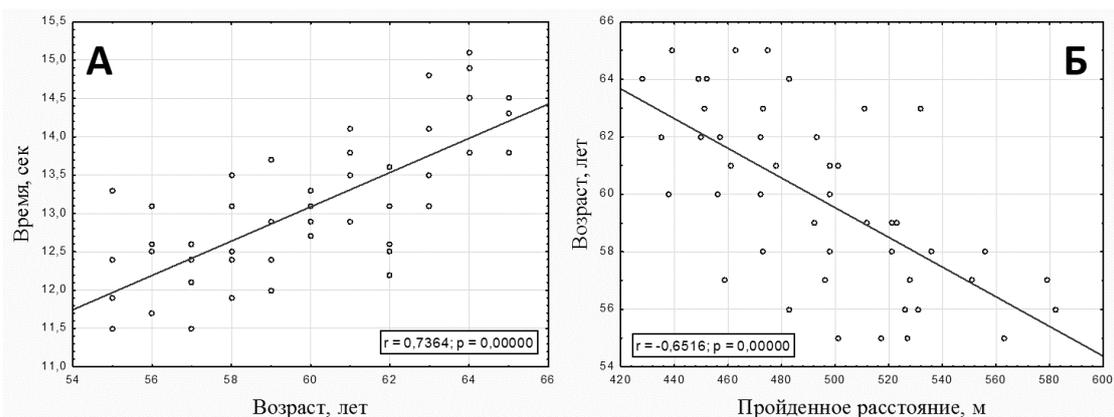


Рис. 2. Сила и характер корреляционных зависимостей между возрастом и физической работоспособностью у пожилых женщин.

Примечание: А – тест «встать и идти» (сек), Б – тест «6-ти минутная ходьба» (м)

Коррекция функциональных нарушений коленных суставов при помощи физических нагрузок, у лиц пожилого возраста, является неотъемлемой частью стратегии сохранения здоровья и сбалансированного уровня функциональной и двигательной независимости. Однако, возрастные изменения в структурах опорно-двигательного аппарата не позволяют лицам старшего поколения выполнять многие физические упражнения, так как они могут не только спровоцировать перенапряжение организма, но и стать причиной прогрессирования уже имеющихся дегенеративных изменений в структурах ОДА.

Заключение. Для получения стойкого положительного эффекта от реабилитации средствами физических упражнений, необходимо принимать во внимание не только нозологическую форму заболевания, но также учитывать индивидуальный уровень физической работоспособности человека и его функциональный статус. Полученные в работе результаты могут быть использованы в качестве критериев оценки необходимого уровня физической нагрузки у женщин пожилого возраста с функциональными нарушениями коленных суставов, что позволит более объективно подходить к созданию и реализации программ физической коррекции.

Литература

1. Витензон А.С., Петрушанская К.А., Скворцов Д.В. Руководство по применению метода искусственной коррекции ходьбы и ритмических движений посредством программируемой электростимуляции мышц. М.: МБН, 2005. 312 с.
2. Негреева М.Б., Шендеров В.А., Комогорцев И.Е. Биомеханические исследования в диагностике, лечении и реабилитации больных с патологией нижних конечностей, тазового пояса и позвоночника: итоги и перспективы // Бюллетень ВСНЦ СО РАМН. 2006. № 4 (5). С. 201-206.
3. Солодилов Р.О., Логинов С.И. Влияние гонартроза на кинематику коленного сустава // Бюллетень сибирской медицины. 2016. Т. 15. № 3. С. 70-78.
4. Солодилов Р.О., Логинов С.И. Сравнительный анализ двух программ физической реабилитации при остеоартрозе коленного сустава // Адаптивная физическая культура. 2016. № 3. С. 22-26.
5. Escobar A., Quintana J.M., Bilbao A., Arostegui I., Lafuente I., Vidaurreta I. Responsiveness and clinically important differences for the WOMAC and SF-36 after total knee replacement // Osteoarthritis and Cartilage. 2007. Vol. 15. P. 273-280.



6. Kaufman K.R., An K.N., Litchy W.J., Morrey B.F., Chao E.Y.S. Dynamic joint forces during knee isokinetic exercise // *Am. J. Sports. Med.* 1991. Vol. 19. P. 305-316.

7. Theiler R., Bischoff-Ferrari H.A., Good M., Bellamy N. Responsiveness of the electronic touch screen WOMAC 3.1 OA Index in a short-term clinical trial with rofecoxib // *Osteoarthritis Cartilage.* 2004. Vol. 12(11). P. 912-916.

8. Thomas S.G., Pagura S.M.C., Kennedy D. Physical activity and its relationship to physical performance in patients with end stage knee osteoarthritis // *J. Orthop. Sports Phys. Ther.* 2003. Vol. 33. P. 745-754.

УДК 796.011:373.3

СООТВЕТСТВИЕ ТРЕБОВАНИЯМ ВФСК ГТО ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ-СЕВЕРЯН 7-10 ЛЕТ С РАЗЛИЧНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ

¹Стрекалова Ю.Б., ²Бушева Ж.И., ¹Праведная И.В., ¹Резаева О.Н.

¹МБОУ СОШ №32, г. Сургут, Россия

²Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Авторы изучали соответствие индивидуальных показателей физической подготовленности детей-северян 7-10 лет нормам ВФСК ГТО первой-второй ступени. Результаты проведенного исследования показали, что 2,3% девочек и 3,8% мальчиков могут претендовать на получение золотого знака, 1,2% девочек и 2,5% мальчиков – на получение серебряного знака, 1,2% девочек и 2,5% мальчиков – на получение бронзового знака. Не выполняют нормы ГТО от 95,6% девочек и 91,4% мальчиков. Для повышения уровня физической подготовленности детей-северян педагогам и родителям следует обратить внимание на развитие выносливости в неблагоприятных условиях северного города, а также на соблюдение рекомендуемых норм двигательной активности для данного возраста (не менее 9 часов в неделю).

Ключевые слова: физическая подготовленность, двигательная активность, дети-северяне 7-10 лет, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО, первая ступень, вторая ступень

COMPLIANCE WITH THE REQUIREMENTS OF ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX (ARSC) "READY TO WORK AND DEFENSE" OF INDIVIDUAL INDICATORS OF PHYSICAL STRENGTH OF NORTHERN CHILDREN 7-10 YEARS WITH VARIOUS MOTOR ACTIVITY

¹Strekalova Yu.B., ²Busheva Zh.I., ¹Pravvednaya I.V., ¹Rezaeva O.N.

¹Municipal Budgetary Educational Institution Secondary School No. 32, Surgut, Russia

²Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. The authors studied the correspondence of individual indicators of physical strength of northern children 7-10 years to the norms of the ARSC "Ready to Work and Defense" of the first stage. The results of the study have shown that 2,3% of girls and 3,8% of boys can qualify for gold badge, 1,2% girls and 2,5% boys – for silver badge, 1,2% of girls and 2,5% of boys – for bronze badge. Roughly 95,6% of girls and 91,4% boys do not meet the norms of the "Ready to Work and Defense". To increase the level of physical strength of northern children, teachers and parents should pay attention to the development of endurance in poor conditions of the North and compliance with recommended norms of motor activity for this age (at least 9 hours per week).



Keywords: physical strength, motor activity, northern children 7-10 years, All-Russian Sports Complex "Ready to Work and Defense", first stage, second stage.

Введение. В последнее время в России наблюдается ухудшение здоровья подрастающего поколения. Снижение физической подготовленности происходит уже в дошкольном и продолжает прогрессивно расти в младшем школьном возрасте [1, 2, 5].

Проблема низкой физической подготовленности детей и подростков дополняется проблемой адаптации организма к экстремальным климатогеографическим воздействиям Севера. Поиску новых форм, средств, методик физического воспитания детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста, проживающих в гипокомфортных климатических условиях северного города, оптимизации их двигательной активности, повышению физической подготовленности уделяется большое внимание со стороны физиологов, медицинских работников, педагогов и тренеров [3, 4, 5, 6, 9, 10].

Для повышения качества жизни населения страны в 2014 г. Правительством РФ было утверждено Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК ГТО) [7]. Основными задачами ВФСК ГТО являются: повышение уровня физической подготовленности и формирование осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни. ВФСК ГТО рассчитан на 11 возрастных групп (от 6 до 60 лет). Дети старшего дошкольного и младшего школьного возраста относятся к первой (6-8 лет) и второй (9-10 лет) ступени ВФСК ГТО.

Изучение вопроса соответствия уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста государственным требованиям ВФСК ГТО представляется нам актуальным.

Цель исследования – выявление соответствия индивидуальных показателей физической подготовленности детей-северян 7-10 лет нормам ВФСК ГТО.

Организация исследования. В исследовании приняли участие 309 девочек и 285 мальчиков 7-10 лет учащихся МБОУ средней общеобразовательной школы №32 и МБОУ гимназии им. Ф.К. Салманова (г. Сургут, ХМАО-Югра).

Объективным показателем функциональных возможностей организма младших школьников является оценка их физической подготовленности.

Оценку физической подготовленности проводили в соответствии с Государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК ГТО – 1 ступень (соответственно для мальчиков и девочек 7-8 лет) и второй ступени (соответственно для мальчиков и девочек 9-10 лет) [7, 8].

В программу тестирования первой ступени входили следующие упражнения: бег 30 м (с); смешанное передвижение 1 км (мин, с); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз); наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук/ладонями); прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз); бег на лыжах 1 км (мин, с); плавание без учета времени (м).

В программу тестирования второй ступени входили следующие упражнения: бег 30 м (с); бег 1 км (мин, с); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз); наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук/ладонями); прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); метание мяча весом 150 г (м); бег на лыжах 1 км (мин, с); плавание без учета времени (м).

По таблице нормативов оценивали индивидуальный показатель физической подготовленности детей 7-8 и 9-10 лет.



Успешным считалось выполнение нормативов ВФСК ГТО на любой знак отличия. Для получения знака отличия ВФСК ГТО необходимо справиться с определенным количеством испытаний (тестов). Так, мальчикам и девочкам нужно успешно сдать семь видов для получения золотого знака, и шесть видов испытаний (тестов) для получения серебряного или бронзового знака отличия соответственно.

Результаты исследования. Анализируя выполнение нормативов I ступени ВФСК ГТО у девочек 7 и 8 лет (табл. 1) можно отметить, что наименее успешными видами испытаний является бег на 30 м (не выполнивших – 95,6% и 90,9% соответственно), прыжок в длину (не выполнивших – 22,2% и 14,1% соответственно), метание теннисного мяча в цель (не выполнивших 18,7% и 10,2% соответственно), бег на лыжах 1 км (не выполнивших – 98,8% и 81,9% соответственно), а также плавание без учета времени (не выполнивших – 26,9% и 6,4% соответственно). Наиболее успешно испытуемые справились с испытаниями на гибкость (2,3% – не выполнивших норматив девочек 7 лет), а также смешанное передвижение 1 км (0% – не выполнивших) – все они входят в группу обязательных видов испытаний (тестов).

Таблица 1

Показатели выполнения нормативов ВФСК ГТО I ступени девочками 7-8 лет (%)

Тесты	б/з		БЗ		СЗ		33	
	7 лет	8 лет						
Бег 30 м (с)	95,6	90,9	1,2	2,6	1,2	2,6	0	4,2
Смешанное передвижение 1 км (мин, с)	0	0	0	0	0	0	100,0	100,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	11,7	10,2	14,0	17,9	44,5	38,4	29,8	33,5
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (см)	2,3	0	0	0	56,2	52,5	41,5	47,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	22,2	14,1	26,9	24,3	33,3	26,9	17,6	34,7
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во раз)	18,7	10,2	25,7	20,5	28,7	35,8	26,9	33,5
Бег на лыжах 1 км (мин, с)	98,8	81,9	1,2	10,2	0	6,4	0	1,3
Плавание без учета времени (м)	26,9	6,4	11,7	15,4	39,2	46,1	22,2	32,1

Анализируя выполнение нормативов II ступени ВФСК ГТО у девочек 9 и 10 лет (табл. 2) можно отметить, что наименее успешными видами испытаний являются все упражнения, кроме испытания на гибкость (0% – не выполнивших норматив).

Сопоставляя показатели физической подготовленности девочек 7-10 лет в разных испытаниях, установлено, что наиболее особо трудными испытаниями стали бег на 30 м и бег на лыжах 1 км. У 9-10-летних девочек трудности были при сдаче норматива бег 1 км.

При выполнении нормативов I ступени ВФСК ГТО у мальчиков 7 и 8 лет (табл. 3) наименее успешными видами испытаний является бег на 30 м (не выполнивших – 91,4% и 83,2% соответственно), прыжок в длину (не выполнивших – 40,6% и 21,1% соответственно), а также бег на лыжах 1 км (не выполнивших – 93,6% и 51,5% соответственно). Наибо-



лее успешно испытуемые справились с испытаниями на гибкость (не выполнивших – 2,5% и 2,6% соответственно), а также смешанное передвижение 1 км (0% – не выполнивших).

Таблица 2

Показатели выполнения нормативов ВФСК ГТО II ступени девочками 9-10 лет (%)

Тесты	б/з		БЗ		СЗ		3З	
	9 лет	10 лет						
Бег 60 м (с)	84,5	80,1	7,9	8,9	5,3	7,1	2,3	3,9
Бег 1 км (мин, с)	43,6	41,5	23,8	22,9	18,5	18,6	14,1	17,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13,2	24,3	34,3	32,9	31,7	21,5	20,8	21,3
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (см)	0	0	0	0	54,1	57,2	45,9	42,8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	25,1	15,7	30,4	27,2	35,9	30,0	8,6	27,1
Метание мяча весом 150 г (м)	21,2	22,9	29,0	22,9	31,7	40,0	18,1	14,2
Бег на лыжах 1 км (мин, с)	72,6	65,8	14,5	18,6	9,2	11,4	3,7	4,2
Плавание без учета времени (м)	13,2	14,3	0	0	66,0	58,6	20,8	27,1

Таблица 3

Показатели выполнения нормативов ВФСК ГТО I ступени мальчиками 7-8 лет (%)

Тесты	б/з		БЗ		СЗ		3З	
	7 лет	8 лет						
Бег 30 м (с)	91,4	83,2	2,5	6,5	2,5	3,9	3,8	6,5
Смешанное передвижение 1 км (мин, с)	0	0	0	0	0	0	100,0	100,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	11,4	11,9	19,1	14,5	31,8	39,6	37,7	34,0
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (см)	2,5	2,6	0	0	53,3	48,9	44,2	48,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	40,6	21,1	29,2	27,7	26,7	30,4	3,8	20,8
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во раз)	12,7	7,9	27,9	21,1	30,5	36,9	28,9	34,1
Бег на лыжах 1 км (мин, с)	93,6	51,5	3,7	23,8	1,3	15,8	1,3	8,9
Плавание без учета времени (м)	17,8	3,9	12,7	15,8	41,9	47,5	27,6	32,8

При выполнении нормативов II ступени ВФСК ГТО мальчики 9 и 10 лет (табл. 4) не справились с испытаниями практически по всем видам, кроме гибкости (не выполнивших норматив – 2,5% и 2,6% соответственно).



Таблица 4

Показатели выполнения нормативов ВФСК ГТО II ступени мальчиками 9-10 лет (%)

Тесты	б/з		БЗ		СЗ		ЗЗ	
	9 лет	10 лет						
Бег 60 м (с)	29,8	17,5	37,3	46,1	25,2	28,6	7,7	7,8
Бег 1 км (мин, с)	31,3	22,3	29,8	33,4	14,9	19,1	24,0	25,2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	25,3	17,5	17,9	20,7	29,8	31,8	27,0	30,0
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (см)	2,9	3,2	0	0	44,7	39,8	52,4	57,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	14,9	9,5	34,3	28,6	31,3	36,6	19,5	25,3
Метание мяча весом 150 г (м)	26,8	27,0	32,8	25,4	28,8	28,6	11,6	19,0
Бег на лыжах 1 км (мин, с)	43,2	41,3	26,8	28,6	16,4	19,1	13,6	11,0
Плавание без учета времени (м)	14,9	12,7	0	0	47,7	47,7	37,4	39,4

При сравнительной характеристике показателей физической подготовленности мальчиков 7-10 лет в разных испытаниях, установлено, что наиболее особо трудными испытаниями стали бег на 30 м и бег на лыжах 1 км. У 9-10-летних мальчиков трудности были при сдаче норматива бег 1 км.

Заключение. Результаты проведенного исследования показали, что 0% девочек и 3,8% мальчиков 7 лет, 4,2% девочек и 6,5% мальчиков 8 лет, 2,3% девочек и 7,7% мальчиков 9 лет, 3,9% девочек и 7,8% мальчиков 10 лет могут претендовать на получение золотого знака; 1,2% девочек и 2,5% мальчиков 7 лет, 2,6% девочек и 3,9% мальчиков 8 лет, 5,3% девочек и 14,9% мальчиков 9 лет, 7,1% девочек и 19,1% мальчиков 10 лет – на получение серебряного знака; 1,2% девочек и 2,5% мальчиков 7 лет, 2,6% девочек и 6,5% мальчиков 8 лет, 7,9% девочек и 17,9% мальчиков 9 лет, 8,9% девочек и 20,7% мальчиков 10 лет – на получение бронзового знака. Не выполняют нормы ГТО 95,6% девочек и 91,4% мальчиков 7 лет, 90,9% девочек и 83,2% мальчиков 8 лет, 84,5% девочек и 43,2% мальчиков 9 лет, 80,1% девочек и 41,3% мальчиков 10 лет. Для повышения уровня физической подготовленности детей-северян 7-8 и 9-10 лет педагогам следует обратить внимание на развитие быстроты и выносливости.

Литература

1. Аустер А.В., Бушева Ж.И. Исследование мотивов отношения к двигательной активности гимназистов 7-10 лет северного города // Теория и практика физической культуры. 2015. № 7. С. 92.
2. Бушева Ж.И. Исследование мотивов активного и пассивного отношения к двигательной активности гимназистов 7-10 лет северного города // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2015. №12 (56). doi: <http://dx.doi.org/10.12731/2218-7405-2015-12-3>
3. Бушева Е.Б., Бушева Ж.И., Шкотова Л.А. Пути вовлечения детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» // Сучасні проблеми фізичного вихован-



ня і спорту різних груп населення: матеріали XVI Міжнародної наук.-практ. конф. молодих учених: у 2 т. / відповід. ред. Я.М. Копитіна; наук. ред. О.А. Томенко. Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2016. Т.І. С. 27-31.

4. Воропаев В.И. Проблемы оптимизации внедрения и функционирования физкультурно-спортивного комплекса / В.И. Воропаев // Сборник статей Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы педагогики и психологии». – Уфа, 2014. – С.57-59.

5. Лапаева А.С. Мониторинг готовности младших школьников к сдаче нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» // Международный научно-исследовательский журнал. 2015. № 05 (59). Ч. 2. С. 35-37. doi: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2017.59.120>

6. Маштакова М.Н., Салахов И.М., Ахтемзянова Н.М., Бушева Ж.И., Шкотова Л.А. Проблемы вовлечения учащейся молодежи во всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сборник научных трудов XIV Всерос. с междунар. участ. науч.-практ. конф.: в 2 т. / Под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. Сургут: ИЦ СурГУ, 2015. Т. 2. С. 138-142.

7. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. №172. URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70519520/>.

8. Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре. Ханты-Мансийск: Типография «Югра Принт», 2015. 274 с.

9. Синявский Н.И., Фурсов А.В., Игнатов О.В., Иванов К.Г., Гусева М.А. Мониторинг физической подготовки школьников к выполнению нормативов комплекса «готов к труду и обороне» с применением автоматизированной системы «АС ФСК ГТО» // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 9 (127). С. 178-181. doi: 10.5930/issn.1994-4683.2015.09.127.

10. Филатов А.В. Некоторые вопросы организации и управления системой Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в современных условиях // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: мат-лы всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Пермь, 2014. С. 328-332.

УДК 796.01:612

ВЛИЯНИЕ ГОЛОДА НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Тамбовцева Р.В.

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), г. Москва, Россия

Аннотация. В работе проведен анализ антропометрических показателей, параметров физической работоспособности и когнитивной функции спортсменов высокой квалификации во время голода в течение 1-20 дней.

Ключевые слова: физическая работоспособность, голод, антропометрические показатели, когнитивные функции,



INFLUENCE OF HUNGER ON FUNCTIONAL INDICATORS OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES

Tambovtseva R. V.

Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia

Abstract. The study analyses anthropometric parameters, indicators of physical working capacity and cognitive functions of highly qualified athletes during the course of abstinence from food within 1-20 days.

Keywords: physical working capacity, hunger, anthropometric indicators, cognitive functions.

Введение. В настоящее время вопрос о влиянии дозированного голодания на физическую работоспособность, энергетику мышечной деятельности и когнитивные функции спортсменов остается мало изученным. Поэтому поиск новых эргогенических средств и методов, коренным образом влияющих на смену метаболических состояний организма является весьма актуальным [1, 2, 3, 4].

Целью настоящего исследования явилось изучение влияния голода на антропометрические параметры, физическую работоспособность, энергообеспечение мышечной деятельности и когнитивные функции спортсменов.

Методы исследования. Экспериментальная работа была проведена на базе лаборатории биоэнергетики мышечной деятельности кафедры биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК). Исследование было выполнено без риска для здоровья людей с соблюдением всех принципов гуманности и этических норм (Хельсинская декларация, 2000 г., Директивы Европейского сообщества 86/609).

Испытуемые дали письменное согласие на участие в эксперименте. На момент проведения исследования все спортсмены были здоровы. В эксперименте приняли участие спортсмены служебно-прикладных единоборств в количестве 14 человек. Необходимо отметить, что 7 спортсменов по своему физическому состоянию могли находиться в состоянии голода только в течение 4-5 дней, 5 спортсменов – в течение 10 дней и 2 спортсмена – в течение 20 дней. Были использованы следующие методы: антропометрический, антропоскопический, стандартизированные лабораторные тесты по физической работоспособности и энергетике мышечной деятельности. Костный, мышечный и жировой компоненты массы тела определялись с помощью весов «Tanita». Устойчивость, концентрация и истощаемость внимания определялись с помощью психологических тестов с использованием таблиц Шульца и корректурной пробы Бурдона-Анфимова. Было выбрано пятнадцать проб с интервалом десять секунд. Для определения биоэнергетических параметров использовались стандартизированные лабораторные тесты: тест максимальной анаэробной мощности (МАМ), тест «Ступенька», Вингейт-тест. Концентрацию глюкозы в крови определяли глюкометром, концентрацию лактата – с помощью фотометрической установки «DoctorLange». Испытуемые выполняли серию голоданий: один день, три дня, десять дней, двадцать дней. В эти дни спортсмены пили только воду. Питьевой режим был одинаковым во все дни. Эксперимент проходил по следующей схеме. Первое исследование – 1й день - перед голоданием. Измерялись антропометрические параметры. После антропометрии спортсмены выполняли следующие тесты: вис на перекладине, угол в виси на перекладине, отжимание на брусьях, кистевая динамометрия, становая динамометрия, подтягивание на перекладине. Второй эксперимент проводился перед голоданием – второй день и испытуемые выполняли тест ступенчато повышающейся нагрузки, также тест максимальной анаэробной мощности. 3-е обследование, перед голоданием – третий день, спортсмены



выполняли тест на удержание, по результатам этого теста определяли аэробную емкость. Через 3 дня после выполненной нагрузки испытуемые вступали в фазу голодания – 1 день. В следующие три дня вновь были проведены те же тесты и антропометрическое обследование. Через неделю после восстановления спортсмены вступили в трехдневное голодание. Через три недели после восстановления вновь были проведены вышеуказанные тесты и оставшиеся испытуемые вступили в 10- и 30-дневное голодание. В период восстановления на 1-й, 2-й, 3-й, 4-й и 5-й недели, спортсмены повторили все запланированные в эксперименте тесты. Обработка результатов проводилась современными математическими методами в пакете «Statgraf».

Результаты исследование и их обсуждение. Анализируя полученные результаты, можно сказать, что на первой стадии голодания в период «пищевого возбуждения» (от 1 до 4 дней) спортсмены потеряли в среднем от 3,1 до 3,7 кг массы тела. После 1-го дня голода потери общей массы составили 700 г. За 3 дня голода общая масса снизилась на 2,4 кг. На 1,5 балла были снижены обхватные размеры плеча, предплечья, бедра и голени. В полтора раза сократились: кожно-жировая складка на спине, груди, животе, плече, бедре и голени. При этом костный компонент остался неизменным. На втором этапе голода в период «нарастающего ацидоза» (от 5 до 10 дня), продолжает значительно снижаться масса испытуемых, а также все обхватные размеры. После десяти дней голодания вес снизился на 5,9 кг. На 15-й день потери массы тела составили 8,5 кг, а на 20-й день до 9,9 кг. Особенно интенсивно начинает снижаться жировая масса, висцеральный жир и мышечная масса тела. К 10 дню голодания площадь поверхности тела уменьшается почти в 1,5-2 раза. Но при этом, относительное количество воды значительно снижается в первый период, а на этапе нарастающего ацидоза колебания этого показателя незначительные. При выходе из голода на одиннадцатый день на «астенической стадии» при приеме соков в организме увеличивается относительное количество воды и мышечная масса, однако общая масса тела и жировой компонент остаются неизменными. На втором этапе – этап «интенсивного восстановления» при введении в рацион питания овощей, фруктов и каш вес тела нарастает довольно быстро, кроме того, интенсивно увеличивается относительное количество воды и мышечная масса. Однако динамика увеличения жировой массы тела и висцерального жира значительно отличается от остальных показателей. В периоде двадцати дней восстановления после 10-дневного голодания процент жировой массы снижается до 20 дня и начинает увеличиваться только с 21 дня. Висцеральный жир до 21 дня остается сниженным. Масса тела окончательно стабилизируется к 17 дню. В организме увеличивается относительное количество воды. Следует отметить, что на момент входа в состояние голода у испытуемых отмечается 55,4 % воды, а в период выхода из голода уровень воды был выше – 56,8%. Однако через две недели уровень воды составлял уже более 59%. После двадцати дней голодания подкожно-жировая клетчатка исчезает практически полностью, а висцеральный жир к концу эксперимента снижается только на 0,5%. Интенсивно уменьшается мышечная ткань – на 5,9 %. Костная ткань снижается всего на 2%. Стабилизация массы тела после 20 дней голодания при правильном употреблении соков, фруктов и каш восстанавливается за 15 дней. Восстановление мышечной ткани до исходного уровня происходит за 8 дней. Жировая масса восстанавливается очень долго и начинает нарастать только после 30 дней.

Таким образом, в течение двадцати дней голодания наблюдается общая тенденция снижения всех антропометрических показателей: площади поверхности тела, веса, жирового, мышечного, костного компонентов тела и водного уровня. Восстановление



всех показателей до исходных значений протекает относительно быстро за исключением жирового компонента.

Анализ показателей работоспособности показал, что после 1-го дня голода увеличиваются все полученные параметры в среднем в 1,2 раза. Это относится к вису на перекладине, к «углу» в виси на перекладине, отжиманию на брусьях, к кистевой динамометрии, к становой динамометрии и подтягиванию на перекладине. В период восстановления к концу второго дня абсолютная величина всех тестовых показателей продолжает неуклонно увеличиваться. После трех дней голода показатель «угла» в виси на перекладине снижается, время виси на перекладине снижается на малую величину, показатель становой динамометрии продолжает оставаться на высоком уровне. Параметр кистевой динамометрии не меняется по сравнению с исходным уровнем, а показатель левой кистевой растет в среднем с 43 до 46. Величина подтягивания на перекладине снижается по сравнению с предыдущими показателями, но приближается к исходному начальному значению. На этапе восстановления после 3-х дневного голода практически все показатели увеличиваются в 1,5-2 раза по сравнению с исходными значениями. После десяти дней голода практически все параметры снижаются в 2 раза, а после 20-дневного голодания – в 3,5-4 раза. После двухнедельного периода восстановления абсолютные величины предложенных упражнений вновь увеличиваются до исходного уровня, которые были в первый день эксперимента. Но после 4й недели восстановления показатели «угла» в виси на перекладине, виси на перекладине, отжимания на брусьях, кистевая и становая динамометрия, подтягивание на перекладине снижаются по сравнению с третьей неделей восстановления. При анализе показателей, которые были получены в тесте ступенчато повышающейся нагрузки, выявлено, что максимальное потребление кислорода было достигнуто после 1-го и 3-го дней голодания. Частота сердечных сокращений в среднем составила 202 уд/мин. При этом после 1-го дня голода частота дыхания увеличивается до $53,4 \pm 0,85$, но дыхательный объем уменьшается, а после трех дней ЧД уменьшается до $39,2 \pm 0,56$. Минутная вентиляция также более низкая, но достоверно увеличивается дыхательный объем. По-видимому, что после трех дней голодания при достижении МПК метаболические процессы становятся более экономичными. В 1-ю и 2-ю неделю восстановления, сразу после 10-дневного голодания, наблюдается неуклонное снижение относительного поглощения кислорода и частоты сердечных сокращений. Резко снижаются кислородный пульс, минутная вентиляция и частота дыхания. После 20 дней голода все эти процессы еще более угнетаются. И только 3-4-й недели восстановления показатели начинают расти и доходить до первоначальных исходных значений. Показатели концентрации молочной кислоты в исходный период имеют низкие значения в среднем $1,7 \pm 0,02$ ммоль/л, за исключением периода трехдневного голодания и составляет в среднем $3,6 \pm 0,42$ ммоль/кг. На 3-й минуте после нагрузки концентрация молочной кислоты в среднем поднимается до $12,0 \pm 0,67$ ммоль/л, но высокие значения были зарегистрированы в первый исходный день, после одного и после третьего дня голода. На 15-й минуте после окончания работы параметр лактата был более низкий, чем на 3-ей минуте после работы и в среднем составил $11,3 \pm 0,22$ ммоль/л. Динамика сахара в крови неоднозначная и не соответствует литературным данным. За весь период наблюдения этот показатель остается на уровне нормы, за исключением исхода и после первого дня голода на 15-й минуте. Использование теста максимальной анаэробной мощности, показало, что максимальное время удержания используемой нагрузки приходится на период после 3-го дня голода. Наибольшая общая работоспособность, которая была выполнена за счет анаэробных процессов и на единицу массы отмечается после 1-го и 3-го дней голода. Показатели концентрации



молочной кислоты (по сравнению с тестом «ступенькой») выше и в среднем составляет $4,7 \pm 0,16$, а на 3-й минуте после работы в среднем повышается до $11,2 \pm 0,75$ ммоль/л. За весь период исследования показатель глюкозы крови был в пределах нормы – $5,5$ ммоль/л за исключением 3-го дня и составил $7,2 \pm 0,42$ ммоль/л. При использовании теста на удержание было показано, что частота сердечных сокращений в среднем составила $197,0 \pm 12$, уд/мин. Показатель частоты дыхания в тесте на удержание имеет крайне неравномерную динамику. Если до голода в начале эксперимента частота дыхания составила $46,0 \pm 1,34$, то после 1-го дня голода ЧД увеличилась до $61,7 \pm 2,32$, а после 3-го дня до $50,1 \pm 1,54$. В период восстановления частота дыхания составила $40,0 \pm 2,00$, после 10 дней голода вновь вырастает до $64,5 \pm 3,21$, к 20 дню – $61,0 \pm 1,63$. Этот косвенный показатель свидетельствует о том, что в организме выделяется большое количество молочной кислоты. Увеличение ионов водорода и углекислого газа («неметаболического» избытка CO_2) является основным метаболическим сигналом для дыхательного центра. При поступлении молочной кислоты в кровь резко усиливается легочная вентиляция и доставка кислорода к мышцам. На третьей минуте после выполнения работы показатели молочной кислоты в среднем составляют $14,5 \pm 0,42$ ммоль/л, что свидетельствует об активном процессе гликолиза, а после 15 минут концентрация молочной кислоты достоверно снижается и достигает величин $10,3 \pm 0,21$ ммоль/л. Уровень глюкозы практически остается на уровне нормы, за исключением 1-го дня голода, когда на 3-й минуте после работы уровень глюкозы снизился до $2,4$ ммоль/л, а на 15-й минуте после работы концентрация глюкозы возросла до $7,0$ ммоль/л.

При использовании психологических тестов, было показано, что в 1-й день голода у спортсменов происходит высокая частота ошибок и увеличение времени исполнения тестов. На 2-й день голода частота ошибок и затраченное время на выполнение достоверно уменьшается. К 3, 4, 5 дням вновь отмечается достоверный рост количества ошибок и времени выполнения проб. К 6 дню голодания устойчивость и концентрация внимания значительно улучшаются и стабилизируются. К 10 дню голода ошибки и время выполнения проб увеличиваются весьма значительно, а к 20 дню голодания все психические процессы заторможены.

Выводы.

1. Проведенные исследования показали, что в период дозированного голода отмечается неравномерное изменение всех антропометрических показателей. Общая тенденция проявляется в снижении всех параметров: площади поверхности, веса, обхватных размеров, жирового, мышечного и костного компонентов. В восстановительный период к 20 дню после 10-дневного голодания и к 30-35 дню – после 20-дневного голодания все антропометрические показатели восстанавливаются до исходных значений за исключением жирового компонента, который восстанавливается в более поздние сроки. Восстановительный период показал, что метаболические изменения в организме в период дозированного голодания не вышли за пределы их компенсаторных возможностей.

2. Показано, что голодание в течение 1 и 3-х дней является эффективным эргогеническим средством для повышения физической работоспособности.

3. После десяти- и 20-дневного голодания показатели физической работоспособности и энергетические параметры достоверно снижаются.

4. Высокая общая работоспособность, выполненная за счет анаэробных процессов и на единицу массы, отмечается после 1-го и 3-го дней голода.

5. При использовании психологических тестов, в 1-й день голода у испытуемых наблюдается высокая частота ошибок и увеличение времени исполнения тестов. На 6-1 день голодания концентрация и устойчивость внимания значительно улучшается



и стабилизируется. К 10 дню голода ошибки и время выполнения проб значительно увеличиваются. К 20-30 дням голода все психические процессы заторможены.

Литература

1. Волков Н.И., Олейников В.И. Эргогенные эффекты спортивного питания. М.: Светский спорт, 2012. 100 с.
2. Допинг и эргогенные средства в спорте / под общ. ред. В.Н. Платонова. Киев: Олимпийская литература, 2003. 575 с.
3. Тамбовцева Р.В., Фомин А.В. Эффективность применения эргогенных средств для повышения спортивной работоспособности // Безопасность в экстремальных ситуациях: медико-биологические, психолого-педагогические и социальные аспекты: мат-лы Всерос. науч.-практ. конф., 2015. С. 124-127.
4. Тамбовцева Р.В., Фомин А.В. Влияние голода на метаболические составляющие спортсменов // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 2015. С. 473-474.

УДК 796/799

СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА КАК МНОГОУРОВНЕВАЯ СИСТЕМА ПРОДВИЖЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Терещенко А.С.

Кубанский государственный университет, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме создания многоуровневой системы продвижения здорового образа жизни в современной школе. Освещаются вопросы эффективного применения различных здоровьесберегающих технологий и инновационных подходов во всех структурах здоровьесберегающей образовательной среды.

Ключевые слова: инновационные модели, здоровьесберегающая образовательная среда, грамотность здоровья, современный здоровьесберегающий урок, составляющие здоровьесберегающего урока.

MODERN SCHOOL AS A MULTI-LEVEL SYSTEM OF HEALTHY LIFESTYLE PROMOTION

Tereschenko A.S.

Kuban State University, Krasnodar, Russia

Abstract. The article is devoted to the actual problem of creating a multi-level system for a healthy lifestyle promotion in a modern school. The issues of effective application of various health-saving technologies and innovative approaches in all structures of a health-saving educational environment are discussed.

Keywords: innovative models, health-saving educational environment, health literacy, modern health-saving lesson, components of a health-saving lesson.

Введение. Последние исследования во всем мире показывают, что современный ребенок находится под негативным воздействием средств массовой информации, нагрузок в школе и других неблагоприятных социальных факторов [5]. Все это приводит к увлечению различных депрессивных состояний детей и подростков, в частности: постоянная усталость, плохой сон, потеря аппетита, головные боли, избыточный вес [1].

Опрос родителей в Британии выявил, что 4 из 5 опрошенных считают, что здоровье более или также важно, как и остальные академические предметы школьного



расписания. Здоровые ученики лучше осваивают школьную программу и успешнее выполняют тесты и контрольные. Кроме того, молодые люди, обладающие навыками здорового образа жизни, имеют больше шансов справиться со всеми нелегкими вызовами современного общества.

Не менее важна общая атмосфера в образовательном учреждении, которая включает в себя такие составляющие, как национальная и социальная среда, нравственные и культурные ценности и устои. Всё это, без сомнения, оказывает существенное влияние на обучение, поведение и здоровье обучающихся. Создание атмосферы любви, заботы, вовлеченности, а также развитие чувства ответственности в детях, является жизненно важным условием реального участия обучающихся в образовательном процессе.

Результаты исследования. В Российских школах за последние годы созданы условия, способствующие созданию здоровьесберегающей образовательной среды, такие как: соблюдение требований СанПиН, системы дополнительного образования, организация горячего питания и медицинского обслуживания [2, 3, 4]. Однако, урок, являясь основной организационной формой образовательного процесса, играет одну из ключевых ролей в содействии, продвижению и формированию жизненно необходимых знаний и умений по соблюдению здорового образа жизни обучающегося.

Можно выделить две здоровьесберегающие составляющие уроков: содержательную и метапредметную. Содержательная составляющая урока с применением здоровьесберегающих технологий включает в себя темы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни, проблемные вопросы, материалы для обсуждения, которые способствовали бы формированию отношения к человеку и его здоровью как к ценности, пониманию сущности и необходимости здорового образа жизни.

Темы, которые направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, применялись в той или иной мере учителями гуманитарных дисциплин всегда. Изменился подход в подачи таких тем. Акцент сместился с подачи материала на развитие навыков, позволяющих правильно воспользоваться информацией, стать грамотным в отношении здоровья, понимать его многозначность и важность. Появился даже новый термин «health-literacy» (грамотность здоровья), который обозначает способность человека добывать, анализировать и понимать информацию, касающуюся здоровья. Эта способность позволяет людям правильно использовать такую информацию в пользу своего физического, эмоционального, морального, социального здоровья.

Метапредметная и личностная составляющая современного здоровьесберегающего урока отражает новый подход к данному вопросу и дает возможность сформировать у обучающихся следующие жизненно необходимые для дальнейшей успешной жизни навыки. Навыки взаимного общения – способность эффективного и понятного, соответствующего вербального и не вербального самовыражения с целью выразить свое мнение, желание, другие чувства. Навыки критического мышления, позволяющие анализировать и оценивать информацию или ситуацию независимо и объективно. Данные навыки важны для правильного понятия факторов, мнений, ценностей, связанных со здоровыми и нездоровыми привычками. Навыки принятия решения, заключающиеся в умении проанализировать и оценить различные опции и варианты, оценить и спрогнозировать последствия того или иного решения. Данные навыки предполагают создание конструктивной ситуации и правильного решения в вопросах личного здоровья. Навыки анализа, заключающиеся в умении критически исследовать и определить ос-



новые черты ситуации или проблемы. Без такого рационального подхода невозможно решить многие проблемы, связанные со здоровьем.

Заключение. Содержательная, метапредметная и личностная составляющие современного здоровьесберегающего урока гуманитарных дисциплин обеспечивают все условия для формирования грамотного и правильного отношения подрастающего поколения к здоровью, которое является ключевым фактором личного и социального благополучия как личности, так и общества в целом.

Литература

1. Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. М.: МГОУ, 2004. 100 с.
2. Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе // Справочник руководителя образовательного учреждения. 2005. №10. С. 84-92.
3. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. М.: ФиС, 1990. 217 с.
4. Бутова С.В. Оздоровительные упражнения на уроках // Начальная школа. 2006. №8. С. 98.
5. Вайнер Э.Н. Особенности воспитания культуры здоровья в системе общего образования // ОБЖ. Основы безопасности жизни. 2009. №5. С.47-59.

УДК 796.011:370

ТРУДНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ И ОТНОШЕНИЕ УЧЕНИКОВ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ (ГИМНАЗИИ) К ВСЕРОССИЙСКОМУ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМУ КОМПЛЕКСУ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Торяник В.В., Гатина О.А.

МБОУ «Гимназия № 1», г. Ноябрьск, Россия

Аннотация. В нашей стране прошел последний этап реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Теперь все желающие могут принять участие в тестировании. Какие проблемы возникают на этом пути у учеников средней школы?

Ключевые слова: ВФСК ГТО, вопросы, результаты испытаний.

DIFFICULTIES IN THE PERFORMANCE AND ATTITUDE OF SECONDARY SCHOOL PUPILS TO THE ALL-RUSSIA PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX "READY FOR WORK AND DEFENSE"

Toryanik V.V., Gatina O.A.

Municipal budget educational institution "Gymnasium № 1", Noyabrsk, Russia

Abstract. In our country, the last stage of the introduction of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Work and Defense" was held. Now everyone can take part in the testing. What problems arise along the way among secondary school pupils?

Keywords: Complex «Ready for Work and Defense», questions, test results.

Введение. Указом Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)» [3] утверждено положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [2].



Действительно, возвращение к нормам ГТО – это очень важный шаг в развитии нашей страны, особенно в нынешнее, весьма непростое время. И вот ВФСК ГТО вступил в свою завершающую фазу реализации – выполнение норм комплекса всеми ступенями.

Цель, методика и организация исследования. И нас, как учителей физической культуры, заинтересовали проблемы, с какими сталкиваются ученики гимназии при выполнении или неучастии в тестировании ГТО. Поэтому была разработана анкета, которая может дать ответы или, по крайней мере, прояснить некоторые вопросы участия в выполнении норм комплекса ГТО.

В тестировании приняло участие 183 учеников 2-11 классов МБОУ «Гимназии №1» города Ноябрьска Ямало-Ненецкого автономного округа. Анкета состояла из 12 вопросов: «Знаете ли Вы что такое «ГТО?»», «Из каких основных упражнений он состоит?», «Какие основные физические качества человека нужны для успешного выполнения нормативов комплекса «ГТО?»», «Нормативы для всех возрастов одинаковые?», «Какие знаки отличия комплекса ГТО Вы знаете?», «При выполнении каких нормативов комплекса ГТО Вы испытываете трудности?», «Нужно ли участвовать и выполнять нормативы комплекса ГТО?», «Хотели бы Вы участвовать в выполнении комплекса ГТО, если «нет» то по какой причине?», «Как вы будете относиться к обладателю золотого знака отличия комплекса «ГТО?»», «Какие на Ваш взгляд виды спорта желательно включить в комплекс «ГТО?»», «Влияет ли комплекс ГТО на здоровый образ жизни?», «Как на Ваш взгляд, выполнение комплекса ГТО, поднимает престиж страны?». Также были предложены варианты ответов. Опрос проводился и через интернет или с помощью анонимного анкетирования всего класса или классов.

Результаты исследования. В итоге были получены следующие результаты. На первый вопрос: «Знаете ли Вы что такое «ГТО?»», положительный ответ дали 172 человека. На второй вопрос: «Из каких основных упражнений он состоит?», - только 86 человек ответили правильно. На третий вопрос: «Какие основные физические качества человека нужны для успешного выполнения нормативов комплекса «ГТО?»», - полный ответ был у 165 человек. На вопрос: «Нормативы для всех возрастов одинаковые?», - было дано 148 правильных ответов. На вопрос: «Какие знаки отличия комплекса ГТО Вы знаете?», - было дано 147 правильных ответов. На вопрос: «При выполнении каких нормативов комплекса ГТО Вы испытываете трудности?», - ответы были разные. На вопрос: «Нужно ли участвовать и выполнять нормативы комплекса ГТО?», - мнения разделились и 66 учеников дали положительный ответ, 103 – отрицательный. На вопрос: «Хотели бы Вы участвовать в выполнении комплекса ГТО, если «нет», то по какой причине?», - мнения разделились и 115 учеников дали положительный ответ, 42 – отрицательный. На вопрос: «Как вы будете относиться к обладателю золотого знака отличия комплекса «ГТО?»», - мнения разделились и 70 учеников дали положительный ответ, 66 – положительно, и 45 – безразлично. На вопрос: «Какие на Ваш взгляд виды спорта желательно включить в комплекс «ГТО?»», - мнения разделились и 37 учеников склонились в сторону национальных видов, 72 – в сторону экстремальных, и 47 – в сторону единоборств. На вопрос: «Влияет ли комплекс ГТО на здоровый образ жизни?», - было дано 140 правильных ответов. На вопрос: «Как на Ваш взгляд, выполнение комплекса ГТО, поднимает престиж страны?», - было дано 128 положительных ответов, и 44 «нет» и «не знаю» совместно.

Условно мы поделили вопросы исследований на четыре категории: теоретические знания в области ВФСК ГТО, отношение учеников средней школы к ВФСК ГТО, трудности, которые испытывают при участии или неучастии в выполнении норм комплекса ГТО, какие на Ваш взгляд виды спорта желательно включить в комплекс ВФСК ГТО.



Результат исследования учеников Гимназии в области: «Теоретические знания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», отражены на рис. 1.



Рис. 1. Теоретические знания в области ВФСК ГТО

В целом по результатам ответов учеников Гимназии в области «Теоретических знаний ВФСК ГТО», можно сказать, что они носят положительный характер. Все знают, ВФСК ГТО, из каких основных упражнений он состоит, какие нужны физические качества для успешного его выполнения, какие знаки отличия и что нормативы для всех возрастов или ступеней разные. Затруднения составил второй вопрос, в котором нужно было ответить об основных упражнениях. Здесь были неточности, потому что нужно для правильного ответа было указать несколько позиций. Что в конечном итоге сделали не все.

Результат исследования учеников Гимназии в области: «Отношение учеников Гимназии к ВФСК ГТО», отражается на рис. 2.

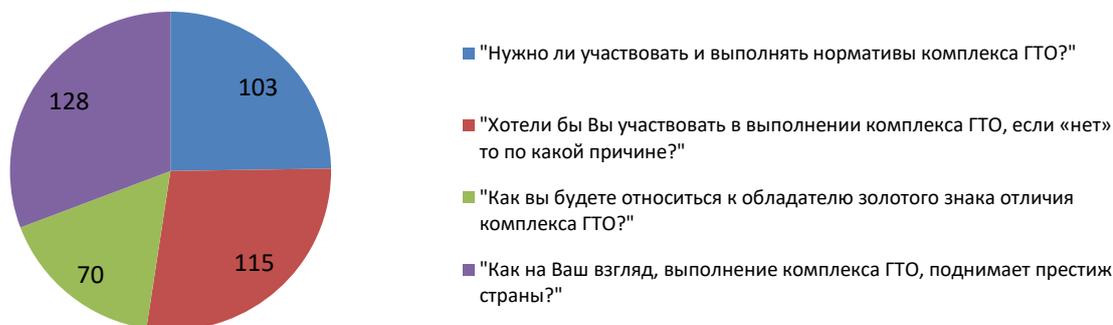


Рис. 2. Отношение учеников гимназии к ВФСК ГТО

По результатам ответов учеников Гимназии в области «Отношение учеников Гимназии к ВФСК ГТО», можно отметить, что большинство опрошенных положительно относятся к участию и выполнению норм ВФСК ГТО, обладателю Золотого знака отличия. При этом на первый вопрос в большинстве был дан отрицательный ответ, что не обязательно участвовать в выполнении норм и ученики, реально оценивая свои возможности, об этом сообщили.

Результат исследования учеников Гимназии в области «Трудности при выполнении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», отражается на рис. 3.

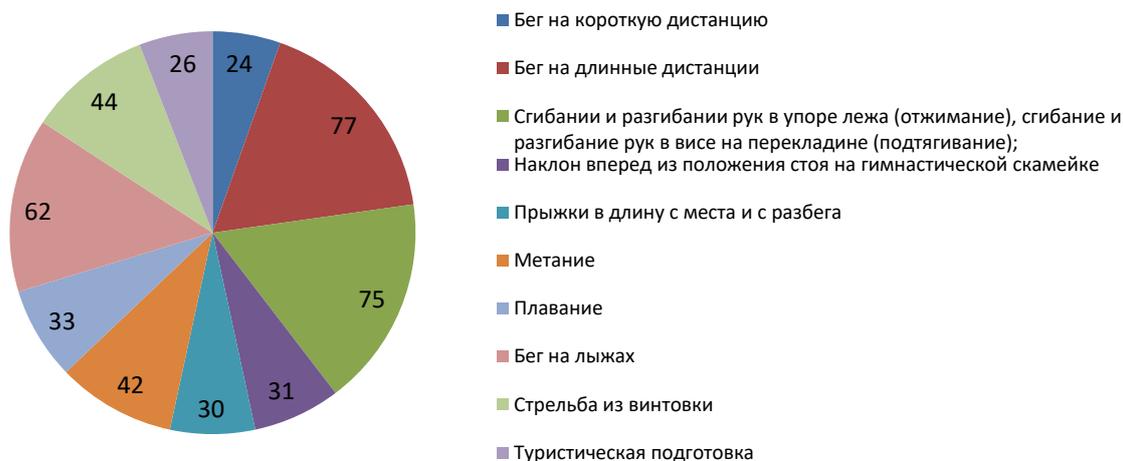


Рис. 3. Трудности при выполнении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

По результатам ответов учеников Гимназии на вопрос: «Трудности при выполнении ВФСК ГТО», можно отметить, что из всего перечня нормативов, только три норматива – бег на длинные дистанции; сгибание и разгибание рук в упоре лежа и сгибание или разгибание рук в висе на перекладине; бег на лыжах, - вызывают определенные трудности. Что касается циклических видов спорта на выносливость, то одной из причин трудностей можно указать слабую материально-техническую базу в этом вопросе подготовки. А «отжимание» на станке ГТО действительно, особенно для девочек, очень сложное упражнение.

Результат исследования учеников Гимназии в области: «Какие на Ваш взгляд виды спорта желательно включить в комплекс ВФСК ГТО?» отражается на рис. 4.

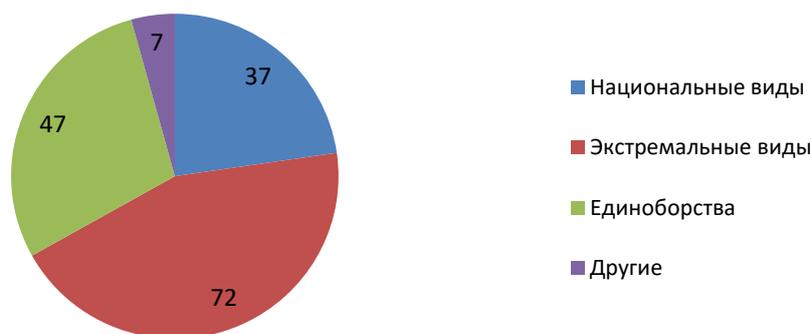


Рис. 4. Ответы на вопрос «Какие, на ваш взгляд, виды спорта желательно включить в комплекс ГТО?»

По результатам ответов учеников Гимназии на вопрос: «Какие на Ваш взгляд виды спорта желательно включить в комплекс ВФСК ГТО?» можно отметить, что мнения разделились: большинство - за экстремальные виды спорта, поровну за национальные виды и единоборства, и совсем незначительная часть за другие. Отрадно отметить, что в перечне других видов отмечали шахматы. И это как вариант имеет право на реализацию, так как в комплексе отсутствуют теоретические вопросы, а решение простых шахматных задач в «мат в один-два хода», частично решали эту проблему.



Заключение. Можно сказать, что в практической части подготовки и успешной сдачи норм комплекса ГТО учащиеся должны научиться составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки, владеть правильной техникой выполнения всех контрольных испытаний комплекса ГТО [1].

Литература

1. Коноплева Е.Н., Нумонов А.А. ГТО как основа двигательной активности детей и подростков в школе // Всероссийская научно-практическая конференция «Развитие массовой физической культуры в современной России: традиции и перспективы внедрения ВФСК (ГТО)» 6 ноября 2015 г. Красноярск: СибГТУ, 2015. 177 с.
2. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]. URL: <https://gto.ru/>
3. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО) [Электронный ресурс]. СПС «Консультант плюс». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_160703/

УДК 796.011:370

ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМ КОМПЛЕКСА ВФСК ГТО В РАЙОНАХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА НА ПРИМЕРЕ ОДНОГО ИЗ МАЛЫХ ГОРОДОВ РОССИИ

Торяник В.В., Клиот Д.Б.

МБОУ «Гимназия № 1», г. Ноябрьск, Россия

Аннотация. В нашей стране прошел последний этап реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Теперь все желающие могут принять участие в тестировании.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, проблемные точки, выполнение испытаний.

TESTING OF THE COMPLEX «READY FOR WORK AND DEFENSE» IN THE EXTREME NORTH BY THE EXAMPLE OF ONE OF SMALL RUSSIAN CITIES

Toryanik V.V., Kliot D.B.

Municipal budget educational institution "Gymnasium № 1", Noyabrsk, Russia

Abstract. In our country, the last stage of the introduction of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Work and Defense" was held. Now everyone can take part in the testing.

Keywords: Complex «Ready for Work and Defense », problem spots, testing.

Введение. Формирование установки современного человека на здоровый образ жизни приобретает исключительную актуальность, так как наше общество отмечает неутешительную статистику: прогрессирующее ухудшение состояния здоровья населения в целом и учащихся образовательных учреждений всех типов, в частности, лишь «10% выпускников могут считаться здоровыми». Значительная часть нарушения здоровья у детей вызвана неправильным образом жизни и недостатком двигательной активности [2]. Указом Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)» [4] утверждено положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [3].



Цель исследования – определить объективные и субъективные причины, «мешающие» принимать участие в тестировании ВФСК ГТО. К субъективным можно отнести нежелание и неподготовленность людей к выполнению нормативов. К объективным – вопросы социального или экономического характера.

Организация и методы исследования. Если проанализировать каждый этап рисунка «Пять шагов к знаку» [1], то можно определить проблемные точки каждого и попытаться успешно их преодолеть.

Анализ по проблемам тестирования проведен на примере города Ноябрьск (100-120 тысяч человек), Ямало-Ненецкого автономного округа.

Результаты исследования. Мы провели анализ пяти этапов «Пять шагов к знаку» и получили следующие результаты.

На первом этапе «Регистрация» особых проблем не возникает для людей хоть немного владеющих компьютером (за исключением старшего поколения).

На втором этапе «Заказ на выполнение» в нашем городе его исполняет Центр тестирования (бесплатно). В городе всего один Центр тестирования. Наше мнение и мнение наших коллег их должно быть 2-4.

На третьем этапе «Получение медицинского допуска» требуется сдать анализы и пройти медосмотр нескольких врачей (2-3 дня).

На четвертом этапе «Выполнение испытаний» появляются, кроме трудностей выполнения норм комплекса ГТО, проблемы связанные с графиком выполнения. Спецификой северных районов является то, что, практически, около девяти месяцев лежит снег. А бег по графику Центра проводится летом, в то время когда большинство школьников и их родителей, отправляются на отдых на «Большую» землю. И один из основных видов получается не выполненным, что, автоматически, приводит к выбыванию из тестирования. Есть проблемы в подготовке к выполнению упражнений: в городе всего один действующий бассейн, один тир, две лыжные базы, один стадион, пешеходный туризм организован только для школьников.

На данном этапе в общеобразовательных школах основные нормативы по ГТО принимает учитель физической культуры. И при этом вся программа по физической культуре базируется на использовании тестов «Президентских состязаний». И учителю приходится интегрировать при выставлении итоговых оценок, как по отдельным упражнениям, так и за четверть и полугодие в целом. Или нужно проводить дополнительное тестирование вне учебного времени, что для старшеклассников является дополнительной проблемой в связи с постоянным посещением репетиторов, и подготовка к сдаче ГИА и ЕГЭ.

Присутствует бюрократизм сотрудников, ответственных за обработку полученных данных. Заключается это в том, что учителя сдают сводные ведомости по ступеням ВФСК ГТО (I-VI) в установленные сроки. Но выходит приказ о присвоении золотых, серебряных и бронзовых знаков отличия, а выполнивших нормативы в них нет. На обращение в Центр тестирования можно услышать ответ, что проверяйте и контролируйте весь процесс. При этом отрадно отметить, что в нашем городе самому юному обладателю золотого знака отличия исполнилось 6 лет, а самому взрослому – 65.

И, наконец, пятый этап «Вручение знаков отличия в торжественной обстановке». На этом этапе, по возможности, все проводится торжественно и знаки вручают заместители Главы администрации города. Желательно, чтобы детям школьного возраста, знаки отличия вручали в торжественной обстановке на линейках или последних звонках.



Заключение. Положительным в процессе проведения тестирования норм комплекса ГТО является то, что проводится мониторинг выполнения нормативов, вследствие чего последние более конкретизируются по ступеням.

Задача общества не просто сформировать будущего здорового физически и психологически человека, а быть частью системы этого развития. Таким образом, невозможно переоценить роль возрождения ВФСК ГТО как для школьников, так и для взрослых граждан нашей страны. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» - полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Литература

1. Второе рождение. Как сильно изменились нормы ГТО? // Аргументы и факты. 2016. №20.
2. Коноплева Е.Н., Нумонов А.А. ГТО как основа двигательной активности детей и подростков в школе // Всероссийская научно-практическая конференция «Развитие массовой физической культуры в современной России: традиции и перспективы внедрения ВФСК (ГТО)» 6 ноября 2015 г. Красноярск: СибГТУ, 2015. 177 с.
3. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]. URL: <https://gto.ru/>
4. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО) [Электронный ресурс]. СПС «Консультант плюс». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_160703/

УДК 796.01:612

ОСОБЕННОСТИ СРОЧНОЙ АДАПТАЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У СПОРТСМЕНОВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ ПРИ ШИРОТНОМ ПЕРЕМЕЩЕНИИ

Усаева Н.Р.

БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет», Сургут, Россия

Аннотация. Используя биоритмологический подход, оценили влияние смещения поясного времени на состояние адаптационных возможностей организма у юношей-легкоатлетов, постоянно проживающих и тренирующихся в условиях Ханты-Мансийского автономного округа, после перелёта через несколько часовых поясов. Авторы полагают, что при интенсивных физических нагрузках, неизбежных в условиях тренировочных сборов, как раз и происходят гемодинамические перестройки и, возможно, регуляторные, которые и определяются как смена ведущего параметра порядка LF, отражающего активность симпатических центров продолговатого мозга.

Ключевые слова: биологический ритм, хронобиологический анализ, адаптационные реакции, физические нагрузки.

SPECIFICS OF URGENT ADAPTATION OF CARDIOVASCULAR SYSTEM OF ATHLETES AT LATITUDINAL MOVEMENT

Usaeva N.R.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. The researchers applied the biorhythmological approach to estimate the effect of standard time shifts on the state of adaptive capabilities of the body of male athletes, residing and training in the conditions of Khanty-Mansi Autonomous Okrug, after a flight



through several time zones. The author suggests that hemodynamic and possibly regulatory (which are defined as a change of the key parameter of the LF order, showing the activity of the sympathetic centers of the oblongata) adjustments take place at strenuous physical loads, which are inevitable in a training camp.

Keywords: biological rhythm, chronobiological analysis, adaptability, physical loads

Введение. Необходимость и важность контроля за адаптационными процессами организма спортсменов уже неоднократно отмечалась нами ранее и несомненно является сегодня крайне актуальной задачей [5]. Интенсивные физические и эмоциональные нагрузки, испытываемые организмом спортсменов, могут обуславливать выраженные физиологические сдвиги в организме, и «физиологической ценой» высоких спортивных результатов становится снижение адаптационных возможностей организма. Особое беспокойство вызывают эти проблемы в отношении спортсменов юниоров, так как растущий организм наиболее чувствителен к повреждающим воздействиям и, в первую очередь, реагирует изменениями ритмостаза [10]. Наиболее остро такие проблемы возникают при смещении поясного времени, когда помимо смены климатогеографических условий, организм испытывает еще и последствия широтного перемещения через несколько часовых поясов которые несомненно сказываются на его функциональных и адаптационных возможностях [6]. Для спортсменов, живущих и тренирующихся в условиях северных широт, вопрос становится не просто актуальным, он требует прежде всего понимания последствий. Так, основываясь на результатах анализа изменений биологического ритма, который в значительной мере и характеризует состояние резервных возможностей организма, мы пытались оценить состояние адаптационных возможностей организма спортсменов в том числе и очень высокой квалификации, проживающих в условиях Среднего Приобья [2], и выяснили, что несмотря на высокий уровень функциональных показателей и спортивного мастерства, эти адаптационные возможности, а значит и «запас» здоровья, остаются на уровне который к сожалению нельзя назвать высоким.

Цель исследования. В этой связи, сравнивая изменения структуры ритма показателей сердечно-сосудистой системы и результаты анализа динамики параметров вектора состояния организма человека (ВСОЧ) в 4-х мерном фазовом пространстве по состоянию сердечно-сосудистой системы, у спортсменов юниоров при смещении поясного времени, мы уже пытались выяснить причины смены ведущего параметра вектора. Однако, ни при анализе непосредственно ритма [9] ни при оценке изменений коэффициентов неспецифической адаптоспособности [4], каких-либо значимых изменений в состоянии функциональных и адаптационных возможностей организма юных спортсменов, объясняющих эту смену, выявлено не было. Во всяком случае перелёт такой причиной не являлся [3]. В продолжении поиска ответов на этот вопрос, мы попытались оценить особенности реакции показателей сердечно-сосудистой системы у юношей спортсменов, поскольку гендерные различия такой реакции могут быть достаточно существенными [7, 8].

Материал и методы исследования. В представленной работе, используя биоритмологический подход, мы попытались оценить влияние смещения поясного времени на состояние адаптационных возможностей юношей спортсменов, сравнив изменение структуры биоритмов основных физиологических показателей системы кровообращения после перелёта через несколько часовых поясов, у команды легкоатлетов, постоянно проживающих и тренирующихся в условиях Ханты-Мансийского автономного округа. Измерения физиологических показателей проводились у 33-х спортсменов в возрасте 16-18 лет, специализирующихся в скоростно-силовых (спринтерских) видах



легкой атлетики. Подробно, логика и методика измерений описаны в работе [9]. Полученные данные подвергли стандартной математической обработке. Оценены среднесуточная величина (мезор), амплитуда ритма, время наибольшего значения функции (акрофаза) и размах колебаний (хронодезм).

Результаты исследования и их обсуждение. Полученный результат представлен в таблицах 1, 2. Представлены только этапные результаты перелёта и пребывания, имеющие непосредственное отношение к обсуждению, так как остальные данные от представленных существенно никак не отличались.

Таблица 1

Изменение циркадианной организации среднесуточных величин (мезоров)

	До вылета	1 день пребывания	2 день пребывания	3 день пребывания
ЧСС	78,9 ± 3,15	79,7 ± 3,31	78,7 ± 3,91	79,4 ± 4,41
СО	79,9 ± 2,1	79,6 ± 2,22	80,7 ± 1,42	78,6 ± 3,13
МОК	6,3 ± 0,65	6,4 ± 0,67	6,4 ± 0,67	6,2 ± 0,73
АДС	127,6 ± 3,98	127,2 ± 4,3	128,8 ± 4,14	128,7 ± 4,1
АДД	67,7 ± 2,31	67,7 ± 2,58	67,5 ± 2,46	69,3 ± 3,77
ПД	59,9 ± 2,65	59,4 ± 2,7	61,3 ± 1,9	59,4 ± 3,1
СДД	92,8 ± 1,95	92,7 ± 2,30	93,3 ± 2,42	94,3 ± 2,71
	7 день пребывания	Перед вылетом	1 день дома	3 дня дома
ЧСС	78,5 ± 4,12	79,2 ± 3,08	78,4 ± 4,09	77,9 ± 3,91
СО	78,7 ± 1,94	79,5 ± 1,92	79,6 ± 3,27	81,1 ± 1,31
МОК	6,2 ± 0,66	6,3 ± 0,61	6,2 ± 0,74	6,3 ± 0,61
АДС	127,8 ± 4,26	128,2 ± 2,86	127,9 ± 3,41	127,5 ± 3,67
АДД	68,8 ± 2,44	68,6 ± 1,74	68,1 ± 4,58	66,5 ± 1,44
ПД	58,9 ± 2,51	59,8 ± 0,99	59,8 ± 2,05	60,9 ± 2,03
СДД	93,6 ± 2,27	93,5 ± 1,52	93,2 ± 3,11	92,1 ± 1,55

Таблица 2

Изменение циркадианной организации амплитуд

	До вылета	1 день пребывания	2 день пребывания	3 день пребывания
ЧСС	4,97 ± 1,44	5,6 ± 1,55	5,2 ± 1,44	6,2 ± 1,10
СО	4,96 ± 1,47	6,01 ± 1,61	4,03 ± 1,27	5,82 ± 1,37
МОК	0,59 ± 0,03	0,69 ± 0,04	0,59 ± 0,06	0,68 ± 0,04
АДС	5,77 ± 1,61	6,43 ± 1,80	3,97 ± 1,61	4,18 ± 1,47
АДД	4,17 ± 1,12	4,73 ± 1,45	3,82 ± 1,23	4,28 ± 0,89
ПД	6,8 ± 1,22	7,9 ± 1,57	4,88 ± 1,37	6,63 ± 0,91
СДД	3,48 ± 1,37	4,14 ± 1,66	2,93 ± 1,42	3,29 ± 1,27
	7 день пребывания	Перед вылетом	1 день дома	3 дня дома
ЧСС	5,62 ± 0,80	5,53 ± 1,31	5,32 ± 1,50	4,02 ± 1,31
СО	4,29 ± 1,12	4,85 ± 1,53	4,83 ± 1,84	4,04 ± 1,56
МОК	0,68 ± 0,04	0,65 ± 0,05	0,54 ± 0,06	0,48 ± 0,06
АДС	4,83 ± 1,44	5,32 ± 1,81	4,6 ± 1,77	4,13 ± 1,97
АДД	4,18 ± 1,12	4,12 ± 1,67	4,23 ± 1,51	2,95 ± 1,63
ПД	5,65 ± 0,98	5,8 ± 1,27	5,63 ± 1,22	5,45 ± 1,10
СДД	3,5 ± 1,38	3,98 ± 1,89	3,76 ± 1,66	2,25 ± 1,47



Прежде всего отметим, что все основные тенденции в изменениях показателей и структуры ритма остались прежними. Никакого, сколь ни будь значимого изменения величин мезоров и размахов не происходит и все колебания практически в пределах статистической ошибки. То есть, функциональные возможности организма спортсменов остаются неизменными не только во время пребывания, но и в процессе перелёта, а значит смещение поясного времени на три часа, не является существенной нагрузкой для молодого организма, что далеко не всегда имеет место [1]. Наблюдаются также обычные при перелётах нарушения синхронизации ритма и адаптационные перестройки, отражаемые изменениями величин амплитуд.

Однако, во всей этой картине настораживает хотя и не патологически, но всё же предельно допустимо высокая величина мезора пульсового давления, что соответствует скорее условиям физических нагрузок, нежели состоянию покоя, в условиях которого и производились измерения. Эта величина стабильно высока на протяжении всего времени пребывания и не является реакцией на перелёт, поскольку остается высокой и до, и после сборов. Более того, расчётно ПД определяется только низкой величиной АДД, что само по себе непонятно поскольку в условиях умеренной симпатикотонии отражаемой величиной индекса Кердо, тонус сосудов в основном и определяющих величину диастолического давления не может быть снижен, а сосуды расслаблены.

Само по себе понижение диастолического давления крови в ответ на физическую нагрузку, это нормальная реакция организма спортсменов, обеспечивающая увеличение кровотока без усиления нагрузки на сердце. Однако, в нашем случае, это не реакция, а состояние, которое нельзя считать удовлетворительным, так как, во-первых, наблюдается оно в условиях покоя, а, во-вторых, увеличение пульсового давления, должно сопровождаться и увеличением сердечного выброса, чего мы не наблюдаем, поскольку величины СО и МОК находятся в пределах физиологической нормы. А значит, высокая величина пульсового давления является результатом каких-то иных причин. Поиск этих причин является отдельной задачей.

Заключение. Мы полагаем, что в такой ситуации, при интенсивных физических нагрузках, неизбежных в условиях тренировочных сборов, как раз и происходит гемодинамические перестройки и возможно регуляторные, которые и определяются как смена ведущего параметра порядка LF, отражающего активность симпатических центров продолговатого мозга. Вопрос только в том, являются ли они реализацией срочной адаптации именно к меняющимся условиям.

Конечно, с одной стороны такая ситуация с пульсовым давлением не является критической, поскольку все остальные гемодинамические показатели находятся в пределах физиологической нормы и никаких серьёзных ритмологических нарушений в условиях смещения поясного времени и климатогеографических условий не наблюдается [9]. А смещения эти, как показывают и наши исследования, являются фактором достаточно серьёзным [8].

Однако, с другой стороны, ритмологический анализ отражает в большей степени адаптационный запас организма, с которым в исследуемой группе всё нормально. А функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, в то же время, могут быть ослаблены, о чём и свидетельствует, по некоторым данным, наблюдаемое нами увеличение пульсового давления. Поскольку косвенно пульсовое давление определяется отношением величины ударного объема к резервной емкости артериальной системы, можно предположить, что, не имея по какой-то причине возможности расслабить сердечную мышцу и увеличить систолический объём, организм пытается увеличить кровоток за счёт рефлекторного снижения периферического сопротивления сосудов, что в



норме способствует уменьшению работы сердца, затрачиваемой на обеспечение необходимого кровотока и давления в капиллярах. Проблема только в том, в норме, распределение гемодинамической нагрузки определяется местными гетеро- и гомеометрическим типами регуляции сердечного выброса и не затрагивает центральных регуляторных механизмов. А значит у нас есть основания полагать, что сердце юношей работает как минимум с нагрузкой, которая не соответствует функциональным возможностям, но для более детального выяснения причин необходим функциональный анализ состояния сердечно-сосудистой системы юных спортсменов.

Литература

1. Апокин В.В. Повзун А.А. Васильева Н.В. Изменение адаптационных возможностей организма студентов спортивного и не спортивного факультетов в условиях перехода на зимнее время // Теория и практика физической культуры. 2012. № 2. С. 91-94.
2. Апокин В.В. Повзун А.А. Григорьев В.А. Биоритмологический анализ состояния неспецифической адаптоспособности организма спортсменов пловцов высокой квалификации при длительных перелётах с востока на запад // Теория и практика физической культуры. 2012. № 9. С. 83-86.
3. Апокин В.В., Повзун А.А., Повзун В.Д., Фынтыне О.А., Сидорова Н.Н. Особенности восприятия времени спортсменами юниорами Среднего Приобья при широтном перемещении // Теория и практика физической культуры. 2015. № 2. С. 83-85.
4. Апокин В.В., Повзун А.А., Повзун В.Д., Булгакова О.В. Неспецифическая адаптоспособность спортсменов-юниоров при широтном перемещении // Теория и практика физической культуры. 2015. № 5. С. 90-93.
5. Панков В.А. Современные технологии оптимизации тренировочного процесса в спорте высших достижений (аналитический обзор новейших исследований технологической спортивной подготовки) // Теория и практика физической культуры. 2001. № 8. С. 49-54.
6. Повзун А.А., Апокин В.В., Киселёва А.А., Стрельцов В.А. Оценка состояния неспецифической адаптоспособности хорошо и плохо адаптирующихся спортсменов высокой квалификации при длительных перелётах с востока на запад // Теория и практика физической культуры. 2011. № 11. С.83-87.
7. Повзун А.А. Апокин В.В. Родионов В.А. Сравнительный анализ изменения структуры биоритмов у спортсменов пловцов разного пола при длительных перелётах // Теория и практика физической культуры. 2012. № 10. С. 89-92.
8. Повзун А.А. Апокин В.В., Усаева Н.Р. Изменение неспецифической адаптоспособности организма спортсменов пловцов разного пола при длительных перелётах с востока на запад // Теория и практика физической культуры. 2012. № 11. С. 92-94.
9. Повзун А.А., Апокин В.В., Повзун В.Д., Фынтыне О.А., Шимшиева О.Н. Ритмологическая оценка срочной адаптации спортсменов легкоатлетов при широтном перемещении // Теория и практика физической культуры. 2014. № 12. С. 96-99.
10. Пономарев В.В. Ким В.В. Педагогическая технология биоритмизации учебного процесса по физическому воспитанию школьников, проживающих в условиях Крайнего // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2002. № 2. С. 53-55.



УДК 796:338.2

ВЛИЯНИЕ РАСПОРЯДКА УЧЕБНОГО ДНЯ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И КОНЦЕНТРАЦИЮ И ОПТИМИЗАЦИЯ ВРЕМЕННЫХ ЗАТРАТ НА УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС

Фарзалиев Д.А., Федотов П.А., Михайлов А.А., Элиор А.О.

Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, г. Москва, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены ключевые факторы, влияющие на эффективность и концентрацию студентов. Сделаны выводы о негативном влиянии существующего учебного расписания и о необходимости его корректировки и синхронизации с биологическими особенностями молодежи. С учетом выявленных сопутствующих проблем, предложено комплексное решение, а также предоставлен расчет затрат на его реализацию.

Ключевые слова: биоритмы, гормональная система, начало учебных занятий, успеваемость, результативность учебного процесса, видео-лекция.

IMPACT OF THE HIGH-SCHOOL DAY ROUTINE ON THE PERFORMANCE AND CONCENTRATION OF STUDENTS, AND OPTIMIZATION OF THE TIME SPENT ON THE EDUCATIONAL PROCESS

Farzaliyev D.A., Fedotov P.A., Mikhailov A.A., Elior A.O.

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

Abstract. The article considers the key factors affecting the efficiency and concentration of students. Conclusions are drawn about the negative impact of the existing educational daily schedule and the need for its adjustment and synchronization with the biological characteristics of youth. Taking into account the identified problems, a comprehensive solution was proposed, as well as a calculation of the costs for its implementation.

Keywords: Biorhythms, hormonal system, beginning of learning sessions, academic performance, effectiveness of learning process, video lecture.

Актуальность. В рамках инновационного развития страны перед системой образования стоит задача повышения качества оказываемых образовательных услуг. Высшая школа должна удовлетворять требования профессионального сообщества к уровню и степени подготовленности выпускников, интересы и ожидания самих студентов, интересы научно-педагогического состава как с точки зрения финансовой компенсации, так и с точки зрения возможностей для роста и профессионального развития.

Эффективность труда в современном обществе является важнейшим экономическим показателем и отображает результативность трудовой деятельности. А образование по праву считается одним из главных источников экономического роста как страны в целом, так и личности в частности. Вузам необходимо отвечать на запросы власти и общества. Сейчас остро стоит вопрос об интеграции инвалидов и маломобильных граждан в образовательный процесс, развитии и расширении доступа к образовательным услугам, однако многие вузы не имеют технических возможностей для успешной реализации подобного проекта.

Однако, в достижении этих целей вузы испытывают ряд трудностей. Аудитории традиционно перегружены, преподавательский состав с каждым годом сталкивается со все большей нагрузкой. Несбалансированное расписание, "рваный" график (начало занятий в разные половины дня) влекут за собой недосыпание, усталость, снижение концентрации внимания, что отражается на успеваемости, и, соответственно, эффективности оказания образовательных услуг.



Сейчас в мировой образовательной практике ставится под сомнение целесообразность раннего начала занятий и наблюдается тренд на изменение учебного расписания с целью избежать хронической нехватки сна у студентов. Эта часть исследования считается дискуссионной не только в России, но и за рубежом. Все эти проблемы характерны и для Российского экономического университета им. Плеханова. В своей работе мы предлагаем довольно легко реализуемое решение проблемы, учитывающее смежные интересы других участников образовательного процесса и экономическую выгоду предложенных нововведений.

Методы и организация исследования. Теоретической основой исследования служит концепция биоритмов, согласно которой рассинхронизация биологического и социального времени приводит к снижению физической, эмоциональной и интеллектуальной активности человека и негативно сказывается на его жизнедеятельности. В русской литературе о старших подростках и студентах нет упоминаний, и мы опирались на аналогичные исследования зарубежных ученых, которые позволяют сделать вывод, что несогласованность учебного расписания с биологическими ритмами студентов является одной из ключевых причин низкой успеваемости.

Эмпирической базой исследования стали данные опросов студентов РЭУ им. Плеханова, собранные нами лично, а также участниками конференции прошлого года.

Результаты исследования. В ходе исследования получены следующие результаты. На основе анализа зарубежной литературы выявлено, что среди молодых людей 17-20 лет доминирует вечерний тип суточной активности, и преобладание данного хронотипа является общей психофизиологической характеристикой позднего подросткового возраста в силу гормональных изменений. Это значит, что именно биология заставляет оставаться молодых людей поздно вечером на ногах и рано утром значительно затрудняет подъем, а не лень и неорганизованность, как считалось прежде [7].

С зарубежными исследованиями согласуются и данные опроса студентов РЭУ им. Плеханова, который показал, что большинство учащихся относится к индифферентному и вечернему хронотипу ("голуби" и "совы"), а "жаворонки" составляют меньшинство, всего 8% среди мужчин и 17% среди женщин [5].

Установлено, что оптимальное (биологически верное) время для умственной активности, подходящее всем хронотипам, – это интервал с 11 до 13 часов. Более того можно привести пример для наглядности, начало дня для человека 17-20 лет в 8:30 утра сопоставимо с началом дня в 4:30 для его взрослого преподавателя. Разница существенная, и для компенсации этих часов, нужно было бы на выходных спать не менее 15 часов в каждый выходной день. Очевидно, что это невозможно ни физически, ни практически [1].

Посредством опроса студентов РЭУ им. Плеханова мы выяснили, что 45% респондентов не устраивает существующее расписание, и они пропускают занятия только по этой причине. В свою очередь, основными причинами неудовлетворенности расписанием являются: учеба во вторую половину дня (30,7%), наличие первой пары (29,1%) и "рваный" учебный график (21,1%).

В ходе исследования мы определили три основных фактора, влияющих на снижение успеваемости студентов:

1) пропуски занятий, вследствие которых учащиеся не полностью усваивают учебный материал и плохо ориентируются в предмете. Наши опросы, охватившие более 400 студентов с разных курсов и факультетов, в свою очередь продемонстрировали, что основными причинами пропуска занятий являются неудовлетворительное расписание (45%), болезнь или плохое самочувствие (26,15%) и необходимость совмещать



учебу с работой (20,15%), то есть почти половину респондентов не устраивает настоящее расписание и они пропускают занятия только по этой причине – что позволяет нам в очередной раз продемонстрировать необходимость менять его;

2) нехватка времени на занятия спортом. Согласно зарубежным исследованиям, есть прямое влияние физической формы на когнитивные способности и соответственно, успеваемость [6]. В Университете Небраски-Линкольна и в Университете штата Пенсильвания были проведены исследования в ходе которых было выяснилось, что студенты, державшие себя в форме, имели балл в среднем выше на 0,34 (это и есть разница между 4 и 5 в дипломе), нежели студенты с низким уровнем физической подготовки. Однако, опросы показывают, что 63% студентов РЭУ им. Плеханова после поступления в университет начинают меньше заниматься спортом;

3) недосыпание. 54% студентов не высыпаются практически каждый день, 35% чувствуют недосып несколько раз в месяц, и всего 11% не испытывают проблем со сном [2]. Негативное влияние недосыпания на учебу отметили 57% студентов. При этом 36% от общего числа на занятиях ведут себя пассивно, не участвуют в дискуссиях, 26% плохо усваивают информацию, а 4% и вовсе получают плохие оценки. 51% от общего числа студентов, участвующих в опросе, признались, что, хотя бы раз засыпали на паре [3]. Влияние недостатка сна представлено в табл. 1.

Таблица 1

Влияние недостатка сна

Когнитивные реакции	Эмоциональные реакции	Соматические реакции
<i>Снижаются:</i>	<i>Повышаются:</i>	<i>Повышается риск:</i>
Концентрация	Ошибки в моторике	Диабета
Эффективность	Использование стимуляторов	Сердечно-сосудистых заболеваний
Внимание	Злоупотребление алкоголем	Снижения иммунитета
Память	Импульсивность	Сонливость
Многозадачность	Фрустрация/агрессия	Микро-сна
Креативность	Истощение	Непреднамеренного засыпания
Продуктивность	Раздражительность	Повышенной чувствительности к боли и холоду
Способность принимать решения	Депрессивные настроения	Гипертонии
Общительность	Колебания настроения	Нарушений метаболизма
Эмпатия	Беспокойство	

Отметим, что все три фактора напрямую связаны с неудобным учебным расписанием, которое не дает возможности студентам организовать для себя оптимальный и сбалансированный режим дня.

Также были рассмотрены значимые для нашей темы смежные проблемы:

1) объем педагогической нагрузки преподавателей. Статистика показывает тенденцию к увеличению аудиторной нагрузки российских преподавателей. В среднем российский преподаватель имеет 18-тичасовую аудиторную нагрузку в неделю, 11 часов уходит на подготовку к ведению дисциплин. Эти показатели выше в 2-3 по сравнению с данными о преподавателях США (10,9 часов), Германии (8,0 часов), Франция (6,0 часов) [4].

2) загруженность аудиторного фонда. Нами были получены данные от бюро составления расписания, которые наглядно показывают, что аудиторный фонд всего вуза загружен практически полностью в течение всего дня, с особенно сильной концентрацией в первой половине (табл. 2).



Таблица 2

Загруженность аудиторного фонда вуза

Среднее количество лекций для потока (группы) в неделю	Средняя по выборке загруженность аудиторного фонда	
	6 пар	С 8:30 до 13:20
С 14:00 да 17:10		85%
С 17:20 до 22:10		77%

Становится совершенно очевидно, что корректировка расписания возможна только для малой части студентов, остальные просто не имеют физических шансов на иное расписание.

На основании полученных результатов мы пришли к выводу о необходимости оптимизации расписания с целью достижения большей корреляции учебного распорядка с биологически обусловленной динамикой работоспособности студентов.

Для решения этой задачи мы предлагаем следующие практические рекомендации:

1. Скорректировать учебное расписание в сторону смещения начала занятий на более позднее время с целью компенсировать недостаток сна у студентов и, как следствие, повысить продуктивности каждого студента.

2. Перевести лекции в дистанционный формат. Лектор может читать дисциплину и в реальном времени – максимально приближенно к классическому виду лекции. Или же иметь запись занятия, но во время онлайн-лекции иметь возможность отвечать в частном индивидуальном порядке на вопросы студентов, при этом общий ход лекции прерываться не будет. При этом можно легко вести контроль посещения, отправлять раздаточные материалы и проводить тестирование.

3. Практические занятия остаются в прежнем формате оффлайна, но мы предлагаем разделить дни лекционных и семинарских занятий, что также позволит оптимизировать распорядок учебной недели и снизить логистические издержки всех участников образовательного процесса.

В своей работе мы проанализировали технические аспекты реализации онлайн-лекций на базе разных платформ, как бесплатных, так и платных и пришли к выводу, что оптимальным решением будет разработка собственной системы, на основе рекомендуемых протоколов или же обращение в специализирующуюся компанию (примером может служить компания Webinar, которая реализовывала аналогичный проект для факультета дистанционной подготовки МГУ). Затраты на комплект для одного преподавателя представлены в табл.3.

Таблица 3

Стоимость одного комплекта

Оборудование	Стоимость, руб.
Камера Microsoft Life Cam Cinema с разрешением 1280x720	3913
Микрофон Sennheiser CC 550 IP	4250
Стоимость подписки на Fuze	480
Стоимость одного комплекта	8643
Общая стоимость без учета микрофона	4393

Применение дистанционных технологий дает множество преимуществ:

- освобождение аудиторий, что позволит проще менять расписание практических, аудиторных занятий;
- снижение нагрузки лектора, лектору не придется бороться с шумом и стоять перед аудиторией;



- облегчение проведения лекционных занятий педагогами из других стран, а также соучастие в лекционной работе студентов из других городов(филиалов) и стран, из вузов-партнеров, что расширит горизонты предоставления образовательных услуг;
- возможно в любой момент лекции давать мини-тесты для автоматизированного контроля за усвоением материала;
- упрощенная раздача сопутствующих теме лекции материалов, не нужно ничего распечатывать, студенты открывают все материалы на своих компьютерах;
- посещение лекционных занятий студентами, находящимися на больничном;
- посещение занятий инвалидами и маломобильными гражданами;
- ведение записи урока с последующим воспроизведением, что также может быть востребовано учащимися, отсутствующими на занятиях по уважительной причине, например, работа;
- оперативно проводить совещания с сотрудниками;
- проводить практические on-line конференции, семинары, презентации для сотрудников образовательных организаций, родителей обучающихся.

Как видно при минимальных затратах можно решить сразу множество проблем. Если разделить лекционные дни и дни семинарских занятий, то студенты будут экономить время на дорогу. Согласно проведенным опросам среднее время на дорогу в день 1 час 58 минут для тех, кто живет в Москве и в два раза больше для живущих в Подмосковье, 1 час на сборы и примерно столько же на обеспечение минимальных потребностей в еде и отдыхе после учебного дня и долгой дороги. Соответственно появляется больше времени для занятий и восстановления сил. Итого от 4 до 6 часов в сутки уходит только на «транзакционные издержки», это чистые затраты энергии на преодоление трения. Лектор же сможет снизить уровень физической нагрузки за счет того, что может не отвлекаться на шум, может говорить в комфортном голосе диапазоне, а также сможет использоваться большее количество сопутствующих материалов, что облегчит объяснение предмета. С учетом того, что аудитории освободятся, администрация получит больше возможностей для составления более оптимального расписания практических занятий. Размер групп для практических занятий может быть уменьшен, путем разбиения, например, двух групп по 30 человек на три группы по 20 человек, что так же снизит нагрузку на преподавателей. С другой стороны, с точки зрения экономической эффективности, освободившиеся площади можно занимать, набирая на работу большее число преподавателей и соответственно большее число студентов, оставляя группы такими же крупными. Так же с учетом освободившихся аудиторий и более мобильного расписания, появляется возможность для студентов самостоятельно записаться в ту или иную группу, группы же распределить по началу времени учебных занятий, с 1-й, 2-й или 3-й пары. Если практические занятия будут занимать 4 дня, а 2 дня будут чисто лекционными, то выходит, что каждый студент сможет сэкономить в неделю от 8 до 12 часов чистого времени, которое сейчас уходит только на «транзакционные издержки».

Заключение. Реализация вышеперечисленных мер, по нашему мнению, будет способствовать оптимизации временных затрат на учебный процесс и повышению среднего балла студентов, что положительно скажется на имидже вуза, его месте в международных рейтингах и, в свою очередь, привлечет абитуриентов более высокого уровня подготовки. Активное внедрение дистанционных технологий в образовательный процесс открывает широкие перспективы для повышения качества обучения, обеспечивает социальную доступность профессионального образования и отвечает запросам государства, общества и личности на оказание высококачественных образовательных услуг мирового уровня.



Литература

1. Вострикова Д.Д., Медникова Д.В., Кущева Д.В. Учебный процесс как основной фактор постоянного стресса студентов // Гуманитарное образование в экономическом вузе: мат-лы V Междунар. науч.-практ. заочной интернет-конф. в 2 томах (20-30 ноября 2016 г.). Москва, 2017. С. 189-194.
2. Кущева Д.В. Взаимосвязь хронотипа и режима дня студента как неотъемлемая часть здорового образа жизни // Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: мат-лы VII межвуз. науч.-практич. конф. Саратов. Вып. 7. С. 39-42.
3. Опрос проведен порталом Career.ru 14–21 декабря 2011 года среди 1055 молодых специалистов из всех Федеральных округов России [Электронный ресурс]. URL: <https://career.ru/article/11935> (дата обращения 01.04.2017).
4. Average number of classroom hours and student contact hours per week. 2016. P. 53-56, 342-352.
5. Carskadon M.A. 2011. Sleep's Effects on Cognition and Learning in Adolescence // Progress in Brain Research 190. P. 137-143.
6. Samuel P Scott, Mary Jane De Souza, Karsten Koehler, Laura E Murray-Kolb. Combined Iron Deficiency and Low Aerobic Fitness Doubly Burden Academic Performance among Women Attending University // The Journal of Nutrition. 2017. 147 (1). P. 1-4. 104 DOI: 10.3945/jn.116.240192.
7. Synchronizing education to adolescent biology: 'let teens sleep, start school later' Kelley, Lockley, Foster and Kelley. P. 5-9.

УДК 612.821.1:796.323.2

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ БАСКЕТБОЛИСТОВ ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Федоров А.М., Варфоломеева З.С.

Череповецкий государственный университет, г. Череповец, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты оценки функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) баскетболистов группы спортивного совершенствования (ГСС) по показателям скорости сенсомоторной реакции, состояния статической координации и силы нервной системы. Оценка осуществлялась с помощью рефлексометрии, пробы Ромберга и теппинг-теста. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что в целом функциональное состояние ЦНС испытуемых соответствует среднему уровню с некоторой тенденцией к высокому, однако по показателям силы нервной системы и скорости реакции на движущийся объект выявлены значительные индивидуальные различия. Авторами предложены упражнения по совершенствованию функционального состояния ЦНС баскетболистов.

Ключевые слова: функциональное состояние центральной нервной системы (ЦНС), баскетболисты, этап совершенствования спортивного мастерства.

ASSESSMENT OF FUNCTIONAL CONDITION OF THE CENTRAL NERVOUS SYSTEM OF BASKETBALL PLAYERS AT A STAGE OF IMPROVEMENT OF SPORTS SKILLS

Fyodorov A.M., Varfolomeeva Z.S.

Cherepovets State University, Cherepovets, Russian Federation



Abstract. The authors presented the study results of functional condition of the central nervous system (CNS) of basketball players at a stage of improvement of sports skills. The CNS functional condition was evaluated by the indicators of time of the visual-motor responses, state of static coordination and force of a nervous system. For assessment of the indicators the method of measurement of visual and motor responses, Romberg's test and the method of measurement of dynamics of hand movement's rate were used. The research has shown that in general the functional condition of CNS of athletes corresponds to the average level with some tendency to high level. However, significant individual differences in indicators of force of a nervous system and time of reaction to a moving object are found. Besides, authors have offered physical exercises for improvement of a functional condition of CNS of basketball players.

Keywords: functional condition of the central nervous system (CNS), basketball players, stage of improvement of sports skill.

Введение. В условиях модернизации системы подготовки спортивного резерва, перехода на федеральные стандарты спортивной подготовки (ФССП) требования к уровню подготовленности юных спортсменов существенно возрастают. Так, в частности, ФССП по виду спорта баскетбол в числе результатов, на достижение которых направлен этап совершенствования спортивного мастерства, определяет стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, а также повышение функциональных возможностей организма спортсменов [5].

Известно, что современный баскетбол требует от игрока постоянного функционального и интеллектуального развития в части совершенства реакции, правильности движений, способности ориентироваться в постоянно изменяющихся ситуациях. В то же время, по мнению ряда авторов, созданию нужных условий для совершенствования психофизиологических характеристик, лежащих в основе формирования координационных способностей, в подготовке баскетболистов уделяется недостаточное внимание [1].

Специалисты подчеркивают, что функциональное состояние ЦНС является определяющим фактором как в тренировочном процессе спортсмена, так и в соревновательных условиях, поскольку в нем находят отражение мотивации, эмоциональное состояние, утомление и т.д. [7]. В ряде исследований отмечается причастность свойств нервной системы к качественным и количественным параметрам таких факторов, как уровень и быстрота освоения техники, стабильность выступлений в соревнованиях, работоспособность, манера ведения спортивной борьбы, этап спортивной подготовки [3].

В работах разных авторов указывается на то, что индивидуальные особенности протекания физиологических процессов в нервной и мышечных системах лежат в основе проявления качества быстроты, особенно важного в спортивных играх. Принято считать, что быстрота зависит от таких факторов, как лабильность – скорость протекания возбуждения в нервных и мышечных клетках; подвижность нервных процессов – скорость смены в коре больших полушарий торможения возбуждением и наоборот [2, 5].

Е.П. Ильин отмечает, что в игровых видах спорта дифференциация спортсменов по особенностям функционального состояния нервной системы выражена хуже, чем в других видах спорта: общим лишь является преобладание в мужских командах по волейболу, баскетболу, гандболу спортсменов с подвижностью нервных процессов, что обеспечивает быстрое переключение с одной ситуации на другую. В принципе же в спортивных играх хорошо себя проявляют спортсмены с любой типологией, все зависит от того, на какое амплуа они попадают [4].



Сказанное определяет важность оценки функционального состояния ЦНС для комплексной оценки функциональных возможностей организма спортсменов-баскетболистов.

Цель: оценить функциональное состояние ЦНС баскетболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось в апреле 2017 года. В нем приняли участие 10 спортсменов группы спортивного совершенствования отделения «Баскетбол» МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа №3» г. Череповца.

В качестве показателей функционального состояния ЦНС спортсменов были определены следующие показатели: скорость сенсомоторной реакции, состояние статической координации и сила нервной системы.

Для оценки ЦНС по указанным показателям были выбраны методы рефлексометрии (с использованием пульта измерения зрительно-моторной реакции), вестибулярной пробы и моторной пробы.

Рефлексометрия была представлена тестами «реакция выбора» (для оценки подвижности нервных процессов) и тестом «реакция на движущийся объект» (для измерения уравновешенности нервных процессов). В качестве вестибулярной пробы использовалась проба Ромберга, позволяющая оценить состояние статической координации, а в качестве средства диагностики силы нервных процессов – теппинг-тест, измеряющий динамику темпа движений кисти. Результат выполнения теппинг-теста рассчитывался по формуле коэффициента силы нервной системы (КСНС): $КСНС = ((X2 - X1) + (X3 - X1) + (X4 - X1) + (X5 - X1) + (X6 - X1)) / X1 * 100$.

Тестирование спортсменов проводилось после стандартной разминки, которая используется перед тренировочным занятием, во второй половине дня.

Результаты исследования и их обсуждение. Индивидуальные результаты тестирования функционального состояния ЦНС представлены в таблице.

Таблица

Индивидуальные результаты тестирования функционального состояния центральной нервной системы

Инициалы	Среднее значение реакции выбора, мс	Среднее значение реакции на движущийся объект, мс	Проба Ромберга, сек	Теппинг-тест, КСНС
К.П.	336,5	44	27,1	0,55
Ш.И.	452, 3	52	16, 9	0,37
Б.А.	611,5	127	11,3	0,11
Л.Е.	333, 7	22	25, 1	0,49
П.Н.	334, 3	37	24,7	0,51
Б.Ф.	434,4	63	17,1	0,43
С.О.	634,2	133	9,9	-0,11
Р.Л.	473,1	74	16,9	0,29
А.Е.	481,3	80	17,8	0,24
К.С.	469,9	69	17,3	0,31
M±σ	456,12±100,79	70,1±34,32	18,41±5,39	0,32±0,19

Как видно в таблице, расчет средней выборочной и стандартного отклонения позволяет увидеть, что в среднем по группе по всем показателям функциональное состояние ЦНС можно оценить, как соответствующее среднему уровню с некоторой тенденцией к высокому, между тем, по показателям силы нервной системы и скорости реакции на движущийся объект наблюдаются значительные индивидуальные различия.



Распределение результатов тестирования спортсменов по уровням функционального состояния ЦНС представлено на рисунке.

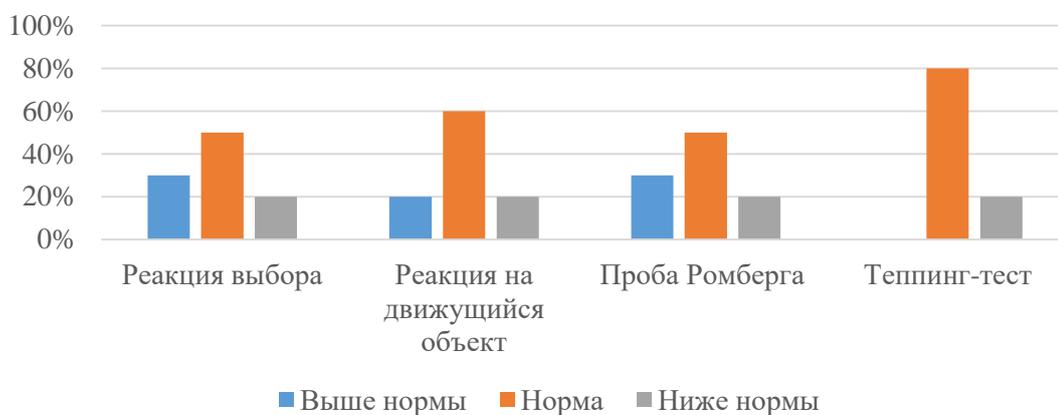


Рис. Распределение результатов тестирования баскетболистов по уровням функционального состояния ЦНС (%)

На рисунке видно, что наименее успешно игроки выполнили «теппинг-тест»: по показателю динамики темпа движений кисти не оказалось ни одного результата выше нормы. В целом, по совокупности выполненных проб, двое испытуемых показали результаты тестирования функционального состояния ЦНС ниже нормы. У остальных результаты функционального состояния ЦНС соответствуют норме, либо превышают ее.

Выводы. Проведенное исследование позволяет сделать заключение о необходимости включения в тренировочный процесс баскетболистов обследованной группы упражнений, улучшающих время двигательной реакции, реакции выбора, реакции на движущийся объект. Такая работа может проводиться в рамках специальной физической подготовки спортсменов, органично сочетаясь с совершенствованием игровых действий.

Для сокращения времени двигательной реакции, что, в свою очередь поможет баскетболистам на площадке быстрее реагировать на различные меняющиеся ситуации и принимать решение, рекомендуется выполнять следующие упражнения:

а) за спиной у игрока находится партнер, который перебрасывает мяч через него; задача игрока – за минимальное количество ударов среагировать и поймать мяч (с последующим ускорением и выполнением броска по кольцу);

б) перед игроком на определенном расстоянии стоит партнер, который держит на вытянутых руках два мяча, один из мячей он опускает на пол; задача игрока – за минимальное количество ударов среагировать и поймать мяч (с последующим ускорением и броском по кольцу);

в) два игрока выполняют одновременно ведение мяча, напротив них стоит партнер, который отдает им передачи в случайном порядке; задача игроков – принять мяч, отдать обратную передачу и продолжить ведение.

Для развития реакции на движущийся объект, что поможет игрокам во время игры точнее отдавать передачи и ловить мячи, мы рекомендуем выполнять следующие упражнения:

а) игрок располагается на площадке, партнер находится под кольцом с мячом; партнер отдает передачу под кольцо, задача игрока – поймать мяч и выполнить бросок;



б) три игрока располагаются треугольником под кольцом; задача – пройти площадку с помощью передач, игроки перемещаются «восьмеркой», в какую сторону игрок отдал мяч – в ту он должен переместиться;

в) игрок располагается на лицевой линии, задача игрока – подбросами пройти площадку и выполнить бросок;

Для улучшения реакции выбора, которая поможет игрокам во время игры принимать правильные решения быстрее, мы рекомендуем следующие упражнения:

а) перед игроком стоит партнер, при поднятии левой руки игрок должен переместиться вправо и вернуться в исходное положение, то же самое в другую сторону; поднятые руки – ускорение вперед, опущенные руки – ускорение назад и вернуться в исходное положение;

б) напротив игрока располагается партнер с двумя мячами и катает их по полу в разные стороны в случайном порядке; задача игрока – догнать мяч, не дав ему выкатиться за линию, и вернуться в исходное положение;

в) напротив игрока располагается партнер с двумя мячами разного цвета (желтый и зеленый); задача игрока – выполнять ведение мяча на месте, при броске желтого отбить его, а зеленого – поймать и бросить обратно.

Помимо представленных упражнений, мы рекомендуем отслеживать изменения функционального состоянием ЦНС спортсменов в годичном цикле для своевременного выявления и коррекции психологических и функциональных нарушений, связанных с повышенной физической нагрузкой, что впоследствии поможет избежать перенапряжения и перетренированности.

Литература

1. Бондарь А.А. Особенности подготовки баскетболистов к соревновательной деятельности // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2011. №3. С. 14-16.
2. Бююль А., Цефель П. SPSS: искусство обработки информации. Platinum Edition: Пер. с нем. СПб.: ООО «ДиаСофтЮП», 2005. 608 с.
3. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2010. 352 с.
4. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. СПб.: Питер, 2005. 412 с.
5. Приказ Минспорта России от 10.04.2013 N 114 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол" (Зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 N 28777) [Электронный ресурс]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_148092/?frame=1 (дата обращения 14.06.17).
6. Сальников В.А., Хозей С.П., Бондаренко А.М., Кузнецов А.Ф. Способности и индивидуальные различия в процессе возрастного развития // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 2. С.6-8.
7. Соколова Л.В., Сунцов С.А. Динамика показателей функционального состояния центральной нервной системы спортсменов-единоборцев 12-14 лет // Вестник Северного (Арктического) федерального университета. Серия 'Медико-биологические науки'. 2015. №4. С.99-106.



УДК 376

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА: АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСОБЕННОСТИ ЕЁ ОРГАНИЗАЦИИ

Фомченко В.В., Кабачкова А.В.

*Национальный исследовательский Томский государственный университет,
г. Томск, Россия*

Аннотация. В статье обсуждаются существующие формы адаптивной физической культуры (на примере адаптивного физического воспитания), которые могут быть использованы на занятиях с детьми, страдающими различными расстройствами аутистического спектра. Для таких детей занятия адаптивной физической культурой способствуют поддержанию психофизического тонуса и снятию психоэмоционального напряжения, что положительно сказывается на социализации личности ребенка. Согласно зарубежным исследованиям физические нагрузки помогают уменьшить проблемное поведение и увеличить уместное у детей с такими расстройствами. Обязательным является адаптация этих нагрузок к особенностям детей.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, форма организации занятий, урочная форма, неурочная форма.

PHYSICAL ACTIVITY IN CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS: ADAPTED PHYSICAL EDUCATION AND PECULIARITIES OF ITS ORGANIZATION

Fomchenko V.V., Kabachkova A.V.

National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia

Abstract. The article discusses the existing forms of adaptive physical culture (on the example of adaptive physical education), which can be used in classes with children suffering from various disorders of the autistic spectrum. For such children, adaptive physical training helps maintain psychophysical tone and relieve psychoemotional tension, which positively affects the socialization of the child's personality. According to foreign studies, physical activity helps to reduce problem behavior and increase the relevant in children with such disorders. It is mandatory to adapt these activities to the characteristics of children.

Keywords: adaptive physical education, form of the class organization, lesson form, unusual form of training.

Введение. Впервые свой общественный статус адаптивная физическая культура (АФК) получает в 1996 году [1] и становится «основой социализации личности инвалида, его адаптации к трудовой деятельности или переквалификации, саморазвития, самовыражения, самореализации, приспособления к условиям жизни в современном городе, обществе» [2, с. 108]. Общепринятая структура АФК представлена на рис. 1. Несмотря на то, что каждому её виду свойственны собственные функции, задачи, содержание, степень эмоционального и психического напряжения, методы и формы организации, все они тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга.

В настоящее время не вызывает сомнений значение занятий АФК в организации коррекционно-развивающего обучения детей с расстройствами аутистического спектра (РАС) [3]. Согласно Максимовой Е.В. (2008), работы которой связаны с коррекцией раннего детского аутизма на основе теории Н.А. Бернштейна, для таких детей важно организовать систему целенаправленных педагогических воздействий, связанных с телесно-физическим развитием. Конечной целью такой работы будет являться содействие



оптимальному физическому, эмоциональному и психологическому развитию ребенка с учетом его индивидуальных особенностей, в том числе коммуникационных, и требований к социализации.



Рис. 1. Структура адаптивной физической культуры [2]

Цель исследования – рассмотреть особенности организации занятий адаптивной физической культурой (на примере адаптивного физического воспитания) с детьми, страдающими расстройствами аутистического спектра.

Методика и организация исследования. Для достижения поставленной цели были использованы методы теоретического анализа данных из открытых источников информации, учебной, методической и научной литературы, а также последующее обобщение полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение. Для детей с РАС характерным является не только психоэмоциональные нарушения, но и замедленный темп развития локомоторных функций, чаще всего проявляющиеся в неловкости движений (напр., замедленность и неуклюжесть) и их ограниченности (напр., излишняя напряженность и скованность) [4]. В качестве одной из причин нарушений психомоторного развития можно обозначить нарушения сенсорной интеграции у таких детей. Вследствие этого у ребенка вызывает сложность регуляция произвольных движений в соответствии с речевыми инструкциями [3]. При этом в отчете Института детского развития (Университет Северной Каролины, США), подготовленном в январе 2014 года, отмечается, что физические нагрузки влияют на поведение детей с РАС, помогая уменьшить проблемное и увеличить уместное. При этом важной особенностью является адаптация физических нагрузок к особенностям детей [5].

Основные задачи обучения разбалансированных детей на уроках АФК представлены на рис. 2. В ходе такого обучения будет достигаться определенный уровень коррекции двигательных нарушений, стимуляции физического и моторного развития, а также содействия социализации личности ребенка.

По данным пресс-службы мэрии (2016), в школах Томска обучаются более трех тысяч детей с ограниченными возможностями здоровья, и большая часть из них – инклюзивно (71%). Согласно официальным данным, в Томске зарегистрировано более 200 детей с РАС (2013 г., 2016 г.), которые нуждаются в регулярной квалифицированной педагогической, психологической и медицинской помощи. В 2015 году был открыт первый класс для детей с аутизмом, а в сентябре 2016 года появилось сообщение об открытии еще двух классов для «особенных» детей. В настоящее время в Томске функционируют 17 центров, на базе которых реализуется работа с детьми, имеющих РАС. В основном центры оказывают консультационную и психотерапевтическую помощь с использованием методов прикладного анализа поведения (АВА), индивидуальные и



групповые занятия с психологом, занятия с логопедом-дефектологом. Только в 9 центрах организованы занятия АФК в различных ее видах и формах: арт-терапия, песочная терапия, ипшотерапия, тхэквондо, танцевальный курс, массаж, тейпирование, мягкие игровые комплексы, сенсорные комнаты и пр. К сожалению, существует дефицит не только мест для занятий АФК с детьми, но и квалифицированных специалистов.

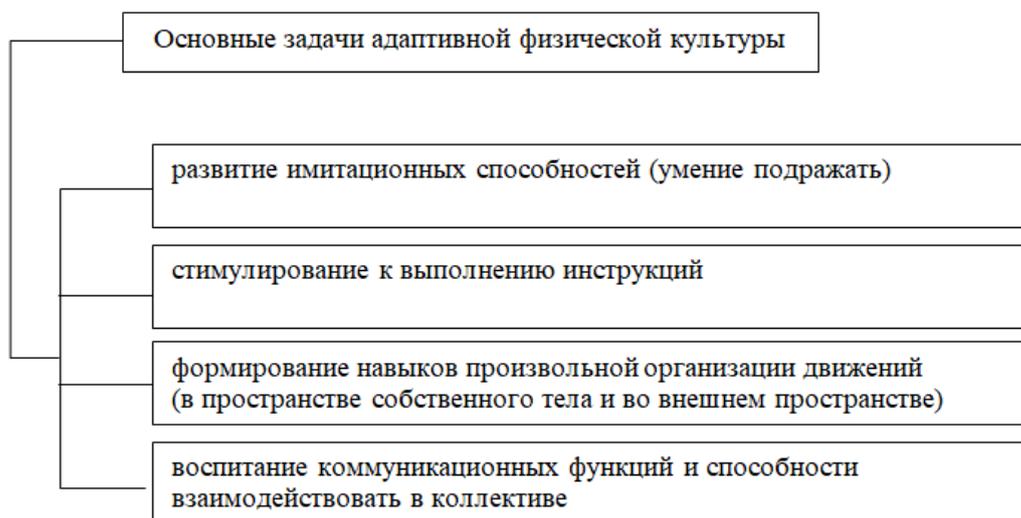


Рис. 2. Основные задачи обучения разбалансированных детей на уроках адаптивной физической культуры [3]

Итак, адаптивное физическое воспитание является наиболее организованным видом АФК, включающим урочные и неурочные формы занятий. Существующие *формы организации* разнообразны:

- систематические:
 - уроки физической культуры;
 - утренняя гимнастика;
- эпизодические:
 - загородная прогулка;
 - катание на санках;
- индивидуальные:
 - в условиях стационара;
 - дома;
- массовые:
 - фестивали;
 - праздники;
- соревновательные:
 - от групповых до международных;
- игровые:
 - в семье;
 - в оздоровительном лагере.

Одни формы занятий организуются и проводятся специалистами АФК, другие – общественными и государственными организациями, третьи – родителями детей-инвалидов, волонтерами, студентами, четвертые – самостоятельно.



Урочная форма организации занятий. В зависимости от целей, задач, программного содержания выделяют уроки образовательной, коррекционно-развивающей, оздоровительной, лечебной, спортивной и рекреационной направленности. Важно понимать, что такое деление носит условный характер и отражает лишь преимущественную его направленность. Каждый урок содержит такие элементы, которые направлены на:

- обучение;
- развитие;
- коррекцию;
- компенсацию;
- профилактику.

Таким образом, наиболее типичными для детей с РАС являются комплексные уроки.

Неурочная форма организации занятий. Неурочные формы не регламентированы временем, местом проведения занятий, количеством участников, их возрастом. Занятия могут включать детей с разными двигательными нарушениями, проводиться отдельно или совместно со здоровыми детьми, родителями, добровольными помощниками.

Заключение. Важным аспектом социализации детей с РАС является нормализация физического состояния организма, включая психофизический тонус. Поэтому таким детям необходимы постоянные адаптированные физические нагрузки для поддержания тонуса и снятия эмоционального напряжения. Отличительной особенностью таких занятий является комплексность, которая включает разнообразные коррекционные подходы. Хотя отмечается определенный дефицит квалифицированных специалистов способных реализовывать занятия АФК.

Литература

1. Ворожбитова А.Л. «Адаптивная физическая культура» и «физическая реабилитация» как виды физической культуры в интерпретации ученых и будущих специалистов // *Sochi Journal of Economy*. 2013. № 3 (26). С. 117-119.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры / под общей ред. проф. С.П. Евсеева. М., 2010. Т. 1. 292 с.
3. Плаксунова Э.В. Организация коррекционно-развивающего обучения детей с расстройствами аутистического спектра на примере адаптивного физического воспитания // *Психолого-педагогические исследования*. 2012. № 3. С. 120-130.
4. Федотова И.В., Быкова М.А. Особенности психического и физического развития детей с нарушениями интеллекта // *Международный студенческий научный вестник*. 2017. № 3. С. 50.
5. Чумакова Е.Ю. Значение обучения иностранным языкам и физической культуре для детей с признаками аутизма // *Проблемы и перспективы развития образования в России*. 2016. № 45. С. 186-191.

УДК 796.01

ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕРАКТИВНОГО ОНЛАЙН-СЕРВИСА «АС ФСК ГТО» ДЛЯ ЦЕЛЕВОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Фурсов А.В., Синявский Н.И., Петракова А.В.

БУ «Сургутский государственный педагогический университет», г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье обобщен опыт применения интерактивного онлайн-сервиса «АС ФСК ГТО» для целевого ориентирования школьников занятий спортом.



Представлены общие возможности автоматизированной обработки результатов тестирования по нормативам комплекса ГТО с применением интерактивного онлайн-сервиса «АС ФСК ГТО», представлены сводные данные по физической подготовленности школьников, выявлены рекордные достигнутые значения участников по нормативам испытаний (тестам) с первой по пятую возрастную ступень.

Ключевые слова: автоматизированный онлайн-сервис, кондиционный профиль развития физических качеств, физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

THE USE OF AN INTERACTIVE ONLINE SERVICE "AS FSK GTO" FOR THE TARGETED ORIENTATION OF STUDENTS OF SPORTS

Fursov A.V., Sinyavskiy N.I., Petrakova A.V.

Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia

Annotation. The article summarizes the experience of applying interactive online service "AS FSK GTO" for the targeted orientation of students of sports. Presents the General possibilities of automated processing of test results according to the standards set by the GTO using the interactive online service "AS FSK GTO", summarizes the physical preparedness of schoolchildren identified record the values of the participants according to the standards of tests (tests) from the first to the fifth age level.

Keywords: Online-service application for correction process, conditioning profile of development of physical qualities, deviations of physical fitness, complex "Ready for Labor and Defense".

Введение. Массовая реализация современного ВФСК «Готов к труду и обороне» одна из важнейших задач реализуемая на государственном уровне [4, 6]. Сегодня современный комплекс ГТО является программно-нормативной основой системы физического воспитания граждан Российской Федерации, устанавливающая государственные требования к уровню их физической подготовленности, что закреплено на законодательном уровне. За последние три года было внесено множество дополнений и поправок в нормативно-правовые акты, регламентирующие реализацию комплекса ГТО для всех возрастных групп населения, в том числе в основной Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Немаловажное значение при реализации комплекса ГТО отводится не только к организации приема нормативов, но и качественной подготовки населения к выполнению нормативов, через различные формы стимулирования населения и вовлечение в различные формы регулярных занятий физической культурой и спортом по совершенствованию двигательной активности, организации физической подготовки [1, 2]. В процессе подготовки населения к успешному выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО должна учитываться личностно-ориентированная направленность при организации занятий физической культурой и спортом [3, 5].

Методика и организация исследования. Реализация личностно-ориентированного физического воспитания, является важной задачей учителя физической культуры для полноценного формирования физической культуры, гармоничного физического развития и физической подготовленности учащихся. Реализация такого подхода способствует достижению учащимися высоких учебных результатов, соответственно и качественному выполнению нормативов комплекса ГТО. При построении личностно-ориентированного физического воспитания школьников немаловажной и достаточно трудоемкой операционной задачей является выявление индивидуального кондиционного профиля развития основных физических качеств. Так, выявить у каж-



дого школьника уровень развития выносливости, силы, скоростно-силовых способностей, гибкости, координационных, скоростно-силовых способностей задача не из легких, а если еще поставить задачу по проектированию индивидуальной программы коррекции физической подготовленности на должном уровне с учетом нормативов ВФСК ГТО, проводить текущий контроль и отслеживать изменения уровней физической подготовленности, то при существующей учебной нагрузки учителя физической культуры это практически не выполнимо. Для решения этой проблемы нами был спроектирован и разработан интерактивный онлайн-сервис «Автоматизированное сопровождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО» (АС ФСК ГТО), который позволил автоматизировать ряд важных процессов связанных с формированием базы данных участников, подбором программы тестирования с учетом возрастной группы, корректной обработки первичных данных результатов тестирования физической подготовленности учащихся по результатам промежуточных испытаний (тестов) Комплекса ГТО, генерированием индивидуального и группового кондиционного профиля развития основных физических качеств, с учетом нормативов и уровней Комплекса ГТО (рис. 1).

Результаты исследования. Внедрение интерактивного онлайн-сервиса «АС ФСК ГТО» в 69 образовательных организациях г. Сургута позволило оптимизировать работу ответственных лиц за реализацию комплекса ГТО в образовательных организациях. Востребованность онлайн-сервиса заключается в его кроссплатформенности, которая обеспечивает бесперебойность работы сервиса и доступа к сервису с любого типа устройства (планшет, смартфон, стационарный компьютер, ноутбук, нетбук и др.). Для доступа к сервису не нужно устанавливать каких-либо программ, необходим лишь доступ к сети Интернет и перейти по ссылке <https://rosinwebc.ru> на сайте Информационно-научного центра физической культуры, здоровья и спорта.

При помощи сервиса по каждому школьнику из 7019 протестированных образовательных организациях г. Сургута в прошлом учебном году (табл. 1), получены данные по состоянию кондиционного профиля развития основных физических качеств.

Таблица 1

Сводные данные по результатам тестирования школьников в 2016-2017 уч.

Всего участников протестировано (за период), чел.из них:	3897	3122	7019
Выполнили уровень золотого знака отличия, чел.	317	252	569
Выполнили уровень серебряного знака отличия, чел.	1220	881	2101
Выполнили уровень бронзового знака отличия, чел.	292	256	548
Не справились с выполнением нормативов, чел.	2068	1733	3801

Данные позволяют скорректировать работу по коррекции физической подготовленности участника, который заинтересован в улучшении уровня знака отличия комплекса ГТО (рис. 2).

Сформированная база данных результатов тестирования по нормативам комплекса ГТО в сервисе «АС ФСК ГТО» позволяет выявить физически подготовленных детей для целевого ориентирования в спортивные секции с учетом выявленных у них максимально-рекордных значений в своих возрастных группах по видам испытаний (тестов) и преимущественному развитию физических качеств, значимых для соответственного выбора вида спорта.

Тренерско-преподавательскому составу г. Сургута есть возможность проводить набор в спортивно-оздоровительные группы подготовленных учеников. Например, в таблице рекордов во второй ступени II (9-10 лет) МОУ СОШ № 10 с УИОП мальчик в «Беге на 60 м (с)» показывает результат 8,1 с., возможно который при активных занятиях спортом может добиться высоких спортивных результатов.

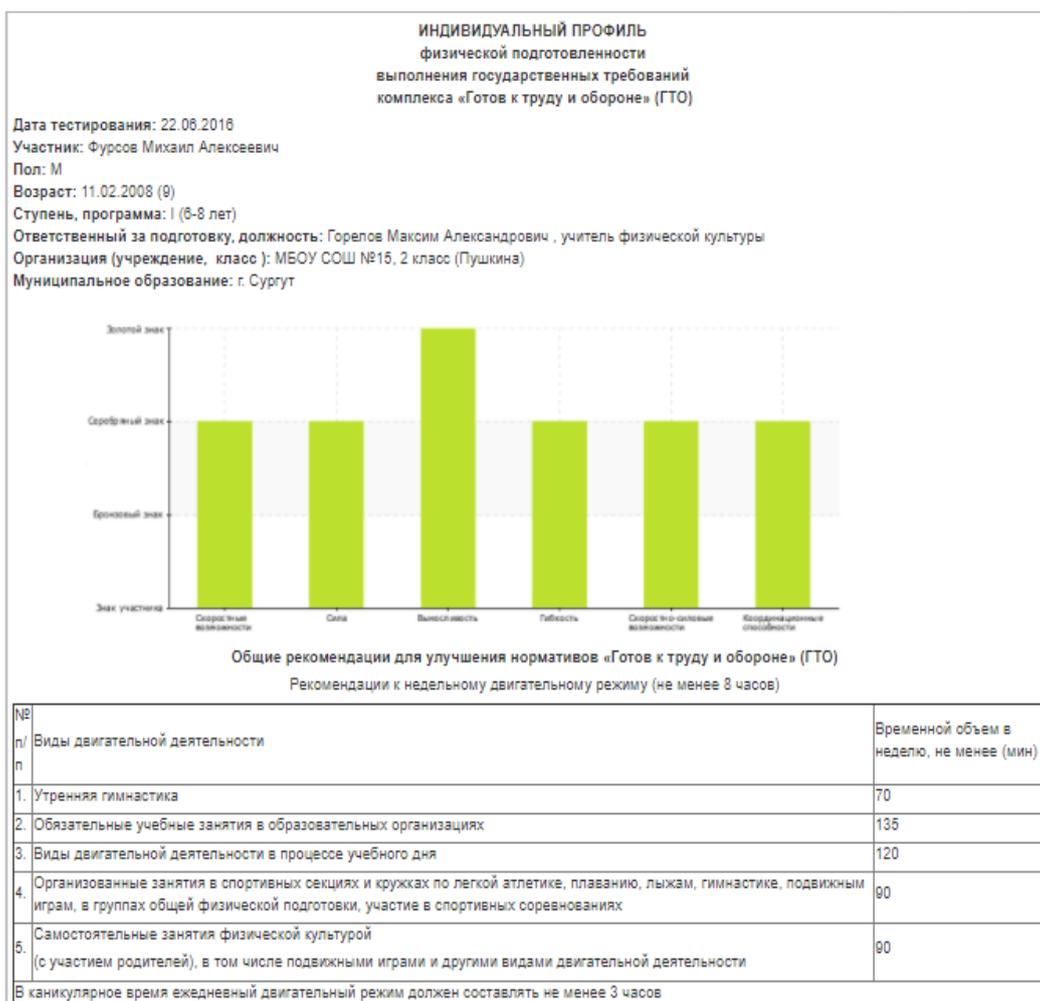


Рис. 1. Индивидуальный отчет с автоматизированной функцией построения кондиционного профиля уровней развития основных физических качеств

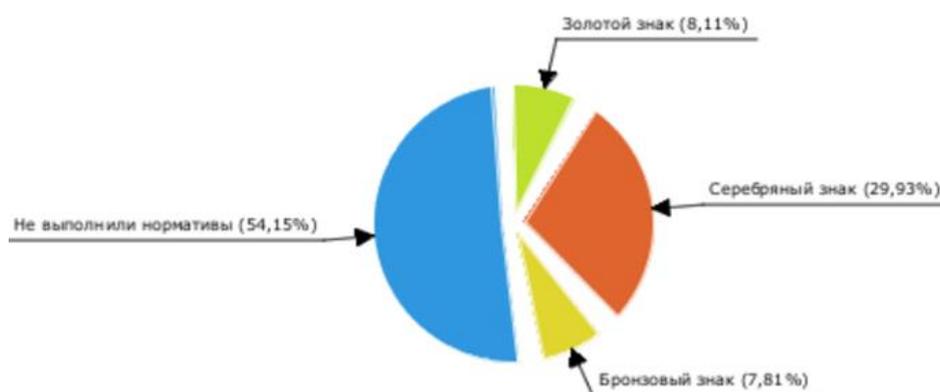


Рис. 2. Результаты выполнения школьниками нормативов комплекса ГТО в 2016-2017 уч.г.

По сквозным видам испытания (тестам) в сервисе нами были выбраны рекорды участников комплекса ГТО в своих возрастных группах (ступенях) (табл. 2).

Полученные рекорды по сквозным испытаниям (тестам) позволяет нам увидеть максимальные продемонстрированные результаты выполнения участниками нормативов в испытаниях (тестах) Комплекса ГТО и выявить сильнейших физически подготов-



ленных учеников в образовательных организациях города Сургута.

Таблица 2

Рекорды участников комплекса ГТО среди учащихся образовательных организаций города Сургута (за период 2016-2017 уч.г., n=7019 чел.)

Ступень	Пол	Школа, участником которой был установлен рекорд ГТО	Вид испытания (тест)	Результат
I (6-8 лет)	М	МБОУ СОШ №32	Челночный бег 3x10 (с)	7.5
		МБОУ «Гимназия им. Ф.К. Салманова»	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	183
	Ж	МБОУ "ГИМНАЗИЯ №2"	Челночный бег 3x10 (с)	7.8
		МОУ СОШ № 10 С УИОП	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	185
II (9-10 лет)	М	МОУ СОШ № 10 С УИОП	Бег на 60 м (с)	8.1
		МБОУ НШ № 30	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	200
	Ж	МБОУ СОШ №12 с УИОП	Бег на 60 м (с)	9.4
		МБОУ СОШ №31	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	206
III (11-12 лет)	М	МБОУ СОШ №19	Бег на 60 м (с)	8.4
		МБОУ СОШ № 1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	224
	Ж	МБОУ Лицей №3	Бег на 60 м (с)	8.6
		МБОУ СОШ № 26	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	211
IV (13-15 лет)	М	МБОУ СОШ №15	Бег на 60 м (с)	7.5
		МБОУ гимназия "Лаборатория Салахова"	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	276
	Ж	МБОУ СОШ №15	Бег на 60 м (с)	8.0
		МБОУ "ГИМНАЗИЯ №2"	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	226
V (16-17 лет)	М	МБОУ СОШ № 24	Бег на 100 м	11.2
		МБОУ гимназия "Лаборатория Салахова"	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	276
	Ж	МБОУ СОШ № 46	Бег на 100 м	13.3
		МБОУ СОШ № 45	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	295

Выводы. Проектирование лично-ориентированной физической подготовленности школьников к выполнению нормативов комплекса ГТО с применением интерактивного онлайн-сервиса «АС ФСК ГТО» позволило скорректировать работу по коррекции физической подготовленности участников комплекса ГТО. Интерактивный онлайн-сервиса «АС ФСК ГТО» в образовательных организациях, может стать системообразующим подходом применения информационно-коммуникационных технологий для качественной подготовки учащихся к выполнению нормативов комплекса ГТО и обеспечить взаимосвязь массового физкультурно-спортивного движения Комплекса ГТО и спортивной подготовки для формирования спортивного резерва.

Литература

1. Минкин А.В., Костин А.В., Костина Н.Н. Мобильные устройства и приложения в организации приема нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО // Теория и практика физической культуры. 2017. №8. С. 34-36.



2. Синявский Н.И., Власов В.В., Пащенко Л.Г., Младенцев А.В. Анализ результатов теоретико-методических олимпиадных заданий регионального этапа всероссийской олимпиады школьников по предмету «физическая культура» в ХМАО-Югре // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. №2 (144). С. 242-246.
3. Синявский Н.И., Фурсов А.В. Выполнение школьниками нормативов комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО) // Теория и практика физической культуры. 2017. №8. С. 94-95.
4. Синявский Н.И., Фурсов А.В., Дмитриева Е.В., Иванов К.Г. Самоанализ режима двигательной активности учащихся 11-12 лет с учетом требований комплекса ГТО // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. №4. С. 55-57.
5. Фурсов А.В., Синявский Н.И., Садыков Р.И. Оценка выполнения нормативов III ступени комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО) учащимися образовательных организаций // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. №2. С. 62-64.
6. Хованова Е.В. Разработка и реализация проекта по привлечению младших школьников к занятиям спортом и сдаче норм комплекса ГТО: системный аспект // Научные ведомости белгородского государственного университета. Серия: гуманитарные науки. 2017. т. 33. №7 (256). С. 130-134.

УДК 796.01

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К УСПЕШНОМУ ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

*Херувимова Т.А., Херувимова С.А., Мамзин С.А.,
ФГБОУ ВО «Чайковский государственный институт физической культуры»,
г. Чайковский, Россия*

Аннотация. Развитие спорта и физической культуры в России является приоритетной стратегией на сегодняшний день, это является главным фактором для воспитания здоровой нации, а также повышения уровня жизни, увеличения продолжительности жизни и понижению смертности граждан России. Возникает необходимость того, что бы здоровый образ жизни стал стилем жизни людей, а это возможно, если будут найдены новые подходы и программы, формирующие культуру здорового образа жизни населения. Исходя из выше сказанного возникает необходимость создание идеи, которая формировала бы соответствующей образовательно-воспитательной системы. Одним из таких центров может стать вновь возрожденный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Ключевые слова: мотивация, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», комплекс мероприятий.

FORMATION OF STUDENTS MOTIVATION FOR SUCCESSFUL PERFORMANCE OF ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX "READY FOR WORK AND DEFENSE" STANDARDS

*Kheruvimova T.A., Kheruvimova S.A., Mamzin S.A.,
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Tchaikovsky State
Institute of physical culture", Chaykovsky, Russia*

Abstract. The development of sport and physical culture in Russia is a priority strategy today, this is a major factor to raise a healthy nation and improve the standard of living, increase life expectancy and lower the mortality of Russian citizens. Healthy lifestyle should



become a lifestyle of people, and it will be possible if new approaches and programs that create a culture of healthy lifestyles are found. Based on the above there is a need for the creation of ideas which would form the relevant educational system. One of these cents can be a newly revived all-Russian sports complex "Ready for work and defense".

Keywords: motivation, all-Russian sports complex "Ready for work and defense", set of measures.

Введение. По данным «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» в России более 60% обучающихся имеют нарушения здоровья, только 14% обучающихся старших классов считаются практически здоровыми. Свыше 40% допризывной молодежи имеют низкий уровень физической подготовленности, который не соответствует требованиям, предъявляемым армейской службой, в частности выполнения минимальных нормативов [1].

В этой связи государством принимается ряд мер по повышению уровня физической подготовленности населения, одной из которых является возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (в дальнейшем ВФСК «ГТО»), указ о внедрении, который подписан Президентом России В.В. Путиным 24 марта 2014 г. [3]. Новая концепция программно-нормативных основ системы физического воспитания различных групп населения нашей страны возрождается на новом уровне. Среди основных приоритетов экономической и социальной политики государства на современном этапе инновационного развития общества указывается распространение стандартов здорового образа жизни [2]. Такие стандарты подразумевают внедрение и закрепление в жизнь общества физической культуры и спорта, формирование привычки к ведению здорового образа жизни через регулярные занятия физической культурой и спортом, правильное питание, соблюдение гигиенических, общекультурных и многонациональных основ Российского государства.

По нашему мнению, большое значение для решения указанного аспекта деятельности имеет мотивация. Мотивация является основой активного, настойчивого, положительного отношения к физкультурной и спортивной деятельности. Создание должной мотивации на выполнения нормативов комплекса ВФСК «ГТО» в частности, и дает положительные предпосылки изменения образовательно-воспитательного процесса в учебных общеобразовательных учреждениях.

Гипотеза: мы предположили, что мотивация у обучающихся 11-12 лет к успешному выполнению нормативов ВФСК «ГТО» сформируется успешнее, если внедрить комплекс организационно-методических мероприятий, и включить в него:

- беседы об истории возникновения и развития Всероссийского комплекса ВФСК «ГТО»;
- информацию о дополнительных привилегиях обладателям знаков отличия ВФСК «ГТО»;
- осуществления встреч с обладателем золотого знака ВФСК «ГТО» и выдающимися спортсменами Пермского края.

Объект исследования – мотивация обучающихся к успешному выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

Предмет исследования – комплекс организационно-методических мероприятий формирования мотивации обучающихся 11-12 лет к успешному выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».



Цель исследования – теоретически и экспериментально обосновать эффективность влияния разработанного комплекса организационно-методических мероприятий на мотивацию обучающихся 11-12 лет к успешному выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

Задачи:

1. Провести теоретический анализ научно-методической литературы по вопросам возникновения и развития ВФСК «ГТО».
2. Разработать комплекс организационно-методических мероприятий по формированию мотивации обучающихся 11-12 лет к успешному выполнению ВФСК «ГТО».
3. Выявить эффективность организационно-методических мероприятий по формированию мотивации обучающихся 11-12 лет к успешному выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

Методы и организация исследования. Исследование осуществлялось на базе МБОУ «Дойнинская ООШ». В экспериментальную группу входили учащиеся 4 и 5 класса в количестве 15 человек. В ходе исследования нами были проведены следующие мероприятия: опрос на знание ВФСК «ГТО»; проведение классных часов; спортивные праздники для детей и их родителей; встреча с обладателем золотого знака; встреча со спортсменами сборной женской и мужской сборной России; выезд на ФЦП по ЗВС «Снежинка» им. А.А. Данилова; участие в «Лыжня России».

Для формирования мотивации у обучающихся 11-12 лет, нами был разработан комплекс организационно-методических мероприятий (табл.).

Таблица

Комплекс организационно-методических мероприятий

Дата	Мероприятие	Ответственный
20.09.16	Начальное анкетирование	Мамзин С.А.
27.09.16	Классный час: «История ГТО»	Мамзин С.А.
18.10.16	Спортивный праздник: «Быстрее, Выше, Сильнее»	Мамзин С.А.
27.10.16	Классный час: «Готов к труду и обороне»	Мамзин С.А.
17.11.16	Встреча с обладателем золотого знака ВФСК ГТО: Александр Васильевич	Мамзин С.А.
30.11.16	Выезд на ФЦП по ЗВС «Снежинка»	Мамзин С.А.
15.12.16	Спортивный праздник: «Зимние забавы»	Мамзин С.А.
15.01.17	Лыжня России	Мамзин С.А.
20.01.17	Классный час: «От норм ГТО, к Олимпийским медалям»	Мамзин С.А.
20.02.17	Спортивный праздник: «А, ну–528А, парни!»	Мамзин С.А.
01.03.17	Спортивный праздник: «Папа, Мама, Я – Спортивная семья!»	Мамзин С.А.
30.03.17	Итоговое анкетирование	Мамзин С.А.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведенных нами организационно-методических мероприятий мы получили следующие ответы на анкету: на представленных ниже таблицах и рисунка отражены результаты эксперимента ответа на вопрос: «Занимаетесь ли Вы в спортивной секции?». В исследуемой группе в начале эксперимента ответ «Да» дали – 6 человек, в конце исследования, показатель вырос на 2 человека, ответ «Нет» в начале эксперимента дали – 9 человек, в конце исследования на 2 человека ответ снизился, это свидетельствует о том, что проделанная нами работа по мотивации дала положительный результат.

В результате вопроса: «Сколько раз в неделю вы занимаетесь физкультурой?», мы получили следующие ответы: в исследуемой группе в начале эксперимента ответ 1 раз в неделю дали – 3 человека, в конце эксперимента – 2 человека, в связи с тем, что дети с подготовительной группой здоровья, 2 раза в неделю в начале ответ дали – 3 че-



ловека, в конце – 1 человек, 3 раза и более в неделю в начале эксперимента ответ дали – 9 человек и в конце исследования ответ вырос на – 3 человека, это свидетельствует о том, что проделанная нами работа по мотивации дала положительный результат.

В результате вопроса: «Знаете ли Вы, что такое ВФСК «ГТО»?» мы получили следующие ответы: в исследуемой группе в начале эксперимента ответ «Да» дали – 5 человек, в конце исследования, показатель вырос на 6 человек, ответ «Нет» в начале эксперимента дали – 10 человек, в конце исследования снизился до ответа 4х человек, это свидетельствует о том, что проделанная нами работа по мотивации дала положительный результат.

В результате вопроса: «Хотели бы вы выполнить нормы ВФСК «ГТО»?» мы получили следующие ответы: в исследуемой группе в начале эксперимента ответ «Да» дали – 6 человек, в конце исследования на – 6 человек больше, ответ «Нет» в начале эксперимента дали – 9 человек, в конце исследования снизился на 3 человека, это свидетельствует о том, что проделанная нами работа по мотивации дала положительный результат.

В результате вопроса: «Хотели бы Вы стать сильным, ловким, быстрым?», мы получили следующие ответы: в исследуемой группе в начале эксперимента ответ «Да» дали – 10 человек, в конце исследования, показатель вырос и ответ дали на 4 человека больше, ответ «Нет» в начале эксперимента дали – 5 человек, в конце исследования снизился до 1 человека, это свидетельствует о том, что проделанная нами работа по мотивации дала положительный результат. В результате вопроса: «Хотели бы вы получить золотой знак ВФСК «ГТО»?», мы получили следующие ответы: в исследуемой группе в начале эксперимента ответ «Да» дали – 8 человек, в конце исследования, показатель вырос до 12 человек, ответ «Нет» в начале эксперимента дали – 7 человек, в конце исследования снизился на 4 человека, это свидетельствует о том, что проделанная нами работа по мотивации дала положительный результат.

В результате вопроса: «Знаете ли Вы преимущества золотого знака ВФСК «ГТО»?», мы получили следующие ответы: в исследуемой группе в начале эксперимента ответ «Да» дали – 5 человек, в конце исследования, показатель вырос до 11 человек, ответ «Нет» в начале эксперимента дали – 10 человек, в конце исследования улучшился, ответ дали – 4 человека, это свидетельствует о том, что проделанная нами работа по мотивации дала положительный результат.

В результате вопроса: «Имеется ли у вас знак отличия ВФСК «ГТО»?» мы получили следующие ответы: В исследуемой группе в начале эксперимента ответ «Да, золото» дал – 1 человек, в конце исследования, показатель вырос – 3 человека, ответ «Да, серебро» в начале эксперимента дали – 2 человека, в конце исследования повысился – 5 человек, ответ «Да, бронза» в начале эксперимента дали ответ – 8 человек, в конце исследования – 5 человек, ответ «Нет, но хотел бы» в начале эксперимента дали – 4 человека, в конце исследования – 2 человека, так как не смогли сдать нормативы, ответ «Нет» в начале и в конце эксперимента не дал не один их испытуемых, это свидетельствует о том, что проделанная нами работа по мотивации дала положительный результат.

Для диагностики личности мотивации к успеху избеганию неудач мы использовали методику Т. Элерса. Результаты исследования представлены на рис. 1, 2.

Как видно из диаграммы произошли положительные изменения в мотивации к успеху, на конец эксперимента низкий уровень составил 16%, средний – 34%, умерено высокий – 38%, а высокий – 12%. Как видно из диаграммы произошли положительные изменения в мотивации к избеганию неудач, на конец эксперимента низкий уровень составил 16%, средний – 44%, умерено высокий – 19%, а высокий – 21%.

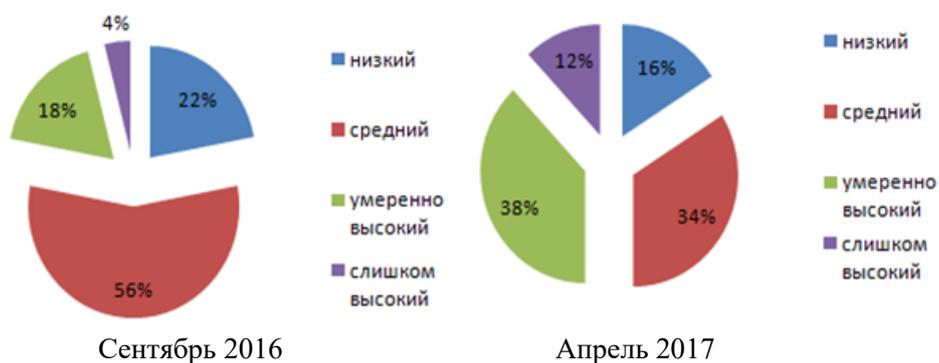


Рис. 1. Результаты диагностики личности мотивации к успеху

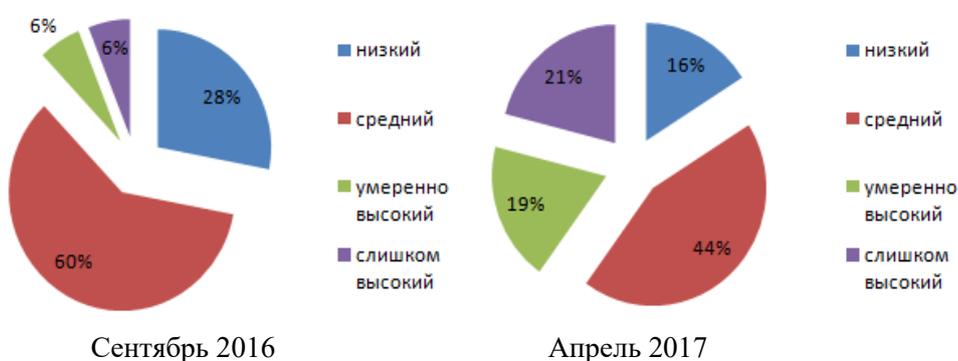


Рис. 2. Результаты диагностики личности мотивации к избеганию неудач

Полученные результаты говорят о том, что разработанный нами комплекс мероприятий положительно сказывается на мотивации детей на успешное выполнения норм ВФСК «ГТО».

Заключение. В заключении хотелось бы отметить, что основными факторами повышения мотивации к успешному выполнению норм ВФСК «ГТО» являются: создание в учебном заведении здоровьесберегающей среды и введение объекта воспитания в активный организованный познавательно-деятельностный процесс освоения сущности ЗОЖ как духовно-нравственной категории и роли ВФСК «ГТО» в формировании у участников проекта знаний и практических навыков ЗОЖ. Духовно-нравственное содержание комплекса ВФСК «ГТО» реализуется через приобщение учащейся молодежи к ЗОЖ. Разработанные нами организационные мероприятия сформировали мотивационные установки у обучающихся на занятие спортом в рамках проекта ВФСК «ГТО». Более конкретные их составляющие должны разрабатываться с учетом пространственной составляющей, так как их влияние обуславливается особенностями региональных, местных условий, спецификой учебного заведения, конкретной педагогической среды, контингента обучающихся, уровнем квалификации педагогических кадров, степенью материальной оснащенности образовательного процесса.

Литература

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО): док. и метод. мат-лы / Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров; под общ. ред. В.Л. Мутко; М-во спорта РФ. М.: Советский спорт, 2014. 60 с.



2. Семенов Л.А. К вопросу о содержании и нормативных требованиях физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2011. №6. С. 68-71.

3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. 2009.

УДК 796/799

ГИПОДИНАМИЯ – БОЛЕЗНЬ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Худугуева Л.А.

*Иркутский национальный исследовательский технический университет,
г. Иркутск, Россия*

Аннотация. В статье рассмотрена проблема малоподвижного образа жизни современной молодежи. Проведен опрос студентов ИРНИТУ (Иркутский национальный исследовательский технический университет) о том, какой образ жизни они ведут, знают ли они что такое гиподинамия, как много времени уделяют спорту и т.д. По итогам опроса проведен анализ, сделаны выводы и рекомендации.

Ключевые слова: гиподинамия, здоровый образ жизни, студенты ИРНИТУ.

HYPODYNAMIA – DISEASE OF MODERN YOUTH

Khudugueva L.A.

Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk, Russia

Abstract. The article deals with the problem of a sedentary lifestyle of modern youth. The INRTU students (Irkutsk National Research Technical University) were questioned about their lifestyle, whether they know what hypodynamia is, how much time they spend on sports, etc. The author analyzed the result of the survey, and made conclusions and recommendations.

Keywords: hypodynamia, healthy lifestyle, students of IRNTU.

Актуальность. Гиподинамия – патологическое состояние, которое характеризуется нарушением практически всех функций человеческого организма (дыхательной, пищеварительной, функции кроветворения и кровообращения). Все это происходит по одной причине – снижение двигательной активности. Как результат, сократительная способность мышечных структур в значительной мере снижается [3].

Можно сказать, и так, что гиподинамия является прямым следствием освобождения человека от физического труда. Сама природа ранее запрограммировала каждого человека на добывание себе пищи и трудовую активность. Но сейчас все это значительно упростилось. Как результат – гиподинамия приводит к нарушению метаболизма, снижению тканевого кровоснабжения, а также к прогрессированию патологий сердечно-сосудистой системы [2].

Ещё всего один век назад врачи крайне редко слышали о случаях возникновения гиподинамии. Но сейчас же распространённость недуга растёт с каждым днём. Основная причина этого – автоматизация и урбанизация труда. Ранее люди прилагали больше физических усилий, но сейчас же мы проводим все больше времени за компьютерами, телефонами и просто в лежачем или сидячем положении. На сегодняшний день реальная практика свидетельствует о снижении состояния здоровья молодых людей, ухудшении их физического состояния, к чему приводит, в том числе, недостаток двигательной активности [1].



Целью нашего исследования является изучение образа жизни студентов г. Иркутска, а также существует ли у них риск заболевания гиподинамией.

Организация и методы исследования. Исследование было проведено методом опроса. Участникам предлагалась анкета, в которой были предложены варианты ответов, которые нужно было выбрать на свое усмотрение. Анкетирование проводилось среди студентов ИРНИТУ очной формы обучения. В анкете для студентов было предложено 10 вопросов и несколько вариантов ответа. Всего в опросе участвовало 103 студента (юноши и девушки), в возрасте от 18 до 21.

Результаты исследования. По результатам проведенного анализа, который наглядно показан в диаграммах, большинство опрошенных не знают, что такое гиподинамия (рис. 1).

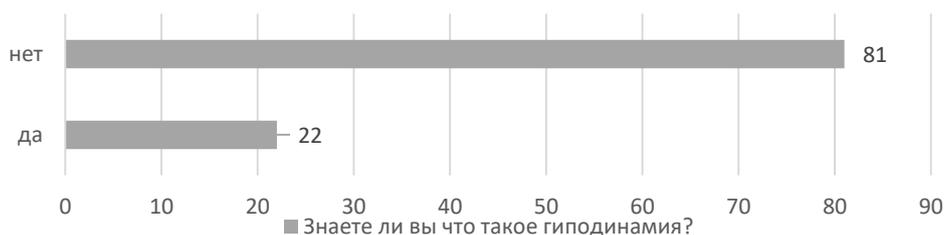


Рис.3. Количество студентов, знающих о гиподинамии

На вопрос о здоровом образе жизни 42% опрошенных студентов признались, что ведут малоподвижный образ жизни (рис. 2).

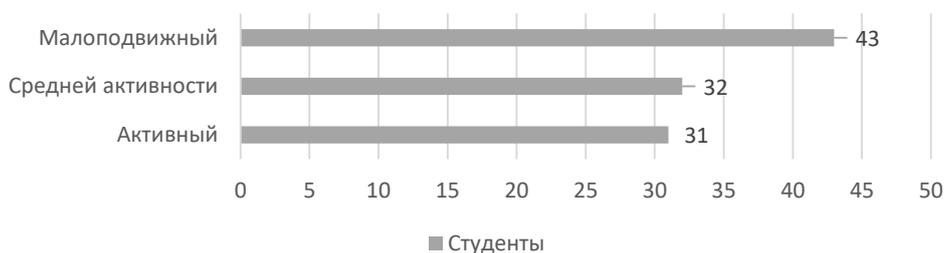


Рис. 4. Образ жизни студентов по результатам опроса

Однако, 52 человека отметили, что они страдают от: бессонницы (21 чел.), быстрой утомляемостью и слабостью (14 чел.), отдышкой (8 чел.) и учащенным сердцебиением (5 чел.) (рис. 3).

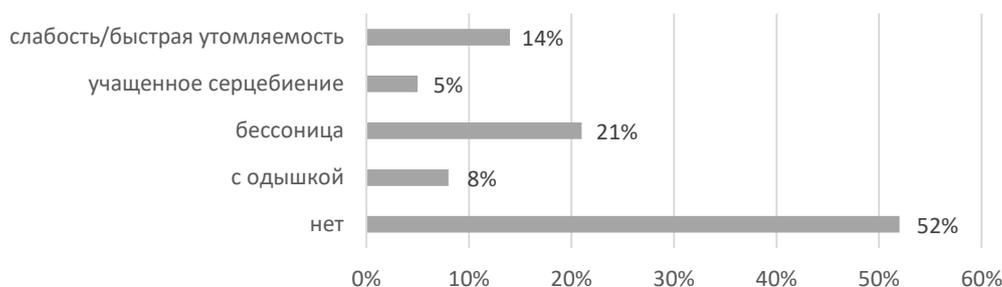


Рис. 5. Количество студентов с симптомами гиподинамии

На вопрос: «Делаете ли вы зарядку по утрам?» 28 студентов из 103 опрошенных ответили «да», 75 студентов ответили «нет» (рис. 4).

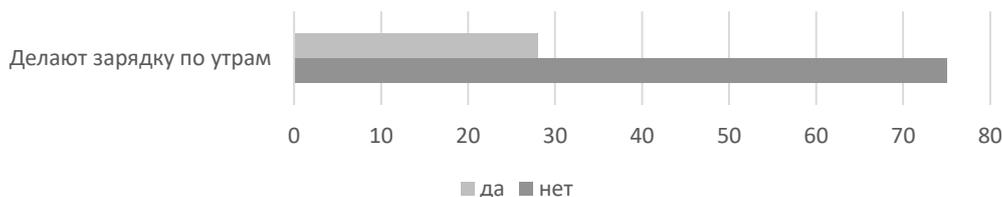


Рис. 6. Делаете ли вы зарядку по утрам?

В то время как спортом, по результатам опроса, занимаются 40 человек. Из них 40% занимаются спортом 3-5 раз в неделю и 60% 1-2 раза в неделю (рис. 5).

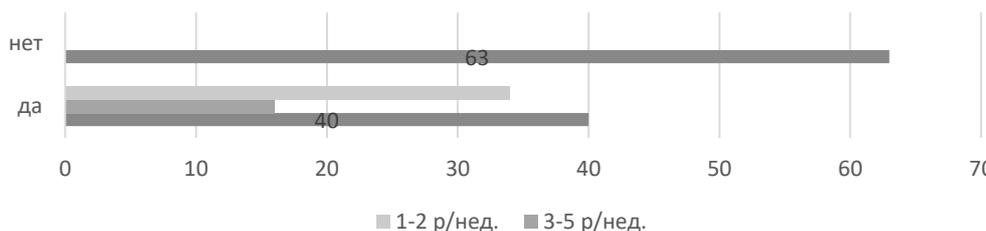


Рис. 7. Количество человек, которые занимаются спортом по результатам опроса «Как часто вы занимаетесь спортом?»

На следующий вопрос о времени, проведенном за компьютером или планшетом, только 27 человек ответили, что проводят за ними 4 и более часов в день. Но в сидячем положении большинство, а это 52 человека, проводят 6 и более часов (рис. 6).

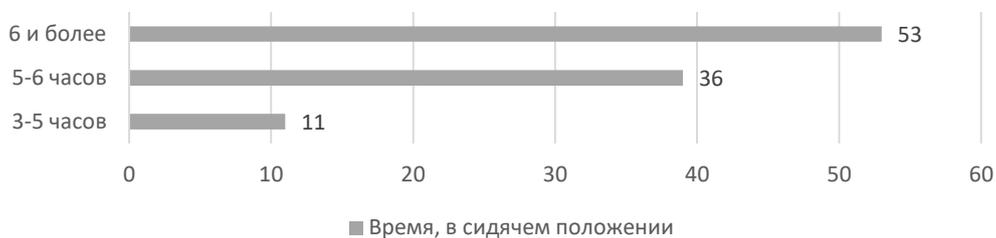


Рис. 6. Количество студентов, которые проводят 6 и более часов, в сидячем положении (в %)

На вопрос, о том хотели бы вы изменить свой малоподвижный образ жизни, из 32 человек, заявивших об этом, 27 человек ответили положительно (рис. 7).

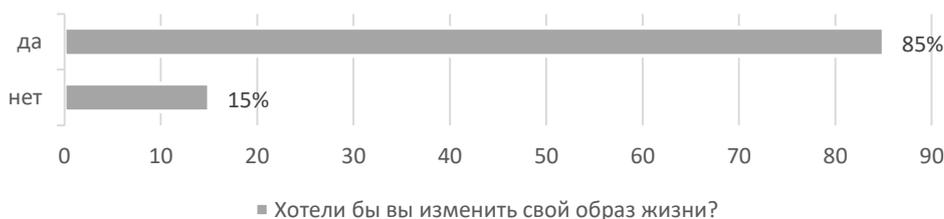


Рис. 7. Число студентов, которые хотят изменить свой образ жизни, в %.

Заключение. Проанализировав все данные полученные в ходе исследования, можно сказать, что большинство студентов, стараются вести активный образ жизни и



не имеют симптомов гиподинамии. Однако 42% опрошенных студентов все же ведут малоактивный образ жизни, который может привести к различным заболеваниям центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы и т.д. Если добавить к этому нездоровое питание, это может привести к печальным последствиям. Также нельзя не отметить того, что 52 человека из всех участников опроса, страдают бессонницей, слабостью, быстрой утомляемостью, отдышкой и учащенным сердцебиением. Это свидетельствует о том, что у них могут быть нарушены дыхательные функции, пищеварительные, функции кроветворения и кровообращения. Для профилактики гиподинамии и ее симптомов, требуется увеличить дневную активность: длительными прогулками на свежем воздухе, активным отдыхом, ходьбой пешком, поднятием по лестнице, вместо лифта, делать зарядку по утрам, заниматься плаванием и нормализовать режим питания и сна, делать перерывы при работе за компьютером.

Литература

1. Елифанова М.Г., Грипай Е.Н., Койпышева Е.А., Колокольцев М.М., Матророва Е.Н., Рыбина Л.Д., Лебединский В.Ю. Мониторинг физического развития и физической подготовленности студенток НИ ИРГТУ: монография. Иркутск: Изд-во ИРГТУ, 2014. 228 с.
2. Игнатьева Е.П. Физическое развитие и физическая подготовленность студентов третьей функциональной группы здоровья: монография / под ред. В.Ю. Лебединского. Иркутск: Изд-во ИРГТУ, 2014. 204 с.
3. Колокольцев М.М., Наталевич Л.Ф., Рыбина Л.Д. Физическая культура студентов технического вуза: учеб. пособие. Иркутск: Изд-во ИРНТУ, 2016. 320 с.

УДК 796.015

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ КАК МЕТОД КОНТРОЛЯ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

Чаюн Д.В.

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. Исследованы члены сборной команды России по спортивной аэробике. Содержание статьи отражает результаты психофизиологического тестирования перед основным стартом сезона. Исследование проводилось с помощью модуля психомоторных тестов и устройства УПФТ-1/30-«Психофизиолог». Полученные данные будут использованы для создания блока компьютерной программы «психофизиологическое сопровождение».

Ключевые слова: контроль, психофизиологическое тестирование, сборная команда России, высококвалифицированные спортсмены, спортивная аэробика.

PSYCHOPHYSIOLOGICAL TESTING AS A CONTROL METHOD IN SPORTS AEROBICS

Chayun D.V.

Tyumen State University, Tyumen, Russia

Abstract. The members of the national team of Russia in sports aerobics are investigated. The content of the article highlights the results of psychophysiological testing before the main start of the season. The study was carried out with the help of the psychomotor test module and UPFT-1/30 device "Psychophysiological". The obtained data will be used to design a block of the computer program "psychophysiological support".



Keywords: control, psychophysiological testing, Russian national team, highly qualified athletes, sports aerobics.

Введение. В связи с неуклонным повышением требований к уровню физической подготовленности и сложности соревновательной программы спортсменов, важное место в процессе подготовки занимает психологическая диагностика. Основная ее цель состоит в измерении и контроле психологического состояния спортсменов, что, в свою очередь, будет способствовать повышению эффективности тренировочного процесса, конкретизации текущих задач, стабильности спортивных результатов [1]. Известный советский психолог А.Ц. Пуни разделил все виды спорта по психологическому содержанию, при этом сложнокоординационные виды спорта он охарактеризовал, как точное мышечно-двигательное и пространственно-временное дифференцирование [5]. Многие авторы также отмечают, что подобные виды спорта предъявляют к спортсменам высокие требования в уровне специальной физической и технической подготовленности (Верхошанский Ю.В., Дьячков В.М., Зацюрский В.М., Кузнецов В.В., Матвеев Л.П., Платонов В.Н., Сомкин А.А).

Достижение мировых результатов в спортивной аэробике характеризуется выполнением соревновательной программы высокой интенсивности, которая содержит элементы спортивной и художественной гимнастики, поддержки спортивной акробатики [4, 7]. При этом повышение объема нагрузок в тренировочном процессе не всегда способствует достижению поставленного результата [6]. Главной проблемой остается выявление уровня готовности спортсмена к основным стартам сезона, с учетом анализа научных данных [3]. Поскольку в основе любого двигательного действия лежат психические и физиологические механизмы [2], то выявление психофизиологических показателей является актуальным.

Цель исследования – выявить особенности психофизиологического состояния членов сборной команды России по спортивной аэробике.

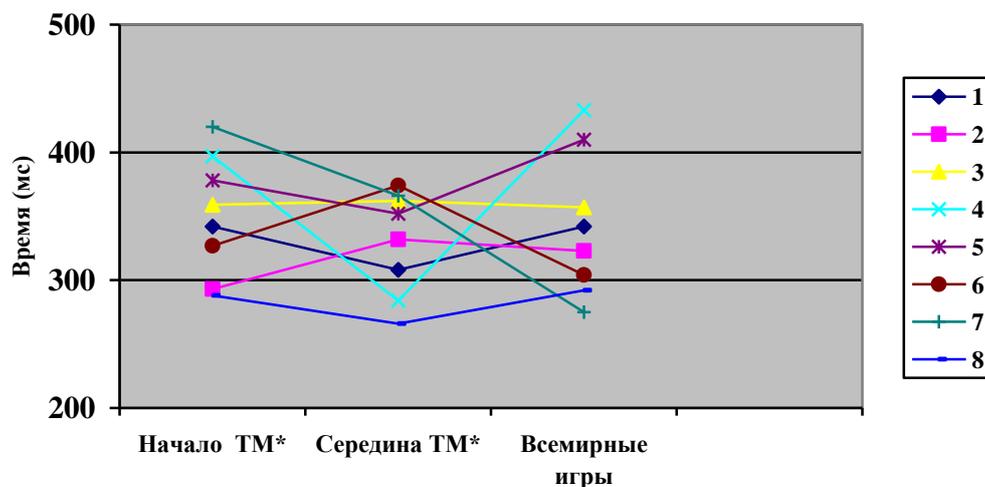
Методика и организация исследования. Исследование проводилось в три этапа: начало и середина тренировочного мероприятия (сбора), а также день соревнований Всемирных игр. На первом этапе, было предложено 16 тестов – 8 на модуле психомоторных тестов и 8 на базовом устройстве УПФТ-1/30-«Психофизиолог». На втором этапе – 3 теста модуля психомоторных тестов. На третьем – по 3 теста модуля и базового устройства.

В исследовании приняло участие 18 спортсменов, из которых 11 – мастеров спорта, 6 – мастеров спорта международного класса и 1 заслуженный мастер спорта. В данной статье приведена динамика показателей по таким тестам как СЗМР-СК – сложная зрительно-моторная реакция в ответ на световые комбинации, АСС – анкета самооценки состояния и ШДЦ – шкала депрессии Цунга.

Результаты и их обсуждение. Вначале, мы предложили членам сборной команды пройти тест СЗМР-СК, его результаты представлены на рисунках 1 и 2.

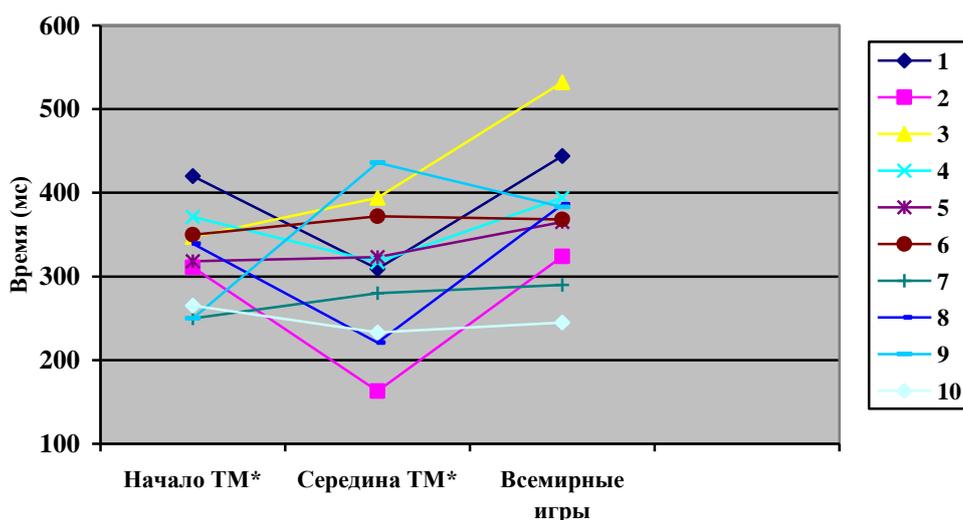
На двух графиках видно, что большинство спортсменов показали лучшие результаты в середине тренировочного мероприятия, а вначале ТМ и на Всемирных играх результаты минимального времени реакции были хуже.

Объяснить это можно тем, что первые дни сборов у спортсменов отражают волнение в связи с предстоящей подготовкой. Поскольку большинство аэробистов находились не в лучшей спортивной форме, а 4 из 5 соревновательных программ были новыми, что являлось фактором психологической неуверенности. Выступление на Всемирных играх, важнейших соревнованиях, которые проводятся раз в четыре года для неолимпийских видов спорта, также является сильнейшим стресс-фактором.



*- ТМ - тренировочное мероприятие

Рис. 1. Динамика минимального времени реакции на световую комбинацию у женщин



*- ТМ - тренировочное мероприятие

Рис. 2. Динамика минимального времени реакции на световую комбинацию у мужчин.

Следующим тестом было определение уровня депрессивных состояний по шкале Цунга (табл. 1, 2). Была использована анкета, состоящая из 20 вопросов-суждений. Интерпретация теста: 25-49 нормальное состояние, 50-59 легкая депрессия, 60-69 умеренная депрессия, 70 и < тяжелая депрессия.

Таблица 1

Динамика баллов ШДЦ у женщин в спортивной аэробике

Спортсмен	1	2	3	4	5	6	7	8
Начало ТМ (баллы)	49	35	32	38	41	43	29	38
Всемирные игры (баллы)	49	32	38	35	45	41	36	44



Таблица 2

Динамика баллов ШДЦ у мужчин в спортивной аэробике

Спортсмен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Начало ТМ (баллы)	27	32	30	36	36	35	49	29	33	49
Всемирные игры (баллы)	44	39	26	36	41	35	46	35	30	46

По результатам шкалы депрессии Цунга выявлено, что мужчины 7, 10 и женщины 1 из сборной команды находились на границе между нормальным состоянием и легкой депрессией в начале тренировочного мероприятия. Причем на последний день сборов мужчины показали результаты, характеризующие нормальное функциональное состояние, а женщина осталась в своем пограничном состоянии.

Далее мы предложили заполнить анкету самооценки состояния, которая направлена на выявление субъективных показателей самочувствия и возможных соматических жалоб мужчин и женщин в сборной команде (табл. 3, 4). Этот тест мы проводили в начале и конце тренировочного мероприятия. Интерпретация субъективного состояния такова: 14 и менее баллов – неудовлетворительное, 15-33 – удовлетворительное, 34-49 – хорошее.

Таблица 3

Динамика самооценки состояния у женщин в спортивной аэробике

Спортсмен	1	2	3	4	5	6	7	8
Начало ТМ (баллы)	29	38	35	39	41	40	41	40
Всемирные игры (баллы)	37	42	35	44	41	37	40	43

Результаты показали, что спортсменка 1, которая находилась в состоянии легкой депрессии, оценила свое состояние на начало подготовки к Всемирным играм «удовлетворительно», в то время как все остальные женщины на этом же этапе подготовки оценили свое самочувствие «хорошо». На основе двух вышеизложенных тестов, мы можем предположить, что спортсменка 1 была взволнована на протяжении всего тренировочного мероприятия, в связи с чем, не могла в полной мере справиться нагрузками.

Таблица 4

Динамика самооценки самочувствия у мужчин в спортивной аэробике

Спортсмен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Начало ТМ (баллы)	48	29	49	36	37	34	31	46	46	31
Всемирные игры (баллы)	24	38	39	37	31	36	29	38	46	29

На начало тренировочного мероприятия у мужчин, мы имеем такую картину, что спортсмены 2, 7 и 10 считают свое самочувствие удовлетворительным. Конец сборов характеризуется повышением самочувствия до хорошего только у спортсмена 2, а у оставшихся двух спортсменов оценка субъективного самочувствия осталась «удовлетворительной». Подобная ситуация предполагает применение психологической и фармакологической поддержки.

Выводы. Тестирование проводилось впервые на сборной команде России по спортивной аэробике, но уже сейчас мы можем сказать, что с помощью психофизиоло-



гических тестов, возможно, выявить неблагоприятные состояния спортсмена в течение подготовки к основным стартам сезона. Поэтому необходимо проводить подобные тестирования для коррекции тренировочного процесса с учетом личностных особенностей спортсмена. Полученные результаты по всем проведенным тестам лягут в основу одного из блоков компьютерной программы «психологическое сопровождение», которая будет способствовать оптимизации тренировочного процесса в спортивной аэробике.

Литература

1. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 288с.
2. Джамгаров Т.Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательной деятельности // Психология и современный спорт. М.: ФиС, 1982. С. 12-20.
3. Загвязинский В.И., Манжелей И.В. Общая панорама педагогического исследования по проблемам физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. 2016. № 3. С. 3-5.
4. Клецов К.Г., Чаюн Д.В. Модель соревновательной программы для отборочных и основных стартов в спортивной аэробике // Вестник Тюменского университета: Гуманитарные исследования. 2017. Т. 3. № 1. С. 280-287.
5. Пуни А. Ц. Очерки психологии спорта: учебно-методическое пособие для вузов. М.: Физкультура и спорт, 1959. 308 с.
6. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. М.: Трикта. 2010. 116 с.
7. Сомкин А.А. Классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных гимнастов в спортивной аэробике: дис... докт. пед. наук. СПб.: Гос. академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2002. С. 5-7.

УДК 338.48

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА НА КРЫМСКОМ ПОЛУОСТРОВЕ

Чепрасова К.А.

*Национальный исследовательский томский государственный университет
г. Томск, Россия*

Аннотация. Крым с давних времен известен как крупнейшая санаторно-курортная здравница нашей страны. Однако данный регион вполне может стать и международным центром развития лечебно-оздоровительного туризма. И для этого полуостров обладает всем необходимым: хорошими климатическими условиями и достаточно обширной природно-ресурсной базой.

Ключевые слова: полуостров Крым, лечебно-оздоровительный туризм, санаторно-курортный комплекс, курортные зоны.

THE MODERN STATE OF HEALTH TOURISM ON THE CRIMEAN PENINSULA

Cheprasova K. A.

National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia

Abstract. Crimea has long been known as the largest health resort of our country. However, this region may become the international center of health tourism development due to preferable climatic conditions and extensive natural resource base.



Keywords: the Crimean Peninsula, health tourism, health resort, resort areas.

Введение. У многих туристов сложился стереотип о том, что Крым можно посещать только лишь летом, чтобы позагорать на берегу Черного моря и искупаться в его водах. Однако, мнение это, ошибочно. Крым можно посещать круглый год, при этом, найдя, чем заняться туристу. А еще на полуострове есть возможность не только отдыха, но и лечения, ведь издавна Крым славится как крупнейшая санаторно-курортная здравница России.

Цель исследования – изучение и анализ современного состояния лечебно-оздоровительного направления туризма на Крымском полуострове.

Результаты работы. Прекрасные климатические условия (Крым располагается на границе умеренного и субтропического климатических поясов), природная база располагают к созданию и развитию лечебно-оздоровительных объектов на полуострове.

В Крым каждый год приезжают около 5-6 млн. человек. Основная цель приезда – это оздоровительный и пляжный туризм (56,2%), с целью медицинского туризма приезжают около 15,3 % туристов [2].

Развитие лечебно-оздоровительного туризма, основывающегося на санаторно-курортном комплексе полуострова, является одним из стратегических направлений развития и формирования Крыма как международного туристского центра. На территории Крымского полуострова сосредоточено 23 разведанных источника минеральной воды (группы А, В, Ж, бромные, йодные) с ресурсом 21 тыс. м³ в сутки [1], в т.ч. гидрокарбонатно-хлоридно-натриевых вод Сакского района, хлоридно-натриевых, сульфидных и йодо-бромных вод Евпатории, сульфатно-хлоридно-натриевых вод Феодосии. Запасы лечебных грязей в Крыму оцениваются в 24 млн. м³. Уникальные грязевые ресурсы Сакского озера являются основой функционирования здравниц курорта и обеспечивают его международную специализацию; потенциальны для грязелечения озера Керченского полуострова – Чокракское, Кояшское, Узунларское, Тобечикское [8].

Традиционно курортные зоны Крыма делятся на 3 категории, каждая из которых направлена на лечение той или иной системы организма. Выделяют климатические, бальнеологические и грязевые зоны:

1. В основе климатических зон лежит лечение с помощью микроклиматов полуострова, каждый из которых положительно влияет на здоровье человека. Это солнечные и воздушные ванны, естественная ингаляторная терапия (ионизированный морской воздух и богатая растительность оказывают благоприятный эффект на дыхательную и нервную системы), водные процедуры и др. Для профилактики и лечения органов дыхательной системы рекомендуют посещение курортов южного берега Крыма: Ялта, Алушка, Алушта, Судак, Симеиз, Гурзуф и др.

2. Бальнеологические курортные зоны предусматривают использование целебных минеральных вод. Их принимают как внутрь — для питья, так и наружу — ванны, ополаскивания и орошения. Минеральные воды улучшают деятельность желудка, сердечно-сосудистой системы и благотворно влияют на все участки организма. Одна из наиболее популярных бальнеологических зон располагается близ посёлка Мисхор, неподалеку от Ялты.

3. Грязевые климатические зоны предназначены для, пожалуй, самых увлекательных и нестандартных видов процедур — принятия грязевых ванн. Целебные грязи включают в свой состав десятки полезных микроэлементов, оказывающих полезный эффект на все органы человека. Лечение в Крыму торфяными и сульфидными целебными грязями осуществляется близ озёр, наиболее популярные из которых — Сакское озеро (курорт Саки), Мойнакское озеро (Евпатория), Чокракское озеро (Керчь) и дру-



гие. Стоит отметить уникальность целебных свойств крымских грязей, аналогов которым не существует [4].

Популярные курорты Крыма специализируются на оздоровительных процедурах разного характера. Сюда приезжают, чтобы морально расслабиться, а также для реабилитации и лечения:

- опорно-двигательной системы (мышц, суставов, костей);
- травм и заболеваний спины и позвоночника;
- сердечно-сосудистой системы;
- гинекологических проблем разного рода;
- заболеваний дыхательной системы: бронхов и легких;
- неврозов;
- кожных заболеваний [3].

При этом нужно помнить, что каждая санаторно-курортная зона Крыма специализируется на своей группе заболеваний:

1. Южная санаторно-курортная зона – лечение сердечно-сосудистой и нервной систем, а также заболеваний дыхательных путей. Излечению легочных заболеваний способствует чистейший морской и горный воздух, заболевания нервной системы лечатся в том числе и красотой природы и живописными ландшафтами. Курорты южного побережья окружены горами, это отличная возможность воспользоваться особым методом восстановления дыхания и сердца – терренкуром. В этой зоне располагаются такие населенные пункты, как Ялта (санаторий им.Кирова), Ливадия (санаторий «Ливадия», дом отдыха «Пограничник» и санаторий «Черноморье»), Мисхор (санатории «Мисхор», «Ай-Петри», «Парус»), Курпаты (курорт «Горный»), Отрадное (санаторий «Черноморский»), Алушта (санатории «Алуштинский», «Морской уголок», «Золотой колос», «Крым»).

2. Западная санаторно-курортная зона – бальнеологические курорты, представляющие собой один из видов оздоровительного отдыха. Здесь лечат минеральными водами термальных источников. Здесь много лиманов и озёр, вода которых обладает целебными свойствами, полезными для опорно-двигательного аппарата, а также лечебные воды озёр полезны при ревматизме. К лечению водами также добавляют лечение грязью, взятой из тех же самых озёр. В состав такой грязи входят антибиотики, микроэлементы, органические кислоты, различные соли, биологически активные вещества и гормоны. Главные лечебные курорты Западного побережья: Евпатория (санатории «Приморье», «Фемида», «Победа»), Бахчисарай (санаторий «Черноморец»), Саки (детский оздоровительный центр «Прибрежный», санатории «Саки», им.Бурденко, «Потава-Крым» и «Северное сияние»).

3. Восточная санаторно-курортная зона – лечение заболеваний пищеварительной системы, органов дыхания, кожных заболеваний. В санаторно-курортную зону Восточной части Крыма входят посёлки Керчь, Феодосия, Щёлкино, Судак, Новый свет, Коктебель и Курортное. В Керчи, Щёлкино, Коктебеле, Судаке и Новом свете расположено множество пансионатов и единственный санаторий «Восход» [6].

Для обеспечения комплексного развития туристско-рекреационной отрасли на полуострове разработаны и утверждены 6 туристско-рекреационных кластеров, в том числе и туристско-рекреационный кластер «Детский отдых» (г. Евпатория, Западное побережье Крымского полуострова) – создание инфраструктуры общенационального центра семейного оздоровления; туристско-рекреационный кластер «Лечебно-оздоровительный отдых» (г. Саки) – создание инфраструктуры грязелечебного курорта; туристско-рекреационный кластер в районе о. Чокракское (с. Курортное, Ленинский р-



н, побережье Азовского моря) – создание инфраструктуры бальнеологического лечебно-оздоровительного комплекса.

На территории Республики Крым расположено 770 коллективных средств размещения (санаторно-курортных и гостиничных учреждений) общей вместимостью 158,1 тыс. мест, из которых 144 учреждения предоставляют санаторно-курортное лечение, 216 объектов предоставляют услуги оздоровительного характера. В республике круглогодично функционируют 139 санаторно-курортных учреждений как государственной формы собственности Республики, так и международного уровня («MRYA RESORT», «Крымский бриз» «Palmira palace», «Respect halls» и др.) [7].

Инфраструктура лечебно-оздоровительных учреждений Крыма, постоянно расширяясь, уже перешла на новый качественный уровень. Приехать для отдыха, лечения и реабилитации стало возможным не только на короткие сроки (1-2 недели). Сегодня люди оздоравливаются, отдыхают в Крыму круглый год. В любое время года можно основательно поправить здоровье, пройти реабилитационный курс, активно отдохнуть.

По разработкам института им.Сеченова курортные регионы Крыма (курорты Южного берега Крыма и Сакско-Евпаторийской зоны) по своему лечебно-оздоровительному потенциалу занимают одно из первых мест среди курортов Средиземноморско-Черноморского бассейна, таких, как, Лазурный берег (Франция), Ривьера (Италия), Анталия (Турция) и т.д. [5].

Вывод. Из приведенных данных о состоянии и развитии лечебно-оздоровительного туризма в Крыму можно сделать вывод, что данный регион имеет большой потенциал для развития исследуемого вида туризма. Кроме этого, полуостров действительно может стать международным центром лечебно-оздоровительного туризма, привлекая как самих туристов, так и являясь выгодным направлением вложения инвестиций в развитие данной отрасли.

Литература

1. Исследование перспектив развития рынка туристских услуг в Республике Крым [Электронный ресурс] // ODiplom.ru. URL: <http://odiplom.ru/turizm/issledovanie-perspektiv-razvitiya-rynka-turistskih-uslug-v-respublike-krym> (дата обращения: 20.04.2016)
2. Ланковская Е. К., Даскалеску А. А. Тенденции развития лечебно-оздоровительного туризма в Республике Крым. [Электронный ресурс] // Таврический научный обозреватель. 2016. № 2(7). URL: <http://tavr.science/stat/2016/02/Lankovskaya-Daskalesku.pdf> (дата обращения: 05.10.2017)
3. Лечебно-оздоровительные курорты Крыма [Электронный ресурс] // 8H.RU Путеводитель по России. URL: <http://www.8h.ru/puteshestviya/kryim/lechebno-ozdorovitelnyie-kurortyi-kryima.html> (дата обращения: 05.10.2017)
4. Лечение в Крыму [Электронный ресурс] // Тонкости туризма. URL: https://tonkosti.ru/%D0%9B%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B2_%D0%9A%D1%80%D1%8B%D0%BC%D1%83 (дата обращения: 05.10.2017)
5. Оздоровительный отдых [Электронный ресурс] // Crimea.ru Крым для россиян. URL: http://www.crimea.ru/article_info_small10023.htm (дата обращения: 05.10.2017)
6. Оздоровительный отдых в Крыму [Электронный ресурс] // Tour52.ru. Туристический форум. URL: http://www.tour52.ru/Vidy-otdyha/ozdorovitelnyi-otdyh/ozdorovitel_nyu_otdyh_v_krymu.html (дата обращения: 05.10.2017)
7. Санаторно-курортный комплекс. Министерство курортов и туризма Республики Крым [Электронный ресурс] // Инвестиционный портал Республики Крым. URL:



http://old.invest-in-crimea.ru/show_content.php?alias=passport_san-kur&mid=1&m2=471
(дата обращения: 05.10.2017)

8. Стратегия развития туристско-рекреационного комплекса Крыма – 2020 (Проект). Ассоциация предпринимателей сферы гостеприимства Крыма Немецкое товарищество технического сотрудничества (GTZ) Министерство курортов и туризма АР Крым /под руков. И.М. Яковлева. Симферополь, 2011. 75 с.

УДК 796.5

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК ОДИН ИЗ РАЗВИВАЮЩИХСЯ ВИДОВ ТУРИЗМА В КРЫМУ

Чепрасова К.А.

*Национальный исследовательский томский государственный университет,
г. Томск, Россия*

Аннотация. Крымский полуостров – уникальный регион России, где активно развиваются практически все виды туризма. Как одно из наиболее развитых направлений – это спортивный туризм. Крым обладает прекрасными природными объектами, а также всей инфраструктурой, чтобы стать центром развития спортивного туризма не только в пределах Российской Федерации, но и на международном уровне.

Ключевые слова: полуостров Крым, спортивный туризм, туристская инфраструктура, природные объекты Крыма.

SPORTS TOURISM AS ONE OF THE DEVELOPING KINDS OF TOURISM IN CRIMEA

Cheprasova K. A.

National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia

Abstract. The Crimean Peninsula is a unique region of Russia, where almost all kinds of tourism are developing. Sports tourism is one of the most developed one. Crimea has beautiful natural objects and the entire infrastructure to become a center for the development of sports tourism not only within the Russian Federation, but also at the international level.

Keywords: the Crimean Peninsula, sports tourism, tourism infrastructure, natural features of the Crimea.

Введение. Спортивный туризм в России уже давно стал национальным видом спорта. Спортивный туризм – это своеобразный стиль жизни. Путешествуя, человек одновременно познает новое и как бы «испытывает себя на прочность», преодолевая трудности, и в то же время, получая всплеск адреналина от занятий данным видом туризма.

Цель. Знакомство с историей развития спортивного туризма в Крыму и с современным его состоянием на полуострове.

Результаты работы. Крымский полуостров – это один из первых регионов Российской Империи, где начал развиваться спортивный туризм. Спортивный туризм в это время носил элитарный характер и был очень важен, потому как создавался образ уникального места, где умеренная спортивная деятельность в высшей степени благотворна для здоровья. Во времена СССР данный вид туризма активно развивается: в регионе действует более 30 туристических маршрутов, обслуживающих десятки тысяч туристов; создается хорошо продуманная и прекрасно работающая система сервиса; готовятся квалифицированные кадры для массового спортивного туризма [3]. Впервые в бывшем СССР именно в Крыму появляются такие виды спортивного туризма, как пе-



шеходный туризм, конный, спелеотуризм, скалолазание, аквалангизм и подводное ориентирование, подводная охота, спортивное ориентирование и планеризм [6]. В настоящее время прекраснейшие природные условия и обширная инфраструктура позволяют развивать активные виды туризма, дают возможность гостям заниматься любимыми видами спорта, совершенствовать мастерство, укреплять дух и тело.

В Крыму на данный момент развиты следующие виды спортивного туризма: водные (виндсерфинг, кайтсерфинг и дайвинг), пешеходный туризм, спелеотуризм, парапланеризм, дельтапланеризм и парашютный туризм, велотуризм и конный спорт, горнолыжный туризм, альпинизм и скалолазание, плавание и т.д. [4].

Полуостров дает прекрасную возможность сочетать занятия спортом и отдых. Например, любителей горных пейзажей ждут восхождения на вершины и преодоление перевалов; для спелеотуристов можно выбрать тур с посещением пещер, в которых бывают подземные реки и озёра.

Здесь популярны маршруты предгорного и горного Крыма. Асфальтовые дороги, проложенные в горах, дают возможность проезжать на высоты на горных велосипедах. А свернув с трассы, можно легко попасть в другой Крым, который удивит девственной красотой лесов и цветущих пионов. Там легко можно встретить, например, диких косуль. Пеший туризм по тропам лесного Крыма доступен и без особой физической подготовки. Спортивные маршруты проложены к ущельям, родникам и водопадам.

Для спортивного туризма нужна хорошая физическая подготовка. В горах не обойтись без выносливости, а в подземных пещерах потребуются особая ловкость. Горы Крыма не кажутся обманчивыми и коварными, но частые сильные туманы в горах и извилистые лабиринты дорог в лесистых частях гор делают маршруты сложными и требуют от туристов большого внимания и осторожности [8].

Так же как и наличие хорошей физической подготовки, спортивный туризм в Крыму предполагает наличие и необходимого снаряжения. Самое элементарное – это подходящая одежда, обувь, рюкзак и комплект для того, чтобы приготовить обед на природе, если вы устраиваете несложные однодневные пешие походы. Для походов с ночевкой уже потребуется гораздо больше: в список войдут палатка, дождевик, спальник и другое снаряжение [7].

Крым обладает прекрасными туристскими дестинациями для занятий спортивным туризмом, и в первую очередь это, конечно же, нижеприведенные природные объекты.

1. Пещеры Ай-Петринского карстового массива (Водяная, Весенняя, Вдовиченко, Дружба, Камнепадная, КЭ-31, Каскадная-1 и Каскадная-2, Максимовича, Надежда, Пастушья, Севастопольская, Скельская, Сюрю, Узунджа, Уральская и Эмпирическая), Чатырдагского (Азимутная, Бездонный колодец, Бычья, Гугерджин, Дубовая, Обвальная, Тагеррик-Алан-Хасар, Трехглазка, Трехэтажная, Учунжур-Хасар, Ход Конем, Эмине-Баир-Коба, Бабочка, Хаар-Хасар, Инженерная, Оленья-2, Голубинная, Юбилейная, Трещинная, КЭ-63, КЭ-86, КЭ-80, КЭ-30), Долгоруковского (Енисала-3, Провал, Красная (Кизил-Коба), Алешина Вода, Дю-Хасар) и Карабияйлинского карстового массива (Бойчука, Большой Бузулук, Вента, Визовского, Гвоздецкого, Гебы, Дружбы, Дублянского, Кар-Агач-Туткель, Кара-Мурза, Комсомольская, Крубера, Крымская, КЭ-126, КЭ-53, Мира, Молодежная, Монастырь-Чокрак, Нахимовская, Пастуховая, Профсоюзная, Резонансная, Сказка, Снежная, Солдатская, Студенческая, Телячья, Тисовая, Узкая и др.) – прекрасно подойдут как для начинающих, так и для профессиональных спелеотуристов.

2. Скалы Юго-западного Крыма (Ильяс-Кая, мыс Сарыч, Хуш-Кая, мыс Айя, Мшатка-Каясы), Южного берега Крыма (Парагильмен, Красный камень, Никитские



скалы, Алим, Ай-Никола, Хагиани), Центрального Крыма (ущелье Кизил-Коба, Сюрю-Кая, утес Сторожевой, Старосельская скала, скалы урочища Змеиная балка, Ангар-Бурун) и скалы Восточного Крыма (Южная Демерджи и Северная Демерджи, Тырке, Сокол, Кок-Таш, Орел, Карул-Оба и др.) – будут интересны для скалолазов [6].

3. Ангарский перевал, склоны горы Ай-Петри и Нижнее плато Чатыр-Дага – безопасные трассы, рассчитанные в основном для любителей и новичков горнолыжного туризма [2, 5, 9].

4. Побережье Судака, Коктебеля, Алушты, Гурзуфа, Нового Света, Севастополя, Тарханкута и Казантипа – излюбленные места для любителей подводных погружений.

5. Побережья мыса Меганом возле Судака, мыса Киит-Атлама под Феодосией, Лукуул и Херсонес около Севастополя, мысов полуострова Тарханкут – имеют необходимые условия для фанбординга, а именно небольшой ветерок, дующий вдоль берега (такой ветер характерен для мысов, вдающихся в море) [1].

6. Большой каньон в Бахчисарайском районе; гора Аю-Даг, ущелье Хапхал и водопад Джур-Джур, гора Демерджи и урочище Сотера в Алуште; водопад Учан-Су, пешеходная тропа Таракташская в Ялте; мыс Казантип на Керченском полуострове и др. – эти объекты природно-заповедного фонда составляют основу пешеходных маршрутов по экологическим тропам [4].

В инфраструктуру спортивного туризма в Крыму включены следующие объекты:

1. Город Алушта – гостиница «Спорт» (новый тренажерный зал с современным оборудованием, малый борцовский зал на 4 ковра, большой борцовский зал на 6 ковров, боксерский зал с рингом и боксерскими грушами, крытая площадка для футзала, площадки для игры в волейбол и баскетбол, бассейн (20м), сауна), пансионат «Крымские Зори» (крытый бассейн, спортзал, 2 футбольных поля (200 м от пансионата)), олимпийский учебно-спортивный центр «СПАРТАК» (3 открытые летние спортивные площадки, игровой зал спортивный (48x24x9 м), зал универсальный (28x16x6 м), площадка для пляжного волейбола (18x9 м), футбольное поле (105x70), футбольное поле (100x52 м), зал тяжелой атлетики; зал бокса, зал борьбы, 7 теннисных кортов, гимнастическая площадка, кроссовая беговая дорожка, легкоатлетический манеж), пансионат «Канака» (площадки для игры в волейбол и футбол, зал единоборства, Workout-zone, собственный пляж).

2. Город Ялта – гостиничный комплекс «Ялта-Интурист» (3 теннисных корта (1 оборудован ночным освещением), прокат инвентаря для занятий теннисом, футбольное поле, волейбольная площадка с насыпным песком, фитнес-центр, 50 м открытый бассейн с подогреваемой водой, бассейн для прыжков в воду), спортивно-оздоровительный комплекс «Смена» (полнометражный стадион с резиновым покрытием, игровые площадки, спортивные снаряды, тренажеры), молодежный центр «Арена-Юг» (поле, площадью более 1 000 м² (24x42 м), залитое натуральным льдом).

3. Город Феодосия – учебно-спортивная база «Динамо» (зал по тяжелой атлетике 504 м², зал борьбы 511,6 м² (с 2 коврами для дзюдо и художественной гимнастики), 2 теннисных корта площадью 528 м², волейбольная и баскетбольная площадки площадью 610 м², футбольное поле площадью 7176 м²), детский центр «Солнечная бухта» (спортивный открытый бассейн - 25x12м, 6 дорожек, глубина 1,5-1,8 м., температура воды 27°С. Оборудован стартовыми тумбами, разделительными дорожками, воротами для водного поло, часами, шезлонгами у бассейна с зонтами. Баскетбольная / волейбольная площадка 20x15м; футбольное поле 20x40м, малые ворота, покрытие отсев; тренажеры в закрытом помещении и под навесом, многофункциональная универсальная площадка со спецпокрытием для спортгрупп, большое футбольное поле по ев-



ропейским стандартам (недалеко от отеля, по запросу), настольный теннис и русский бильярд на открытой площадке под навесом; спортивный инвентарь: мячи для футбола, баскетбола, волейбола и водного поло, гантели, коврики для упражнений, скакалки, гимнастическая резина, гимнастические обручи, ракетки и шарик для настольного тенниса).

4. Город Судак – спортивно-оздоровительный комплекс «Судак» (2 зала для борьбы (основной зал 26x17 м², новый зал 20x17 м²), площадка с искусственным покрытием для игровых видов спорта (40x50 м²) - регби, футбол, стритбол; тренажерный зал, сауна, небольшой бассейн, зал для проведения лекционных занятий, автостоянка, беседки для отдыха из дерева).

5. Село Песочное – пансионат «Азовский» (мультиплощадки (2 шт): новое современное профессиональное покрытие для баскетбола, волейбола, минифутбола и пр. Размер каждой площадки – 32x20 м. Футбольное поле с травяным покрытием, 2 волейбольные площадки, 2 баскетбольные площадки, спортивный комплекс с турниками и брусками; большой парк велосипедов. Современные теннисные корты (3 шт): профессиональное покрытие теннисит, отвечающее мировым стандартам. Крытый бассейн: размер – 25 м, 3 дорожки, подогрев воды, современная система фильтрации и очистки. Открытый бассейн: размер – 19 м, дорожки, современная система фильтрации и очистки, установлены джакузи).

6. Город Керчь – санаторий «Москва-Крым» (крытый бассейн: размер 25 м, 6 дорожек, глубина от 1,3 м до 2,3 м, температура воды 26-28⁰ С, раздевалки, санузел, душевые. Малый танцевальный зал: размеры 60x10x3 м, высота потолка 3 м, покрытие - паркет, зеркальная стена, хореографический станок, степ-платформы, система кондиционирования, музыкальная система, коврики для занятия на паркете, набор утяжелителей. Универсальный танцевальный зал: размер 15x200x12 м, общая площадь 168 м², покрытие - паркет, 200-500 посадочных мест, душевые, раздевалки, система кондиционирования, профессиональное музыкальное оборудование. Спортивный комплекс: размер 60x40x12 м, покрытие - ACRYFLEX-T, 100 посадочных мест, комфортабельные раздевалки, душевые, возможность проводить тренировки по различным видам спорта. Игровые виды: мини-футбол, волейбол, баскетбол, большой теннис (2 корта, покрытие «hard», стационарная теннисная стенка), бадминтон, настольный теннис. Любые виды единоборств (возможность аренды татами, 3 шт.). Роллердром (аренда роликов, имеются все размеры, защита), футбольное поле, волейбольное поле, тренажерный зал площадью 108 м²).

7. Село Заводское – база отдыха «Зеркало» (спортивная площадка, профессиональный танцевальный зал, теннисный зал, танцплощадка, крытый танцевальный зал (100 м²)).

8. Город Симферополь – ледовый дворец «Консоль Спорт» (крытый каток с естественным ледовым покрытием профессионального качества площадью 1500 м²) и др. [4].

Кроме этого, в пределах каждой из карстовых массивов (Айпетринской яйлы, Чатырдага, Караби и Долгоруковской Яйлы) действуют горно-спелеологические базы и стоянки: прют «Ай-Петри», «Узунджа», «Карадагский лес», прют «Барсучья поляна», спелеобазы на бывшей территории метеостанции на Караби-Яйле и др. [6].

На Крымском полуострове проводятся и различные фестивали, спортивно-развлекательные мероприятия, такие, как, например, Международный фестиваль воздухоплателей «Воздушное братство» и международный фестиваль воздухоплавания



«Крымские авиационные игры», спортивно-развлекательный проект «EXTREME Крым 2016» и др. [4].

Традиционное время проведения большинства слетов и соревнований по туризму в Крыму – это периоды 28 апреля-11 мая, 20-30 сентября, 1-10 ноября, конец февраля-8 марта, конец марта-начало апреля. По некоторым данным, в период слетов и соревнований в Крым пребывает в неорганизованном порядке до 5000 спортсменов из всех регионов СНГ [6].

Вывод. Проанализировав полученные данные о состоянии спортивного туризма на Крымском полуострове, можно сделать вывод, что этот вид туризма очень популярен в данном регионе. Наличие природных условий, а также развитая спортивно-туристская инфраструктура позволяют Крыму стать центром спортивного туризма не только в пределах России, но и международным центром.

Литература

1. Водный туризм: морские круизы, серфинг в Крыму [Электронный ресурс] // 2Morya. URL: <http://2morya.ru/vodniyturizm/> (дата обращения: 04.10.2017)
2. Горнолыжный Крым – Лучшие горнолыжные курорты Крыма (ТОП-3) [Электронный ресурс] // Мой Крым. URL: <http://www.moikrim.ru/priroda/top-3-gornoliznih-kurorta-v-krimu.html> (дата обращения: 07.05.2017)
3. История развития туризма в Крыму [Электронный ресурс] // Bestreferat.ru. URL: <http://www.bestreferat.ru/referat-407289.html> (дата обращения: 04.10.2017)
4. Крым. Спортивный туризм: брошюра / Министерство курортов и туризма Республики Крым. Симферополь: Соло-Рич, 2015. 37 с.
5. Сахнова Н.С., Шумский В.М., Сидорчук И.Б. Развитие экстремального туризма в Крыму // Культура народов Причерноморья. 2009. № 176. С. 89–92.
6. Слепокуров А.С. Геоэкологические и инновационные аспекты развития туризма в Крыму. Симферополь: СОНАТ, 2000. 100 с.
7. Спортивный туризм в Крыму [Электронный ресурс] // Murzenko. Все о путешествиях. URL: <http://www.murzenko.com/sportivnyy-turizm-v-krymu> (дата обращения: 04.10.2017)
8. Спортивный туризм в Крыму [Электронный ресурс] // www.CrimeanTravels.com. URL: <http://www.crimeantravels.com/turizm-v-krymu/sportivnyj-turizm-v-krymu.html> (дата обращения: 04.10.2017)
9. Туристическая информация про Крым для самостоятельного путешествия [Электронный ресурс] // Наша планета. URL: <https://nashaplaneta.net/europe/russia/krim> (дата обращения: 07.05.2017)

УДК 338.48

ХАРАКТЕРИСТИКА САКИ КАК КРУПНЕЙШЕГО БАЛЬНЕОЛОГИЧЕСКОГО КУРОРТА РОССИИ

Чепрасова К.А

*Национальный Исследовательский Томский Государственный Университет,
г.Томск, Россия*

Аннотация. В нашем 21 в. с развитой промышленностью уже сложно найти человека, не имеющего хронических заболеваний. При чем, год от года количество их только увеличивается. Справиться с разного рода такими заболеваниями призваны, в



том числе, специализированные заведения – санатории и курорты. В России крупнейшим таким объектом является город-курорт Саки.

Ключевые слова: город Саки, бальнеологический курорт, санатории, грязелечение.

FEATURES OF THE CITY OF SAKI AS THE LARGEST SPA RESORT IN RUSSIA

Cheprasova K. A.

National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia

Abstract. In 21st century with its developed industry it is hard to find people without chronic diseases with the annual increasing number. Sanatoria and resorts offer specialized treatment to cope with different kinds of such diseases. Saki is the largest city-resort Russia.

Keywords: Saki, Spa resort, health resorts, mud cure.

Введение. В нашем сегодняшнем мире, наверное, уже невозможно встретить идеально здорового человека. Бурное развитие промышленности не может не оставить «след» и на самом человеке, а именно, на его здоровье. В современной обстановке только в России хронические заболевания имеют 45% граждан. Справиться с разного рода болезнями помогают, например, санатории и курорты. Так, на территории России в Крыму расположен крупнейший бальнеологический курорт – Саки.

В рамках данной работы целью исследования является изучение курорта Саки как крупнейшего бальнеологического курорта на территории России, а также одного из наиболее развитых курортов на международном уровне; рассмотрение истории развития курорта, его современного состояния.

Саки – город на западном побережье Крыма, расположенный в 4-5 км от Каламитского залива Черного моря. В переводе с тюркского языка «Саки» означает «грязь».

История города насчитывает не одно тысячелетие. Находки археологов позволяют утверждать, что первые поселения возникли здесь примерно 3 тыс. лет назад. По данным ученых санатории в Саках и по всему Крыму существовали еще с античных времен. Свою популярность курорт Саки получил после присоединения Крыма к Российской Империи в 1783 г., когда врачи здесь стали исследовать лечебные свойства грязей. К 1912 г. сакские грязи стали известны далеко за пределами России, курорт Саки приобретает всемирную известность. В июне 1952 г. Саки становится городом-курортом всесоюзного значения. Открываются крупнейшие за всю историю города санатории: санаторий Полтава, санаторий им. Бурденко, санаторий Саки, санаторий им. Пирогова и другие. В последующие десятилетия и до наших дней курорт благополучно развивается и сегодня представляет собой городскую часть и курортную зону, протянувшуюся вдоль побережья Чёрного моря [2].

Климат данного района Крыма приморско-степной, очень засушливый и умеренно мягкий [3]. Лето жаркое (в июле +23,3°C), зима мягкая (в феврале -1°C). Среднегодовая температура воздуха здесь +11,2°C. Относительная влажность воздуха составляет 77%. Осадков выпадает мало. Летний зной умеряется постоянно дующими морскими бризами, способствующими хорошей циркуляции и ионизации воздуха. Сезон морских купаний (температура воды более +17°C) с начала июня по конец сентября. Солнце в Саках сияет более 2500 часов в году – это одно из самых солнечных мест в Крыму [1].

Саки расположен около Сакского озера, дно которого покрыто мощным слоем иловой минеральной грязи. Эта грязь уникальна по своим лечебным свойствам:

- оказывает обезболивающий, противовоспалительный, рассасывающий эффект;
- способствует стимуляции регенеративных процессов;



- нормализует гормональный фон;
- способствует выведению из организма радионуклидов;
- улучшает обменные процессы.

Кроме этого, лечебная грязь, рапа, минеральная вода используются для лечения:

- периферического кровообращения;
- кровообращение внутренних органов;
- кровоснабжение сердца;
- функции сердечно-сосудистой системы.

Лечебная грязь имеется и в других озёрах Сакского района (например, Сасык-Сиваш, Кызыл-Яр). Однако грязь в них по химическому составу значительно уступает грязи Сакского озера.

Само озеро Саки мелководное, длиной около 5 км, шириной – до 3 км. Сакское озеро разделено искусственной перемычкой на 2 части. Западный бассейн служит сырьевой базой химического завода, ил восточного используется санаториями Сакского курорта и лечебными учреждениями Крыма.

В Саки сегодня функционируют несколько санаториев: «Полтава», «Саки», «Сакрополь», «Северное сияние», «Голубая волна», уникальный специализированный санаторий для лечения спинальных больных, носящий имя академика Н. Бурденко и др.

Отличительной особенностью города является его приспособленность для инвалидов-колясочников [4].

Основой курортного грязелечения являются различного вида бальнеогрязепроцедуры на базе грязелечебницы: общая лечебная грязь, грязевые тампоны, гальваногрязь, грязевые аппликации на десна, газогрязь. К водным процедурам здесь относят ингаляции, рапное орошение, гидромассаж десен, гидротатический душ, подводный душ-массаж; ванны йодобромные, хвойные, углекислые, кислородные, рапные, жемчужные и др. Помимо этого, в лечении широко используются климатотерапия, массажи, физиотерапевтические процедуры, лечебная физкультура, электростимуляции, механотерапия, психотерапия, иглорефлексотерапия, лечебное питание. В комплексном лечении применяется аппаратная физиотерапия, массаж, лечебная физкультура, механотерапия, электростимуляция, нетрадиционные методы (иглорефлексотерапия, мануальная терапия, психотерапия, фито, аэроино, спелиотерапия и камера управляемого лечебного микроклимата), лечебное питание и климатолечение.

Стоит иметь ввиду при посещении курорта, что грязелечение не предполагает повышенную солнечную радиацию и переохлаждение, особенно при морских купаниях [3].

Во время пребывания на данном курорте можно не ограничиваться одним лишь лечением, ведь в Саках есть, что посетить и на что посмотреть помимо самих озер и минеральных источников:

1. Историческое и очень красивое место в Саках – это музей грязелечения. Расположен он в бывшей купеческой усадьбе 1912 г. постройки. В нем собрана уникальная история грязелечения всего Крыма.

2. Символ Сак – это памятник бронтозавру, что установлен между бюетом и лечебным озером. Знаменателен он тем, что это первый памятник динозаврам в мире. Установлен он был в 1932 г. В те годы повсеместно «ваяли» бюсты Ленина и Сталина, а тут «Борьба бронтозавра с цератозаврами!» Загадка его создания не расшифрована до сих пор. Горожане ласково называют его «бронтик» и считают символом первозданности и естественности происхождения целебных грязей и древности озера.

3. По дороге к морю, на высоком холме находится музей Кара Тобе. Этот музей является международным центром экспериментальной археологии и инновацион-



ной педагогики. При нем работает летний лагерь для детей и взрослых, параллельно проходят раскопки и отстраивается скифская деревня. В древности на этом месте располагалась крепость Евпаторион, потом проживали скифы, сарматы. Во время второй мировой войны на том холме находился немецкий дзот. Ничего удивительно в том, что столько народов многие века не покидали этого места, нет. С холма Кара Тобе виден почти весь Каламитский залив.

4. Курортный городок может предложить и места для кулинарного отдыха. В Саках много заведений с восточной кухней, почти везде вас порадует понятное меню и приятные цены. К хорошим ресторанам можно отнести «Волшебную мельницу», «Зеленый мир» и «Элит», все они расположены в парковой, зеленой зоне [5].

5. Курортный парк, заложенный в 1890-1892 гг. Парк разрастается с каждым годом, и его территория занимает сейчас почти 50 га. В нем произрастает около 80 пород деревьев и кустарников. Прогулки по парку очень полезны для верхних дыхательных путей, красивые ландшафты благотворительно действуют на больных, укрепляют их нервную систему. По всему парку расположены художественные клумбы с цветами, уютные скамейки, трельяжи с вьющимися растениями. В центре парка сооружен памятник советским летчикам, погибшим в боях за освобождение Крыма. У подножия обелиска горит вечный огонь. На центральной аллее, в гуще столетних дубов установлен бюст Н. В. Гоголя, который лечился на сакском курорте в 1835 г.

6. Украшением главной площади города, несомненно, служит Свято-Ильинский Храм. В городе, в который с надеждой на исцеление приезжает столько людей, невозможно обойтись без зданий культа. Поэтому с развитием курорта возникла необходимость в подобном строительстве. Первый камень в основание храма был заложен в 1894 г., а торжественное освящение произошло в 1903 г. В 2003 г. отмечалось ее столетие. Примечательно, что сначала была возведена трехъярусная 33 метровая колокольня, а уже потом пристроена церковь. Удивительно, но архитектору удалось лаконично объединить постройки разных лет в один ансамбль [1].

При изучении города-курорта Саки нельзя не затронуть и экологическое состояние данного региона.

Большой трагедией для экологического состояния города был химический завод, 5-ый по величине в бывшем СССР. Там производили марганец, силикатный кирпич, перекись водорода, очищали платину и еще многое другое. Завод обанкротился и прекратил свое существование в начале 2000-х гг. Но непоправимый вред экологии был нанесен.

Еще одно химическое предприятие, «Йодобром», существует и сейчас. Начиная с 1926 г., там производят антипирены, неорганические йодсодержащие продукты и прочее. Вред, что способно принести такое предприятие природе, оценить трудно.

Настоящим памятником экологической катастрофы города является огромное озеро Чокрак, что лежит в пределах городка и как бы разделяет его. В него долгое время сливали нечистоты города, отходы молокозавода и нефтебазы. Сейчас озеро, полное рыбы, стоит в «замороженном» виде. Ловить рыбу или купаться в нем запрещено [5].

Вывод. На основании вышеизложенных данных можно сделать вывод, что город-курорт Саки – это действительно крупнейшая грязелечебница на территории нашей страны с богатейшей историей развития. Саки ежегодно посещают около 200 тыс. человек с целью лечения, ведь данный регион обладает уникальными лечебными грязями, минеральными источниками и рапой. И, несмотря на некоторые существующие экологические проблемы, количество туристов с целью лечения ежегодно будет расти.



Литература

1. Информация о городе Саки и курорте [Электронный ресурс] // SakiRest. URL: <http://sakirest.ru/saki/> (дата обращения: 06.10.2017)
2. История курорта Саки [Электронный ресурс] // Полтава-Крым. URL: <https://poltava-crimea.ru/history-saki-kurort> (дата обращения: 05.10.2017)
3. Курорт Саки [Электронный ресурс] // www.crimee.com. URL: <http://www.crimee.com.ua/saky0.html> (дата обращения: 05.10.2017)
4. Саки [Электронный ресурс] // Крым-твой. URL: <http://crimea-your.ru/saki/> (дата обращения: 05.10.2017)
5. Саки [Электронный ресурс] // Не сидится. URL: <http://nesiditsa.ru/city/saki> (дата обращения: 06.10.2017)

УДК 372.879.6

ОБУЧЕНИЕ ФОРМИРОВАНИЮ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Черкасов В.В.

*Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал ТюмГУ),
г. Тобольск, Россия*

Аннотация. В статье рассмотрены основные проблемы формирования универсальных учебных действий у школьников на занятиях физической культурой. Выявлены методические ошибки, допускаемые учителями при планировании средств формирования универсальных учебных действий. Представлена модульная технология обучения формированию универсальных учебных действий.

Ключевые слова: учебный процесс по физической культуре в общеобразовательной школе, формирование универсальных учебных действий, средства физического воспитания.

DEVELOPMENT OF UNIVERSAL EDUCATIONAL PATTERNS AT PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Cherkasov V.V.

*Tobolsk Pedagogical Institute named after D.I. Mendeleev (branch of Tyumen State University),
Tobolsk, Russia*

Abstract. The article deals with the main issues of developing universal educational patterns in schoolchildren at physical education classes. The methodological mistakes made by teachers in planning the means for these patterns are indicated. The article presents modular technology of developing universal educational patterns.

Keywords: physical education process in comprehensive school, developing universal educational patterns, means of physical education.

Введение. В настоящее время основным документом, регламентирующим учебный процесс на всех ступенях общеобразовательной школы, является Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) второго поколения, призванный отражать запросы общества и государства в уровне образованности и личностном развитии подрастающего поколения. В соответствии с требованиями ФГОС в число структурных компонентов основной образовательной программы школьников включена программа формирования универсальных учебных действий (УУД), которая находит



своё выражение в личностных, метапредметных и предметных результатах освоения учебных дисциплин [3].

В рамках учебного предмета «Физическая культура» формирование УУД должно осуществляться в соответствии с основной целью дисциплины, которую можно сформулировать как обеспечение образования в области физической культуры для подготовки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями на протяжении всей жизни. Результатом сформированности УУД является повышение уровня специальных знаний, умений и навыков, а также социально значимых личностных качеств [1, 2]. При этом результативность учебно-воспитательного процесса во многом зависит от степени сформированности мотивационной составляющей, направленной на формирование интереса учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями, воспитание потребности к самообразованию, и, на этой основе, повышению интеллектуального уровня, воспитанию волевых и морально-нравственных качеств.

Реализация ФГОС начального, основного и среднего общего образования предъявляет повышенные требования к уровню проектировочных умений учителей физической культуры. Между тем, по результатам исследования, в котором приняли участие слушатели курсов переподготовки и повышения квалификации из числа учителей физической культуры, работающих в регионах Тюменской области, ХМАО и ЯНАО, был выявлен ряд проблем, связанных с реализацией требований Стандарта.

Так, различные затруднения при разработке рабочих образовательных программ и подборе средств формирования УУД испытывают до 80% респондентов.

Результаты исследования. Интересуются инновациями в области физического воспитания и регулярно знакомятся с новыми методическими публикациями в специализированных журналах только 13% респондентов. В своей профессиональной деятельности ими осуществляется целенаправленный поиск оптимальных средств и методических приемов, направленных на формирование УУД.

Интернетом для получения методического материала пользуются до 64% учителей. Остальные респонденты при подготовке к урокам в качестве основного методического источника используют учебники по физической культуре А.П. Матвеева (2012-2014) или авторские рабочие программы по физической культуре (В.И. Лях, М.Я. Виленский, А.А. Зданевич (2010-2012)).

Ряд опрошенных учителей (18%) считает, что возрастание роли образовательных, познавательных и воспитательных компонентов учебного процесса на уроках физической культуры негативно влияет на решение задач физической подготовки. Отдельное недовольство у учителей физической культуры вызывает увеличившийся объём методической работы с учебной документацией, связанный с проектированием универсальных учебных действий, а также проблематичность получения отдельных, но имеющих общую для всех учебных дисциплин формулировку, личностных и метапредметных результатов обучения средствами физической культуры. Действительно, ряд заложенных в примерной программе положений по формированию личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, ретранслированных из Стандарта в дисциплине «Физическая культура», не всегда соотносятся со специфическим характером учебно-воспитательной деятельности в рамках физического воспитания [5]. Однако это не должно давать повода для сведения роли уроков физической культуры до уровня предмета, направленного на повышение двигательной активности обучающихся с целью решения задач оздоровительной направленности.

В среднем 76% участвовавших в исследовании учителей, исходя из утверждения, что любое физическое упражнение может оказывать определённый образователь-



ный, оздоровительный или воспитательный эффект, свою основную задачу видят в том, чтобы в учебной документации правильно сформулировать, какие конкретно личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные умения могут быть сформированы в процессе выполнения отдельных физических упражнений. Таким образом, у большинства учителей при решении задач формирования УУД превалирует утилитарный подход, при котором на уроках физической культуры зачастую используется ограниченный круг стандартных игр и упражнений, единственным новшеством которых является их механическое «подтягивание» под то или иное формируемое умение.

Между тем реализация задач по формированию УУД должна осуществляться на основе целенаправленного отбора наиболее эффективных и оптимальных средств, методов и методических приёмов. Например, для воспитания личностных умений проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, в качестве средств можно использовать игровую деятельность в неравных составах: количественных, гендерных, по уровню технической и физической подготовленности, при совместных двигательных действиях детей основной медицинской группы и учащихся с ограниченными возможностями здоровья и др.

К средствам формирования умений проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели можно отнести физические упражнения, требующие проявления волевых качеств: сложно-координационные упражнения повышенной трудности (акробатика, упражнения на снарядах); длительные циклические упражнения (лыжная и кроссовая подготовки); строевая подготовка; сдача контрольных нормативов; самостоятельные занятия физическими упражнениями с целью развития кондиционных способностей и др.

Для формирования умений активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность нужно подбирать упражнения, требующие согласованных совместных действий. Для младших школьников это могут быть подвижные игры типа «Запутанная сеть», «Живой поезд» и т.п.; для учащихся среднего и старшего возраста – разработка тактических комбинаций в спортивных играх, построение акробатических пирамид, перетягивание каната, эстафеты типа «Транспортировка пострадавшего» и др.

Регулятивные умения по планированию, организации и самоконтролю собственной деятельности, направленной на физическое самосовершенствование, формируются посредством урочных и внеурочных форм занятий. Ученикам могут быть даны следующие задания: ведение дневника самоконтроля; разработка плана занятий физическими упражнениями в течение дня; разработка и реализации комплексов общеразвивающих упражнений: для утренней гимнастики (младшие школьники), для подготовительной части урока физической культуры (среднее звено); для развития отдельных кондиционных способностей (старшие школьники) и др.

Формированию умения технически правильно выполнять двигательные действия способствует выполнение упражнений в нестандартных и усложненных условиях, с использованием соревновательного и игрового метода.

Умение учеников находить ошибки при выполнении учебных заданий в рамках физической культуры, в основном, может быть реализовано в виде контроля действий, связанных с соблюдением правил. Частично отдельные ошибки поддаются выявлению в простых, выполняемых на месте и с низкой интенсивностью упражнениях. В динамических упражнениях, выполняемых с высокой интенсивностью, и в сложно-координационных упражнениях выявление ошибок требует специальных методических знаний. Поэтому планирование данных задач для школьников представляется не целесообразным.



Эффективным средством формирования регулятивных умений является использование интегрированных уроков, в процессе которых, например, на основе знаний биологии о строении организма, можно не только научить приёмам осознанного воздействия на конкретные мышечные группы, но и отработать основные приёмы самоконтроля, отслеживая реакции организма на физическую нагрузку [4].

Познавательные умения формируются сопряжённо с регулятивными умениями по планированию собственной деятельности и самоконтролю. Средствами формирования умений поиска и отбора информации в области физической культуры и спорта выступают задания по изучению в различных источниках методической информации для осуществления планирования, контроля, разработки комплексов упражнений, проектной деятельности в области физической культуры и спорта и др.

Обучение умению оценивать уровень физического развития и физической подготовленности может осуществляться с помощью фиксации в дневнике самоконтроля доступных показателей физического развития и физической подготовленности с последующим сопоставлением полученных данных с нормативными требованиями.

Средствами формирования умений по определению способов действий в рамках предложенных условий и коррекции своих действий в соответствии с изменяющейся ситуацией являются подвижные и спортивные игры, выполнение упражнений в нестандартных условиях, занятия туризмом и др.

В качестве средств формирования коммуникативных умений можно использовать элементы проблемного обучения, обсуждение результатов выполнения заданий, привлечение учеников к проведению подготовительной части урока, к организации физкультурно-спортивных мероприятий, оказанию помощи и страховки, выполнение командных заданий и др.

Успешность решения проблем формирования УУД на занятиях физической культурой зависит от способов обучения школьных специалистов. Реализуемая на курсах переподготовки и повышения квалификации учителей физической культуры дисциплина «Формирование универсальных учебных действий в условиях реализации ФГОС по физической культуре» предусматривает модульную технологию обучения навыкам проектирования УУД. Программа курса включает 3 модуля.

Модуль 1. Методика целеполагания в технологии преподавания физической культуры. Содержанием модуля является обучение навыкам методически правильно формулировать цели и учебно-воспитательные задачи для различных дидактических циклов.

Модуль 2. Методика отбора содержания обучения физической культуре. В рамках модуля выполняются задания по подбору и дифференциации средств физического воспитания в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и этапами обучения. Для подготовительного этапа обучения предлагается выбрать упражнения, направленные на развитие двигательных качеств и формирование базовых двигательных координаций, необходимых для создания планируемого двигательного умения. Для этапа обучения основам техники двигательного действия, соответствующего начальным классам, требуется подобрать подвижные игры и игровые задания с межпредметным взаимодействием, а также специальные упражнения, выполняемые в облегченных и стандартных условиях. Для этапа формирования двигательного навыка (среднее звено) должны быть подобраны технические упражнения, выполняемые в стандартных условиях; для этапа совершенствования (старшие классы) – технические упражнения, выполняемые в усложнённых условиях.

Модуль 3. Программирование УУД в технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре. Данный модуль предусматривает овладение навыками текущего,



оперативного и перспективного программирования. На материале отдельных разделов учебной программы предусматривается выявление видов УУД. Практическая часть модуля включает разработку технологических карт по разделам учебного плана и уроков физической культуры для этапов начального, основного и среднего общего образования.

В качестве заключительного этапа обучения выступает подготовка и защита выпускного проекта по тематике формирования универсальных учебных действий на уроках физической культуры.

Заключение. Реализуемая технология позволяет слушателям к окончанию курсов переподготовки уверенно дифференцировать УУД, грамотно формулировать цели и планировать результаты обучения в соответствии с возрастными возможностями обучающихся. Кроме того, эффективность технологии обучения формированию УУД подтверждается положительными результатами освоения дисциплины «Методика преподавания физической культуры» бакалаврами, получающими педагогическое образование по профилю «Физическая культура».

Литература

1. Асмолов А.Г., Бурменская Г.В., Володарская И.А. Карabanова О.А., Салмина Н.Г., Молчанов С.В. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий: пособие для учителя. М.: Просвещение, 2010. 159 с.
2. Исаков Н. М. Формирование универсальных учебных действий на уроках физкультуры с позиции требований ФГОС // Научное и образовательное пространство: перспективы развития: материалы Междунар. науч.-практ. конф. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. С. 105–108.
3. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. М.: Просвещение, 2010. 64 с.
4. Черкасов В.В. Интегративное обучение по предмету «Физическая культура» [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. 2013. № 3. С. 201. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=9233> (дата обращения: 29.09.2017).
5. Черкасов В.В. Реализация федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения по физической культуре: проблемы и пути их решения // Физическая культура в школе. 2017. № 1. С. 21-25.

УДК 796.03

РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В СИБИРСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Чинченкова О.П., Зотин В.В.

Сибирский государственный университет науки

и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия

Аннотация. В данной статье рассмотрены перспективы развития студенческого спорта на примере Сибирского государственного университета науки и технологий. Проанализированы проведенные исследования среди студентов, их отношение к спорту. Выявлены и обоснованы основные проблемы студенческого спорта.

Ключевые слова: спорт, студенческий спорт, спортивные мероприятия, спорт в ВУЗе.



THE DEVELOPMENT OF STUDENT SPORT IN SIBERIAN STATE UNIVERSITY

Chinchenkova O.P., Zotin V.V.

*Siberian state University of science and technology named after
academician M. F. Reshetnev, Krasnoyarsk, Russia*

Abstract. This article considers the prospects for the development of student sport on the example of the Siberian state University of science and technology. The research results held among students concerned their attitude to the sport were analyzed. The main problems of student sport are identified and justified.

Keywords: sport, student sport, sport events, sport at University.

Введение. Специфика учебного труда и быта, возрастные особенности студенческой молодежи, а также условия занятий спортом позволяют выделить особую категорию спортивной жизни – студенческий спорт. Развитие студенческого спорта, в первую очередь, позволяет поддерживать физическое состояние студентов. Стоит отметить, что различные виды спорта способны оказывать существенное влияние на формирование психических качеств, которые необходимы не только в большом спорте, но и в дальнейшей профессиональной деятельности студентов.

«Спорт» – обобщенное понятие, обозначающее один из компонентов физической культуры общества, исторически сложившийся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям [4].

Занятия любым видом спорта способны воспитать в человеке определенные качества, а также, спорт – это способ укрепления здоровья коррекции телосложения и осанки, повышении общей работоспособности, психической устойчивости, наконец, в самоутверждении очень велики. При этом здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоническое развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности. Именно поэтому очень важно развивать спорт среди студентов.

В настоящее время спорт приобретает настолько высокую значимость в обществе, что появляются основания считать его одним из основных видов человеческой деятельности. В системе норм и ценностей общества он также играет большую роль. Занятия спортом, особенно любительские, довольно часто рассматриваются не только как способ укрепления и сохранения здоровья, но и как превентивная мера по предотвращению алкоголизации и наркотизации и других антисоциальных проявлений поведения, особенно в среде студентов.

Целью студенческого спорта является – оптимизация физического развития человека, его всестороннего совершенствования, улучшение физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; а так же обеспечение на этой основе подготовленности каждого члена общества к трудовым и профессиональным видам деятельности [1].

Современная наука о спорте достаточно подробно и серьезно изучает проблему студенческого спорта. На сегодняшний день студенческий спорт испытывает ряд проблем. Основной проблемой является недостаток финансовых средств – это означает, что государство в настоящий момент не способно финансировать большинство спортивных мероприятий вузов. Еще одна проблема современного студенческого спорта – недостаточное количество внутренних секций по различным направлениям двигательной активности – например, спортивного танца, фитнеса, единоборств, спортивных игр



и других спортивных направлений. Но самой острой проблемой остается незаинтересованность студентов в участии в спортивных мероприятиях [3].

Методы и организация исследования. Изучая данную проблему статистические данные показывают, что в среднем в спортивных мероприятиях, проводимых в высших учебных заведениях, участвуют только 15-20% студентов. Поэтому в СибГУ было решено провести небольшой опрос среди студентов второго курса инженерно-экономического института об отношении к спорту.

Для проведения данного опроса были составлены следующие вопросы:

- 1) Полезны ли занятия спортом?
- 2) Занимаетесь спортом или спортивных мероприятиях?
- 3) Почему вы не занимаетесь спортом?
- 4) Какие спортивные мероприятия наиболее интересны для вас?
- 5) Хотели бы вы расширить спектр секций в СибГУ?

Целью данного опроса являлось выяснение отношения студентов к спорту, а также определение уровня заинтересованности спортивными мероприятиями среди студентов.

Результаты исследования. По результатам опроса 84% студентов на вопрос о пользе спорта отвечают положительно и считают его основой для укрепления здоровья. Из числа опрошенных студентов только 46% занимаются спортом и участвуют в спортивных мероприятиях, проводимых в СибГУ. О том, почему студент не занимается спортом и не участвует в спортивных мероприятиях, учащиеся отвечают по-разному, основными причинами 40% называют отсутствие времени из-за учебы, 9% опрошенных совсем не интересуются спортом, 22% считают, что спортивные мероприятия, проводимые в вузе не интересны, а 10% честно ответили, что им лень. О желании участвовать в спортивных мероприятиях 67% студенты заявили, что готовы участвовать в них за определенные поощрения, и только 11% готовы участвовать в спортивных мероприятиях просто так, однако 22% студентов пожелали проводить более интересные спортивные мероприятия. Наиболее интересными для студентов оказались спортивные мероприятия по следующим видам спорта: хоккей (8%), баскетбол (12%) и волейбол (17%), футбол (15%), легкая атлетика (16%), настольный теннис (10%), плавание (11%). Расширение количества секций в университете 87% студентов считают необходимой задачей.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что студенты осознают важность занятий спортом и признают, что это очень важно для здоровья и улучшения физических качеств. Однако, все же остается не малая часть тех студентов, которые не заинтересованы в занятиях спортом.

На данный момент, для того, чтобы увеличить число участников в спортивных мероприятиях организаторам необходимо проводить спортивные мероприятия в свободное от учебы время, а так же необходимо разработать систему поощрений и вознаграждений для участников спортивных мероприятий. Так же очень важно проводить более современные и более интересные для студентов спортивные мероприятия. Так как большинство опрошенных считают, что необходимо расширить количество секций, требуется открыть более современные направления секций, таких как йога, шейпинг, пилатес, аквааэробика и других.

Основной задачей так же остается формирование мотивации для занятий спортом, для этого необходимо проводить собрания и конференции, на которых студентов будут агитировать к занятиям спортом, стоит так же проводить лекции по здоровому образу жизни, по занятиям спорта. Так же стоит применять наглядные методы мотивации для



студентов, где специалисты вуза будут показывать собственный пример для студентов, по возможности приглашать знаменитых спортсменов на беседу со студентами.

Приобщение студентов к спортивным мероприятиям – основная цель вузов в настоящее время. Поэтому очень важно решить главные задачи для достижения данной цели [2]. Основной причиной актуальности данной цели является то, что спорт воспитывает у студентов естественную потребность в организации здорового образа жизни – одного из параметров целостного гармоничного бытия человека.

Особенно важным составляющим спорта среди студентов является то, что он воспитывает наиболее необходимые физические и психологические качества необходимые в трудовой и профессиональной деятельности, что в будущем способствует высокой трудовой активности и качественного выполнения работы в той или иной сфере деятельности.

Спортивная подготовка как метод приучения к практическим действиям и социально значимому поведению, обеспечивает таких качеств, среди студентов как самодисциплина, настойчивость, упорство в преодолении трудностей, уверенности в себе, решительности и способности проявлять максимальные усилия в спортивной, трудовой и общественной деятельности.

Вывод. Из всего изложенного стоит сделать вывод о том, что спорт очень важен для поддержания не только физического, но и психического состояния, а также направлен на поддержания здоровья в целом. Стоит отметить, что студенческий спорт имеет ряд проблем и нерешенных задач, для их устранения необходимо разработать целый ряд мероприятий. Однако, это необходимо решать на государственном уровне, потому что большинство вузов не в состоянии решить эти проблемы самостоятельно. Но, несмотря на все проблемы, студенческий спорт развивается и приобретает высокую популярность в студенческой среде.

Литература

1. Зотин В.В., Мельничук А.А. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении // Современные проблемы физической культуры и спорта: ретроспектива, реальность и будущее: мат-лы межд. науч.-практ. конф. Курган, 2014. С. 45-47.
2. Зотин В.В., Яцковская Л.Н. Социально-педагогические аспекты формирования мотивации у студентов к здоровому образу жизни // Теория и практика физической культуры: мат-лы Всерос. науч.-практ. конф. Казань, 2011. С. 125-127.
3. Смирнов В.Н., Дубровский В.И. Физиология, физическое воспитание и спорт: учеб. для студ. средних и высших заведений. Москва: Владос-пресс, 2002.
4. Физическая культура студента: учеб. для студ. вузов / ред. В.И. Ильинича. Москва: Гардарики, 1999.

УДК. 796.011

МЕТОДОЛОГИЯ ПРИМЕНЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ АВТОМАТИЗИРОВАННОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (АС ВФСК «ГТО»), КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Чобану Г.Х.

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №7»,

г. Губкинский, Ямало-Ненецкий автономный округ, Россия

Аннотация. В статье описывается методика внедрения в образовательное учреждение ВФСК «ГТО». Акцентирует внимание на актуальность применения автомати-



зированной сопровождения ВФСК «ГТО» (АС ВФСК «ГТО») (<https://rosinwebc.ru/>). Отображает методический аспект формирования в обучающихся и их родителей осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни.

Ключевые слова: автоматизированное сопровождения ВФСК «ГТО», обучающиеся, физическое развитие.

METHODOLOGY OF APPLICATION IN EDUCATIONAL INSTITUTION OF AUTOMATED SUPPORT OF THE PHYSICAL AND SPORT COMPLEX "READY TO WORK AND DEFENSE" (AS VFSK "TRP"), AS MEANS OF INCREASING ACTIVITY OF YOUNG SCHOOL AGE CHILDREN

Chobanu G.Kh.

*Municipal Budget Educational Establishment «Secondary school № 7»,
Gubkinsky, Yamal-Nenets Autonomous District, Russia*

Abstract. The article describes the method of implementation of the sport complex "Ready to Labour and Defense" in the educational institution. The relevance of the application of automated support of the WFSK "GTO" (AS VFSK "GTO") (<https://rosinwebc.ru/>) is emphasized. The methodical aspect of the formation in the students and their parents of the conscious awareness for systematic physical training and sports, physical self-improvement, and leading a healthy lifestyle are presented.

Keywords: automated support of WFSK "GTO", students, physical development.

Введение. С целью повышения уровня физической подготовленности населения страны и увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации, подпрограмма стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (раздел 1, пункты 1, 2, 3), предусматривает программную и нормативную основу системы физического воспитания населения, которая устанавливает государственные требования к уровню физической подготовленности жителей страны. Одной из задач Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса является: модернизация системы физического воспитания [2, раздел 2, пункт 6. д)].

Стратегическая основа целевых ориентиров развития физической культуры и спорта в Российской Федерации является увеличение доли обучающихся систематически занимающихся физической культурой и спортом [3, раздел IV, пункт 2, стр. 5], ожидаемые результаты которых предусматривают: выполнение норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса обучающимися [3, раздел V, пункт 3, подпункт 1, стр. 7, 8].

Организация исследования. На базе МБОУ «СОШ №7» ЯНАО г. Губкинский в 2015-2016 учебном году с помощью автоматизированного сопровождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (АС ВФСК «ГТО») (<https://rosinwebc.ru/>) с целью определения физической подготовленности обучающихся 3-х классов к сдаче норм комплекса «ГТО» проводился анализ.

Эксперимент длился 2015-2016 учебный год. В эксперименте принимали участие 36 обучающихся 3-х классов (18 мальчиков и 18 девочек).

Результаты исследования и их обсуждение. С целью решения проблемы и развития системы физического воспитания, способствуя дальнейшему развитию физической культуры в повседневную жизнь обучающихся, создавая необходимые возможности для всесторонней физической подготовки подрастающего поколения, в школе было



принято решение о составлении плана мероприятий по поэтапному внедрению в образовательном учреждении ВФСК «ГТО», который предусматривает:

1. Создать рабочие группы по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».
2. Разработать школьный план мероприятий по внедрению ВФСК «ГТО» в начальной школе.
3. Оформить стенд «От значка «ГТО» к олимпийской медали».
4. Провести классные часы по темам: 1) Из истории «ГТО»; 2) От норм «ГТО» - к олимпийским медалям.
5. Провести родительские собрания, с целью ознакомить родителей с положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «ГТО», и с школьным планом по внедрению ВФСК «ГТО».
6. В рамках декады учителей физической культуры и ОБЖ, и дня здоровья, два раза в год проводить спортивные соревнования на основе ВФСК «ГТО»: 1) челночный бег 3x10 м; 2) прыжок в длину с места; 3) подтягивание на низкой/высокой перекладинах; 4) бег 1000 м; 5) наклон вперед из положения, стоя на полу.

Мы предположили, что при составлении плана мероприятий по поэтапному внедрению в образовательном учреждении ВФСК «ГТО» и пропаганде здорового образа жизни, с вовлечением в спортивную жизнь школы родителей обучающихся, повысится подвижность детей, что в итоге облегчит процесс взаимодействия с родителями.

Применяемое автоматизированное сопровождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (АС ВФСК «ГТО») (<https://rosinwebc.ru/>) дало возможность как в индивидуальном, так и в групповом порядке:

- а) выявить результат выполнения учащимися государственных требований комплекса «ГТО»;
- б) получить итоговый результат выполнения учащимися норм «ГТО»;
- в) определить групповой и индивидуальный профиль физической подготовленности учащихся выполнения государственных требований комплекса «ГТО».

По отдельным результатам группового отчёта мальчиков и девочек с помощью АС ВФСК «ГТО» (<https://rosinwebc.ru/>) было выявлено, что результат гибкости девочек имеет явное преимущество перед результатом гибкости мальчиков (рис. 1, 2).

Результат силовой подготовки мальчиков имеет преимущество перед результатом силовой подготовки девочек (рис. 1, 2).

Итоги результатов в смешанной группе (мальчики/девочки) показали низкий коэффициент спортивной подготовленности обучающихся в области силы выносливости и быстроты (рис. 1, 2).

Результаты первичного тестирования (на начало 2015-2016 учебного года) показали незначительный рост в физическом развитии обучающихся (рис. 3).

По данным АС ВФСК «ГТО» Информационно-научного WEB-Центра физической культуры и спорта начало 2015-2016 учебного года (осень 2015 года) учащиеся третьих классов выполняли нормативы ВФСК ГТО на бронзовый знак.

Результаты повторного тестирования (на конец 2015-2016 учебного года) показали значительный рост в физическом развитии обучающихся (рис. 4).

По данным АС ВФСК «ГТО» Информационно-научного WEB-Центра физической культуры и спорта конец 2015-2016 учебного года (май 2016 года) учащиеся третьих классов выполняли нормативы ВФСК ГТО на серебряный знак.



ГРУППОВОЙ ПРОФИЛЬ
физической подготовленности
выполнения государственных требований
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Дата тестирования: 12-17.09.2015

Кол-во участников: 18 чел. (м-18 чел., ж-0 чел.)

Ответственный за подготовку, должность: Чобану Геннадий Христофорович

Организация (учреждение): МБОУ «СОШ № 7»

Муниципальное образование: г. Губкинский



Рис. 1. Групповой профиль физической подготовленности мальчиков МБОУ «СОШ «7» г. Губкинский по данным АС ВФСК «ГТО» Информационно-научного WEB-Центра физической культуры и спорта

ГРУППОВОЙ ПРОФИЛЬ
физической подготовленности
выполнения государственных требований
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Дата тестирования: 12-17.09.2015

Кол-во участников: 18 чел. (м-0 чел., ж-18 чел.)

Ответственный за подготовку, должность: Чобану Геннадий Христофорович

Организация (учреждение): МБОУ "СОШ № 7"

Муниципальное образование: г. Губкинский



Рис. 2. Групповой профиль физической подготовленности девочек МБОУ «СОШ «7» г. Губкинский по данным АС ВФСК «ГТО» Информационно-научного WEB-Центра физической культуры и спорта

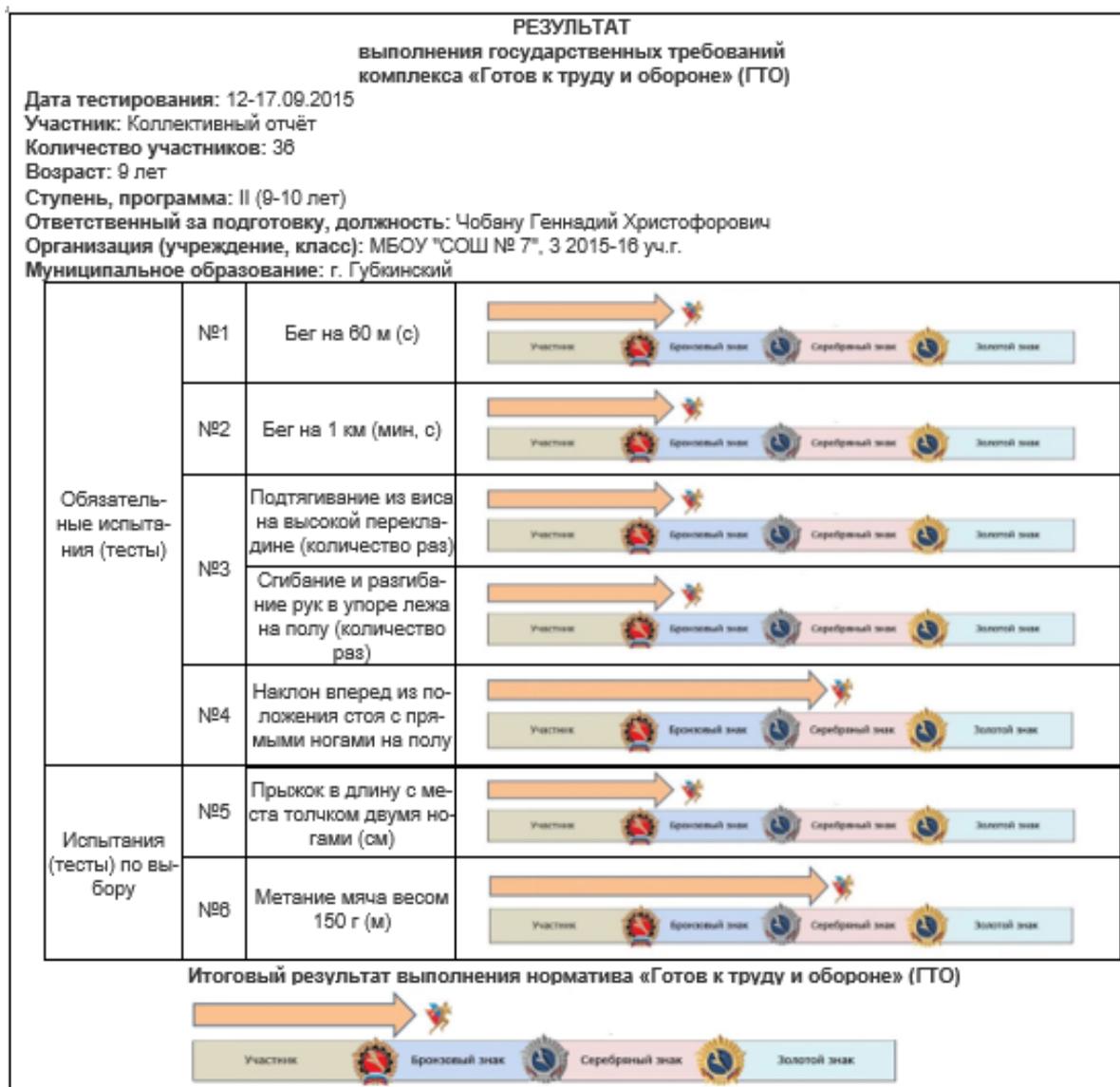


Рис. 3. Результаты выполнения государственных требований комплекса «ГТО» учащимися МБОУ «СОШ «7» г. Губкинский по данным АС ВФСК «ГТО» Информационно-научного WEB-Центра физической культуры и спорта на начало 2015-2016 учебного года

Данный факт подтверждают результативные участия (призовые места 2015-2016, 2016-2017 учебных годах), в ежегодном городском соревновании «Шиповка Юных» среди обучающихся 3-х, 4-х классов школ города Губкинский.

Заключение. Результаты повторного исследования отобразили эффективность проведённых мероприятий по поэтапному внедрению в образовательном учреждении МБОУ «СОШ №7» ВФСК «ГТО».

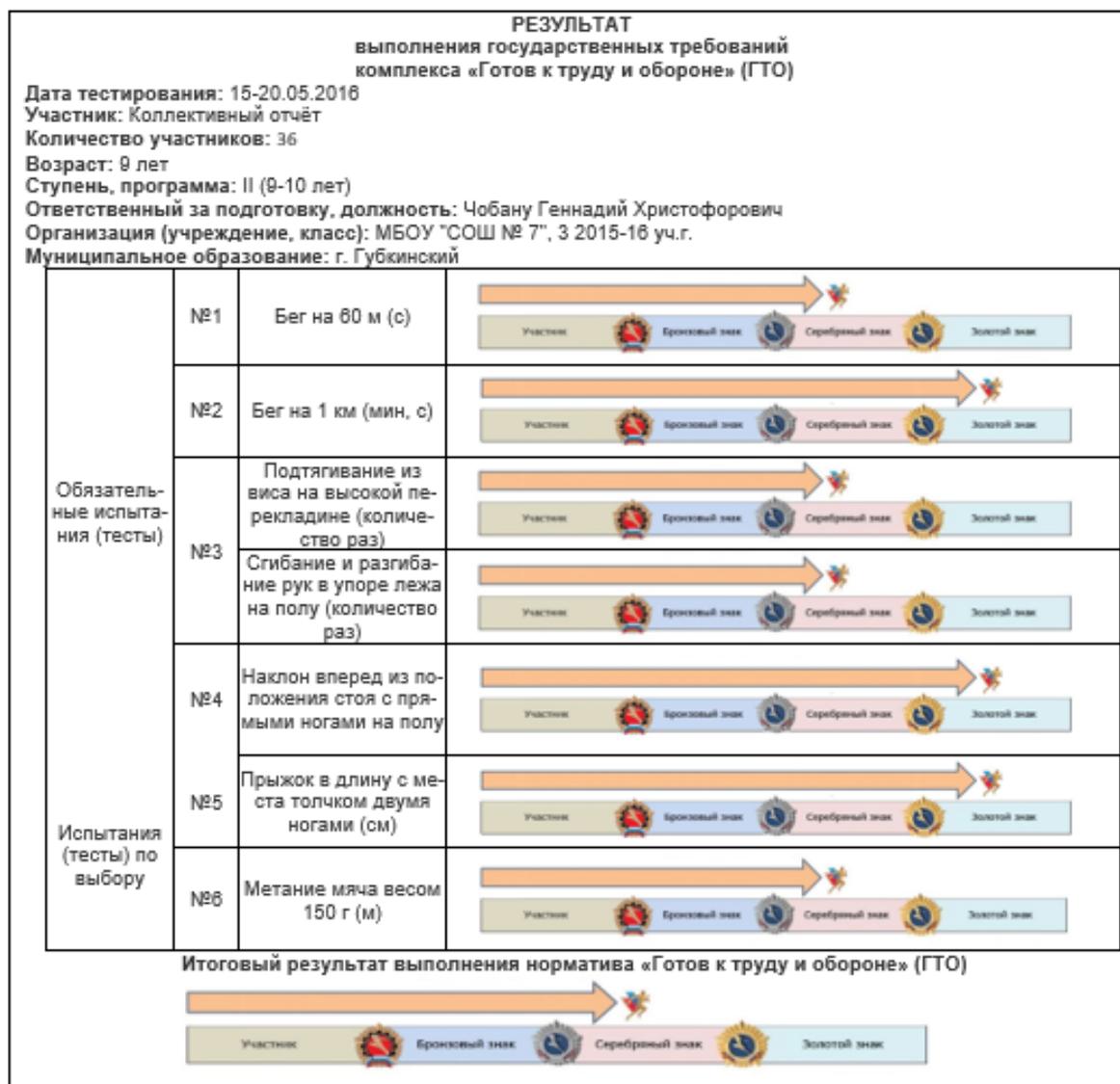


Рис. 4. Результаты выполнения государственных требований комплекса «ГТО» учащимися МБОУ «СОШ №7» г. Губкинский по данным АС ВФСК «ГТО» Информационно-научного WEB-Центра физической культуры и спорта на конец 2015-2016 учебного года

Литература

1. Игнатов О.В. Дифференцированный подход в подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО» с обучающимися начальных классов на уроках физической культуры // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: сб. мат-лов VI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч. Нижневартовск, 2016. С. 191-194.
2. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». Утверждено Постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015г. № 1508) [Электронный ресурс]. URL: <http://students.spbu.ru/files/gto/polozhenie.pdf>.
3. Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ о стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года от 07.08.2009г. №1101-р) [Электронный ресурс]. URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/96059/>



УДК 796.06

РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В САРАТОВСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ЮРИДИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ

Шавеева З.А.

*ФГБОУ ВО «Саратовская государственная юридическая академия»,
г. Саратов, Россия*

Аннотация. Развитие студенческого спорта является необходимым условием для обеспечения здоровой нации страны. Большое значение в подготовке и организации спортивного резерва имеют образовательные учреждения. В соответствии с этим в статье раскрывается динамика формирования студенческого спорта в Саратовской государственной юридической академии.

Ключевые слова: спорт, студенческий спорт, здоровый образ жизни, спортивная культура

THE DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS IN SARATOV STATE LAW ACADEMY

Shaveeva Z.A.

Saratov State Law Academy, Saratov, Russia

Abstract. The Development of University sports is essential to ensure a healthy nation in the country. Educational institutions have great importance in the preparation and organization of sports reserve. In accordance with this article reveals the dynamics of the formation of student sports in the Saratov State Law Academy.

Keywords: sport, student sport, healthy lifestyle, sports culture.

Введение. Здоровье человека – ресурс, который необходимо не только сохранить на протяжении всей жизни, но и постараться преумножить [1]. Увеличение этого ресурса происходит через приобщение молодого поколения к здоровому образу жизни и вовлечению в различные студенческие спортивные мероприятия.

Несомненно, данная тема имеет свою актуальную значимость для дальнейшего теоретического исследования, потому как состояние полного физического, духовного и социального умиротворения является той качественной предпосылкой для последующей самореализации молодых людей, их способности эффективного освоения учебной и профессиональной деятельности и повышения высокой спортивной активности.

Цель исследования – анализ развития студенческого спорта на базе деятельности федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Саратовская государственная юридическая академия» (далее – СГЮА, Академия).

Были поставлены следующие задачи:

1. Изучить нормативно-правовую базу данного вопроса.
2. Проанализировать деятельность Саратовской государственной юридической академии в области физической культуры и спорта.

Методика и организация исследования. В ходе исследования использовались следующие общенаучные методы – анализ, синтез, индукция и дедукция, а также причинно-следственный метод и метод сравнительного анализа.

Результаты исследования и их обсуждение. Президент Российской Федерации В.В. Путин неоднократно упоминал, что одним из важнейших вопросов, которые нуждаются в безотлагательном решении, является вопрос развития студенческого спорта, так как спортивная активность формирует не только резерв высших достижений, но также способствует продвижению спортивной культуры, ценностей здорового образа жизни в молодежной среде.

Само понятие студенческого спорта закреплено в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и раскрывается как часть спорта,



направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования, их подготовку к участию и участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях [5].

Развитие студенческого спорта в России на сегодняшнее время регулируется Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ, Стратегией развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, Постановлением Правительства РФ от 18.11.2013 N 1039 (ред. от 20.04.2016) «О государственной аккредитации образовательной деятельности» и другими нормативно-правовыми актами [4].

Учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» ведется по всем направлениям подготовки и специальностям высшего образования. И СГУОА в этом вопросе не исключение. Вуз предоставляет не только возможность получения качественного высшего образования, но и является гарантом закрепления в регионе высококвалифицированных спортсменов и сохранения системы спортивной подготовки.

Благодаря созданию в вузе современной и эффективной структуры управления физической культурой и спортом, Академия сегодня соблюдает главные принципиальные положения ее функционирования, а именно:

- Финансово-экономическую и хозяйственную самостоятельность в соответствии с Уставом вуза и действующим законодательством;
- Гармоничное сочетание учебной и внеучебной (спортивной) деятельности.

Активную позицию занимает Кафедра физической культуры и спорта СГУОА, которая начала свою работу с 1950 года и продолжает ее по сей день. Студенты-спортсмены под руководством квалифицированных мастеров и кандидатов в мастера спорта неоднократно становились призерами и победителями первенства вузов по легкой и тяжелой атлетике, футболу, баскетболу, лыжному спорту, шахматам, стрельбе, самбо, гандболу. Нередко студенты Альма-матер выезжали на спортивные площадки столицы и других городов страны.

Как уже отмечалось, Академия ведет серьезную подготовку не только кадров юристов, но и спортивного резерва вуза и Саратовской области, и принимает все необходимые меры для этого.

Важным событием для кафедры и СГУОА в целом стало открытие в 2007 году физкультурно-оздоровительного комплекса, снабженный современным оборудованием, и включающий в себя, помимо залов для различных видов спорта, также скалодром, который не имеет себе подобия в Саратове.

Чуть позже, в 2014 году, в рамках федеральной программы «500 бассейнов» партии «Единая Россия», состоялось торжественное открытие плавательного бассейна, включающий в себя 25-метровую чашу бассейна, а также фитнес- и тренажерный залы. Весь комплекс оснащен необходимым спортивным инвентарем, современными раздевалками и душевыми кабинами.

Кафедра физической культуры и спорта свою работу подразделяет на три основных направления: общеподготовительное, спортивное и лечебное [3].

1. Общеподготовительное направление создает все условия для всесторонней физической подготовленности и поддержания ее в течение долгих лет на уровне, который должен соответствовать своей возрастной группе. Это направление включает обра-



зовательный аспект, целью которого является формирование стремления студентов к спорту, пропаганда здорового образа жизни и отказ от вредных привычек.

2. Спортивное направление подразумевает вступление студентов в спортивные секции и выполнение ими специализированных занятий в соответствии с выбранным видом спорта. Данное направление предоставляет возможность участия в спортивных соревнованиях различного уровня и сохранения или повышения достигнутого уровня спортивного мастерства, а также включает в себя систематические тренировочные физические занятия.

3. Лечебное направление базируется на использовании всевозможных лечебно-оздоровительных физических упражнений, специальных закаливающих обстоятельств и гигиенических процедур, которые в системе медицинских мер предполагают восстановление общего здорового состояния организма или функций отдельных органов, работоспособность которых снижена или утрачена в результате травм или заболеваний.

Значимой стороной организации и проведения занятий по всем направлениям деятельности кафедры является индивидуальный подход и контроль за динамикой физической работоспособности и подготовленностью студентов на протяжении всего периода обучения.

Грамотное сочетание всех трех направлений не только позволяет расширить границы студенческой активности в сфере физической культуры и спорта, но и становится пространством формирования у студентов общекультурных и профессиональных компетенций в различных сферах деятельности. У студентов формируются спортивные и организаторские навыки, эффективных коммуникаций, социально значимые личностные качества и умение работать в команде [2].

Заключение. Эффективная деятельность учебных заведений в области физической культуры и спорта обеспечивает стабильное развитие всего студенческого спорта. И наблюдая за спортивными результатами Саратовской государственной юридической академии, можно сказать, что вуз достойно готовит спортсменов для региональных, всероссийских и международных соревнований. За последние годы наметилось улучшение условий для развития физической культуры и спорта и увеличилось количество призеров и победителей соревнований, что в свою очередь благоприятно отражается на здоровье нации.

Данное исследование позволило проанализировать динамику развития студенческого спорта в СГЮА, а также выявить недостатки в функционировании всей системы и разработать некоторые предложения в области физической культуры.

Таким образом, студенческий спорт в нашей стране имеет не только свою теоретическую основу, но и практическое значение для дальнейшего научного исследования.

Литература

1. Изаак С.И., Шивринская С.Е. Развитие студенческого спорта в России // Современные наукоемкие технологии. 2016. № 5-3. С. 535-539.
2. Изаак С.И. Инновационные подходы в управлении состоянием здоровья студенческой молодежи в современных социально-экономических условиях // Россия – спортивная держава: сб. докладов Междунар. спортивного форума. М.: СпортАкадемРеклама, 2010. С. 24-26.
3. История кафедры физической культуры и спорта СГЮА [Электронный ресурс]. URL: <http://xn--80af5bzc.xn--p1ai/departments-020/history> (дата последнего обращения: 22.10.2017).
4. Перспективы развития современного студенческого спорта: на пути к Универсиаде-2013 в Казани: мат-лы Всерос. науч.-практ. конф. (7-8 ноября 2012). Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2012. 356 с.



5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ [Электронный ресурс]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 21.10.2017).

УДК 796.412.2(075.8)

**ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ ДЕВОЧЕК 4–6 ЛЕТ
К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ НА ПРЕДВАРИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ
ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Шарманова С.Б.

Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск, Россия

Аннотация. Рассматриваются теоретико-методические и организационно-практические аспекты формирования мотивации девочек 4–6 лет к занятиям спортом на предварительном этапе подготовки в художественной гимнастике. Результаты поискового педагогического эксперимента на базе МБУ «СШОР по художественной гимнастике «Гармония» г. Челябинска свидетельствуют о целесообразности предложенного подхода.

Ключевые слова: девочки 4–6 лет, художественная гимнастика, предварительный этап подготовки, формирование мотивации.

**DEVELOPMENT OF INITIAL MOTIVATION OF 4-6-YEAR-GIRLS
TO SPORTS ACTIVITY ON THE PRELIMINARY STAGE OF TRAINING
IN RHYTHMIC GYMNASTICS**

Sharmanova S.B.

Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia

Abstract. The theoretical-methodical and practical aspects of the development of the motivation of 4-6-year-girls for sports activity at the preliminary stage of training in rhythmic gymnastics are considered. The results based on the pedagogical experiment at “School of Olympic Reserve in rhythmic gymnastics “Harmony” Chelyabinsk demonstrate the feasibility of the proposed approach.

Keywords: 4–6-year-girls, rhythmic gymnastics, preliminary stage of training, motivation development.

Актуальность исследования. Необходимость создания максимально полных возможностей для самореализации, личностного развития на предварительном этапе спортивной подготовки, исходя из интересов, способностей, возможностей и дальнейших перспектив занимающихся, актуализирует научный поиск по обоснованию теоретико-методических и организационно-практических аспектов формирования мотивации девочек 4–6 лет к занятиям художественной гимнастикой.

Цель работы – обоснование теоретико-методических и организационно-практических аспектов формирования мотивации девочек 4–6 лет к занятиям спортом на предварительном этапе подготовки в художественной гимнастике.

Методика и организация исследования. Проанализирована специальная литература и программно-нормативные документы, регламентирующие процесс подготовки спортивного резерва в художественной гимнастике. Поисковый педагогический эксперимент проводился на базе МБУ «СШОР по художественной гимнастике «Гармония» г. Челябинска с участием девочек 4-7 лет, занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.



Результаты исследования и их обсуждение. Согласно Методическим рекомендациям по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности, реализуемых на спортивно-оздоровительном этапе подготовки, где занимаются дети дошкольного возраста, данные программы предполагают:

- свободу выбора программы и режима её освоения;
- соответствие индивидуальным и возрастным особенностям занимающихся;
- ориентацию на метапредметные и личностные результаты образования.

Одним из планируемых личностных результатов реализации Дополнительной общеразвивающей программы по художественной гимнастике заключается в том, что, освоив программный материал, ребёнок проявляет устойчивый интерес, сформированную начальную мотивацию к занятиям спортом [1].

Мотивация рассматривается как «совокупность мотивов, побуждающих человека к деятельности, объясняющих поведение человека, его направленность и активность». Отмечается, что «благодаря мотивации приводятся в соответствие цель деятельности и средства ее достижения, обеспечиваются целесообразность и осмысленность действий» [2].

В разные периоды жизни человека мотивация обусловлена ведущими видами деятельности и социальной ситуацией развития, что необходимо учитывать в процессе организации и проведения тренировочных занятий с девочками 4–6 лет на предварительном этапе подготовки в художественной гимнастике (таблица).

Таблица

Формирование интереса и начальной мотивации девочек 4–6 лет к занятиям художественной гимнастикой

Ведущие мотивы, потребности	Методика проведения занятий
Игровые мотивы: игра – ведущий вид деятельности дошкольников	Применение игровых методов и приёмов, подвижных игр
Мотив эмоциональной привлекательности тренировочных занятий	Введение приёмов, повышающих эмоциональный фон занятий: образные названия упражнений, музыкальное сопровождение, «звучащие жесты», логоритмические упражнения, постоянное варьирование содержания и методики организации и проведения занятий, устранение монотонии, использование приёмов переключения внимания во всех частях занятия: смена заданий, видов деятельности, оборудования, инвентаря, звуковых сигналов, зрительных ориентиров
Мотив общения: основаны на потребности к установлению доброжелательных взаимоотношений с другими взрослыми и детьми	Формирование благоприятных межличностных взаимоотношений между тренером, детьми и их родителями. Приём «Имя собственное». Применение игр «доверия» и «связующих» подвижных игр, упражнений (например, выполнение ОРУ в парах, тройках, кругу, колонне, шеренге, положив руки на пояс или плечи друг другу). Приём «Мы – одна команда» – ритуалы приветствия, единая форма. Поощрение взаимопомощи детей друг другу
Потребность в безопасности, защищенности	Создание комфортной социально- психологической атмосферы на занятиях, отказ от констатации неудач детей, исключение дисциплинарных форм воздействия, педагогическая поддержка. Использование приёмов «глаза в глаза», «ласковое прикосновение», «пристальное внимание», «комплименты» и др. «Право на ошибку»: исключает тревогу, неуверенность перед выполнением упражнений, возможными ошибками. Введение «щадящего» режима для детей, испытывающих трудности в процессе обучения сложным для них видам упражнений. Вселять уверенность



	в том, что все дети – способные, всё у них получится, что не ошибается тот, кто ничего не делает
Мотив самоутверждения: проявляется в стремлении привлечь внимание других к себе; получить одобрение и признание окружающих; в возникновении конкурентных отношений во взаимодействии со сверстниками	Всемерное поощрение старательности, самостоятельности, активности, инициативы, творческих проявлений детей. Оценивать усилия ребенка, прилагаемые им для выполнения упражнений, его старание. Сравнить ребенка не с другими детьми, а с ним самим, его прежними результатами. Применение системы поощрений. Придать соперничеству продуктивный и конструктивный характер, избегать негативных форм поведения
Результативный мотив (саморазвития): основан на потребности овладеть техникой тех или иных упражнений, двигательными умениями или навыками, стать грациозной, гибкой и т. д.	Вводить упражнения и задания, требующие от детей полной самоотдачи, усилий (например, упражнения на растягивание). Помочь детям осознавать зависимость между качеством выполнения упражнения, своим старанием и достигнутым результатом, научить их оценивать правильность выполнения учебно-тренировочной задачи, собственные возможности ее решения. Ставить перед детьми реально достижимые цели, научить детей соотносить цели со своими возможностями

Заключение. Результаты исследования свидетельствуют о целесообразности используемых подходов к организации и проведению тренировочных занятий с целью формирования начальной мотивации детей 4–6 лет к занятиям спортом.

Литература

1. Дополнительная общеразвивающая программа по художественной гимнастике / сост. С. Б. Шарманова, Н. Р. Усманова. Челябинск: Уральская Академия, 2016. 104 с.
2. Мешков М.И., Мешков Д.Н. Мотивация личности как ключевая проблема психологии // Интеграция образования. 2015. Том 19. № 1. С. 37–43.

УДК 796.332

ФОРМИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА У ФУТБОЛИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ КООРДИНАЦИИ

Шипаев В.А.

МБОУ начальная школа №30, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье представлена методика организации тренировочного процесса по развитию координационных способностей юных футболистов. Приведены результаты исследования процесса формирования специального двигательного навыка у спортсменов с помощью комплекса упражнений.

Ключевые слова: двигательный навык, координационные способности, средства координации.



THE FORMATION OF FOOTBALL PLAYERS' SPECIAL PHYSICAL SKILLS BY MEANS OF COORDINATION

Shipaev V.A.

Municipal budgetary general educational institution Primary School № 30, Surgut, Russia

Abstract. The article presents the methodology of a training process organization to develop young football players' coordination abilities. The results of the studies on the formation process of football players' special motor skills through a set of exercises have been provided.

Keywords: motor skill, coordination abilities, means of coordination.

Введение. Тема воспитания координационных способностей детей среднего школьного возраста представляет обширное поле для изучения [4]. Данный вопрос всегда будет актуален и интересен, так как в современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности [3].

Главной задачей воспитания координационных способностей детей 15 -16 лет является развитие комплексного двигательного качества, что позволит подростку в дальнейшем быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях, а именно при игре в футбол, где ситуация меняется в считанные секунды, а времени на принятие решения остаётся ещё меньше [1, 2, 4].

При воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы [1]:

1. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования (бег, прыжки в длину, высоту, опорные прыжки, лазанье).

2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот методический подход также находит большое применение в базовом физическом воспитании, а также в игровых видах спорта и единоборствах (подвижные и спортивные игры, кроссовый бег, передвижение на лыжах, горнолыжный спорт).

3. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятия. Данный методический прием широко используется в ряде видов спорта (спортивной гимнастике, спортивных играх, и др.) и профессионально-прикладной физической подготовке (лазанье по наклонной поставленной скамейке, перелазание через препятствие высотой до 1 м., бросание и ловля мячей, переноска набивных мячей, упражнения в равновесии).

4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности (разнообразные маховые движения конечностями в расслабленном состоянии, плавание, массаж, сауна, тепловые процедуры).

Организация исследования. Исследование проводилось в два этапа.

На первом этапе работы был осуществлен анализ научно-методической литературы. Собраны в специальной литературе данные, отражающие специфику координационных способностей футболистов среднего школьного возраста, проанализированы психолого-педагогические источники с данными о влиянии координационных способностей на техническое мастерство юных футболистов. Также на данном этапе был про-



веден предварительный педагогический эксперимент, задачей которого было – определение исходного уровня координационных способностей у школьников (15-16 лет) систематически занимающихся футболом и разработка методических рекомендаций по использованию специальных средств и методов для развития координации, которые будут положительно влиять на развитие исследуемого качества футболистов.

На втором этапе был проведен основной педагогический эксперимент, где определялась эффективность разработанных методических рекомендаций по использованию средств и методов для развития координации.

В эксперименте приняли участие 20 юношей: 10 учащихся вошло в экспериментальную группу, которая занималась по разработанной нами методике, где применялись специальные средства и методы для развития координации (3 раза в неделю, продолжительность каждого занятия 60 минут), и 10 человек в контрольную, футболисты которой занимались футболом по привычной им методике, где развитию координации не уделялось особого внимания. Это специальное физическое качество тренировалось при использовании обычных средств общей физической подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение. Применение комплекса специальных упражнений позволило нам провести исследование процесса формирования двигательного навыка у подростков и получить следующие результаты (таблицы 1, 2).

Таблица 1

Показатели уровня координационных способностей до начала педагогического эксперимента

Тесты / Испытуемые	Показатели	Равновесие (сек)	Поворот на гимнастической скамейке (сек)	Обводка стоек (сек)	Прыжки по разметкам (сек)	Жонглирование (кол-во раз)
Юноши экспериментальной группы, n=10	$\chi=$	30,6	16,35	58,4	40,1	15,9
	$\sigma=$	2,1	1,2	0,5	1,3	1,6
Юноши контрольной группы, n=10	$\chi=$	30,4	16,04	56	37,7	16,1
	$\sigma=$	2,2	1,3	0,7	1,5	1,4

Таблица 2

Показатели координационных способностей после педагогического эксперимента

Тесты / Испытуемые	Показатели	Равновесие (сек)	Поворот на гимнастической скамейке (сек)	Обводка стоек (сек)	Прыжки по разметкам (сек)	Жонглирование (кол-во раз)
Юноши экспериментальной группы, n=10	$\chi=$	27,5	15,89	53	34,9	19,9
	$\sigma=$	2,5	1,5	0,4	1,1	1,3
Юноши контрольной Группы, n=10	$\chi=$	27,7	15,75	53,2	35,7	17,5
	$\sigma=$	2,2	1,3	0,7	1,5	1,4

Повторное тестирование спустя 4 месяца показало, что почти все показатели координационных способностей изменились в лучшую сторону у детей экспериментальной группы, а также они улучшили свои специальные двигательные действия: скорост-



ное ведение (обводка стоек), жонглирование мяча, а также технику прыжка по разметкам. У испытуемых контрольной группы показатели существенно не изменились, а по ряду показателей остались на прежнем уровне (табл. 3).

В результате проведенного исследования можно сделать следующие **выводы**:

1. До начала педагогического эксперимента испытуемые обеих групп не отличались друг от друга по своим характеристикам, так как они тренировались у одного тренера и занимались по одинаковой методике. Исходный уровень координационных способностей у занимающихся как экспериментальной, так и контрольной групп был примерно одного уровня координационной подготовленности.

Таблица 3

Динамика развития координационных способностей

Показатели	Равно- весие (сек)	Поворот на гимнастиче- ской ска- мейке (сек)	Обвод- ка стоек (сек)	Прыжки по размет- кам (сек)	Жонгли- рование (кол-во раз)
Юноши экспериментальной группы	3,1	0,46	5,4	5,2	4
Юноши контрольной группы	2,7	0,29	2,8	2	1,4

2. У футболистов контрольной группы произошло значительное снижение скорости, по сравнению с экспериментальной группой, а также прирост времени выполнения заданий по мере увеличения координационной сложности контрольного упражнения. Таким образом, налицо факт различий в способности проявления ловкости в заданиях различного уровня координационной сложности. Футболисты, которые занимались по экспериментальной методике, способны эффективно осуществлять двигательную деятельность во все более и более возрастающих по уровню координационной сложности заданиях, что можно пронаблюдать из данных показателей прироста.

Литература

1. Арестов Ю.М. Подготовка футболистов высших разрядов: учебное пособие для слушателей ВШТ. М.: Просвещение, 1990. 128 с.
2. Арнальдо Серанио Аларкон Гамональ. Воспитание общей выносливости у юных футболистов 12-13 лет. М.: Физкультура и спорт, 1997. 17 с.
3. Ахметов С.М. Методика физической подготовленности школьников 7-11 лет в зависимости от уровня их физического развития. Краснодар, 1996. 18с.
4. Бернштейн И.Л. О ловкости и ее развитии. М.: Просвещение, 1992. 150с.

УДК 796.2:373.3

ПРИМЕНЕНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ-СЕВЕРЯН

¹Шкотова Л.А., ²Шкотова Л.Т., ³Бушева Ж.И., ³Андрейченко А.И.

¹МБДОУ детский сад №30 «Семицветик», г. Сургут, Россия

²МБОУ гимназия им. Ф.К. Салманова, г. Сургут, Россия

³Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследований, направленных на изучение эффективности применения национальных подвижных игр для оптимизации



двигательной активности младших школьников в условиях северного города. Применение в процессе занятий национальных подвижных игр, с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, повышение уровня мотивации на основе контроля, позволяет повысить уровень двигательной активности детей-северян младшего школьного возраста.

Ключевые слова: национальные подвижные игры, игры ханты и манси, оптимизация двигательной активности, дети-северяне, младший школьный возраст, северный город

APPLICATION OF NATIONAL OUTDOOR GAMES TO OPTIMIZE CHILDREN'S OF THE NORTH MOTOR ACTIVITY

¹Shkotova L.A., ²Shkotova L.T., ³Busheva Zh.I., ³Andreychenko A.I.

¹ Municipal budget pre-school educational institution kindergarten №30 "Semichvetik",

² Municipal budget educational institution gymnasium named after F.K. Salmanov,

³Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. The article presents the results of studies aimed at studying the effectiveness of the use of national outdoor games to optimize the motor activity of junior schoolchildren in the conditions of the northern city. Application of the national outdoor games within the process of training, considering the individuality of the involved, increasing of the level of motivation based on the control, allow to increase the level of motor activity of primary school age children of the North.

Keywords: national outdoor games, games of khanty and mansy, optimization of motor activity, northerners, junior school age, northern city.

Введение. В детском возрасте двигательная активность (далее – ДА) проявляется через естественную биологическую потребность растущего организма в движениях. Складываясь из суммы разнообразных движений, выполняемых ребенком в течение дня, ДА является переменной функцией и находится в непосредственной зависимости от объективных (возраст, пол, тип высшей нервной деятельности, сезон года, климато-географические условия) и субъективных условий, в частности от качества организованных форм физического воспитания и характера свободной детской деятельности [1]. За счет последних двух условий возможна значительная вариация объема и интенсивности движений, а также продолжительности двигательного компонента в режиме дня.

Недостаточная ДА – характерная черта образа жизни современного школьника [1, 5, 9]. Исследования гигиенистов свидетельствуют о том, что до 82-85% дневного времени большинство учащихся находятся в статическом положении (сидя). С первых лет обучения в школе суточная ДА ребят снижается на 50% и по мере перехода из класса в класс продолжает неуклонно падать [3]. И это происходит в период, когда движения особенно необходимы для осуществления процессов роста и развития организма. Уроки физической культуры компенсируют всего лишь 11-17% необходимого суточного объема движений [5]. Но для нормального развития девочек необходимо 7-12 часов в неделю, а мальчиков 7-15 часов занятий физическими упражнениями [1]. Однако, по данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) суммарная величина ДА представлена таким образом: занятия в школе (4-6 ч.), легкая активность (4-7 ч.), умеренная (2,5-6,5 ч.), высокая (0,5 ч). Таким образом, среднесуточный объем ДА учащихся на 35-45% ниже гигиенических норм, что приводит к весьма глубоким негативным последствиям в состоянии здоровья и снижению показателей физической подготовленности.



Анализ научно-методической литературы показал, что низкий уровень физической подготовленности детей младшего школьного возраста, требует акцентирования внимания на вопросах физического воспитания в начальных классах [2].

Деятели науки не раз высказывались о необходимости применения подвижных игр и развлечений детей на открытом воздухе [4, 6, 7, 8]. Игры с активным физическим компонентом позволяют решить целый комплекс важных вопросов в работе с младшими школьниками: удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить не только физические, но и умственные и творческие способности, нравственные качества и т.д. [5, 9].

Национальные игры – одно из средств всестороннего воспитания детей любого возраста ханты и манси [4]. Характерная особенность национальных игр ханты и манси – комплексность воздействия на организм [7]. Применение национальных игр в системе физического воспитания младших школьников с целью повышения двигательной активности и мотивации к занятиям физическими упражнениями в последние годы стал предметом пристального внимания исследователей, поскольку за счет введения игровых элементов он придает занятиям привлекательную, эмоциональную форму [8]. Среди мотивов, побуждающих детей к занятиям различными видами ДА и ее повышению, основную роль играют интерес, желание и стремление к игровым действиям [1, 2].

Цели применения национальных подвижных игр: знакомство детей с обычаями ханты и манси, национальными играми; развитие физических способностей: ловкости, быстроты, меткости; развитие кругозора детей; совершенствование навыков коллективной деятельности детей; развитие чувств солидарности и соперничества, воспитание товарищества, взаимопомощи; привитие интереса к национальным играм и традициям; оптимизация двигательной активности детей [4, 6, 7, 8].

В связи с этим применение подвижных игр с элементами национальных упражнений и национальных подвижных игр в оптимизации двигательной активности детей младшего школьного возраста, проживающих в северном городе, представляется нам актуальным.

Цель исследования – изучить эффективность применения национальных подвижных игр для оптимизации двигательной активности детей-северян младшего школьного возраста.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе МБОУ гимназия им. ФК. Салманова г. Сургута ХМАО-Югры. Были сформированы экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы. В ЭГ занятия проводились занятия по физической культуре с использованием национальных игр, в КГ – проводились традиционные занятия. Национальные подвижные игры проводились в основной части урока, после выполнения традиционных физических упражнений и упражнений на освоение и совершенствование технических элементов по разделам учебной программы.

Программа тестирования физических качеств младших школьников включила следующие шесть упражнений: прыжок в длину с места (в см); подъем туловища в сед за 30 секунд (количество раз); наклон туловища вперед стоя на скамейке (в см); сгибание – разгибание рук в упоре лежа (количество раз); бег на 1000 м (время в секундах).

Нами создан банк национальных подвижных игр и забав для детей младшего школьного возраста.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенные исследования свидетельствовали о том, что исходные показатели развития физических качеств детей 7-10 лет КГ и ЭГ достоверно не отличались.

В ходе исследования зафиксировали приросты показателей, как у мальчиков, так



и у девочек обеих групп. Так, мальчики ЭГ обошли своих сверстников из КГ в прыжках в длину с места (соответственно 16,4% и 9,5%) и в подъеме туловища в сед за 30 секунд (соответственно 13,0% и 7,7%); у девочек ЭГ и КГ в этих же упражнениях прирост составил соответственно 13,6% против 11,0%; 7,8% и 3,2%. Приросты в наклоне вперед стоя на скамейке составили 17,5% у мальчиков и 25,3% у девочек в ЭГ, в КГ – соответственно 15,6% и 12,7%. В сгибании-разгибании рук в упоре лежа преимущество было также у детей ЭГ: соответственно 25,3% и 11,0% – у мальчиков, 11,6% и 7,7% – у девочек. В беге на 1 км мальчики ЭГ не уступили своим сверстникам, и прирост составил соответственно 14,9% и 9,5%, у девочек – соответственно 13,6% и 7,7%.

Сравнительный анализ исходных и итоговых результатов в каждой группе в отдельности показал следующее. В мальчиков ЭГ наблюдалось достоверное улучшение результатов по четырем из пяти тестов: в прыжке в длину с места ($p < 0,05$), подъеме туловища в сед ($p < 0,05$), сгибании-разгибании рук в упоре лежа ($p < 0,05$), беге на 1 км ($p < 0,05$). У девочек достоверная положительная динамика наблюдалась по четырем из пяти упражнений ($p < 0,05$, кроме подъема туловища). У мальчиков КГ наблюдались достоверная динамика развития физических качеств по двум тестам: в наклоне вперед стоя ($p < 0,05$) и сгибании-разгибании рук ($p < 0,05$), а у девочек – в прыжках в длину с места ($p < 0,05$), наклоне вперед стоя ($p < 0,05$).

Педагогический эксперимент показал, что удалось не только сохранить естественный возрастной характер изменений всех физических качеств, но и в некоторых случаях даже ускорить этот процесс. В большей степени это относится к развитию ловкости, быстроты и гибкости и в меньшей степени – выносливости и силы.

Заключение. Таким образом, применение на уроках физической культуры национальных подвижных игр привели к положительной достоверной динамике развития физических качеств у детей экспериментальной группы, по сравнению с контрольной. Регулярное включение в уроки физической культуры национальных подвижных игр позволило направленно развивать и совершенствовать физические качества детей младшего школьного возраста. Целенаправленно воздействуя средствами физического воспитания можно достигнуть желаемого эффекта. В связи с этим, необходимо каждому индивидууму, в зависимости от возраста, пола, исходного состояния здоровья и физической работоспособности систематически использовать оптимальные по продолжительности средства физического воспитания. Затем, прослеживая эффективность их воздействия на организм, вносить коррективы в программы физического воспитания, достигая конечной цели – улучшение здоровья посредством оптимизации двигательной активности детей-северян. Применение в процессе занятий национальных подвижных игр, с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, повышение уровня мотивации на основе контроля, позволяет повысить уровень двигательной активности детей-северян младшего школьного возраста.

Литература

1. Бушева Ж.И. Подвижные игры и игровые задания на уроке физической культуры у младших школьников северного города // Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология. Сб. статей. Ялта: РИО ГПА, 2016. Вып. 51. Ч. 5. С. 105-113.
2. Бушева Ж.И. Соревновательно-игровой метод как условие формирования интереса младших школьников к урокам физической культуры // Проблемы образования и воспитания в условиях северных городов: сб. тезисов докладов регион. конф. в г. Нягань. Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2004. С. 155-163.



3. Кириченко В.В., Тушина Г.И., Тарасова О.Л., Коваленко Н.В., Зубанов В.П., Казин Э.М. Оптимизация двигательной активности школьников в системе непрерывного физического воспитания: анализ регионального опыта // Вестник КемГУ. 2013. №3 (55). С. 79-83.
4. Красильников В.П. Игры и состязания в традиционном физическом воспитании хантов. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. н-та, 2002. 121 с.
5. Носырева Е.В., Хозияхматова З.Р., Яковлева И.А., Ямашева А.А. Использование подвижных игр как средство развития двигательной активности // Обучение и воспитание: методики и практика. 2016. №27. С. 98-102.
6. Прокопенко В.И., Красильников В.П., Мишкель Т.Л., Прокопенко В.В. Игры сургутских ханты в режиме дня школьника. Екатеринбург, 1992. С. 37.
7. Прокопенко В.И., Красильников В.П., Мишкель Т.Л., Прокопенко В.В. Традиционные средства физического воспитания сургутских хантов. Екатеринбург, 1992. 70 с.
8. Синявский Н. И. Этнопедагогика физического воспитания народов Севера ханты и манси в современной системе образования: дис.... д-ра пед. наук. М., 2005. 406 с.
9. Сүй Н.В. Подвижные игры и игровые упражнения как средство оптимизации двигательной активности детей старшего дошкольного возраста // Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. 2015. С. 124-129.

УДК 796/799

МОДЕЛИРОВАНИЕ ОРИЕНТИРОВОЧНОЙ ОСНОВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СТРУКТУРЕ КОМПЕТЕНТНОСТИ ТРЕНЕРА

Шнейдер В.Ю.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Обновление профессиональных стандартов направлений в области физической культуры, спорта и туризма в основном связано с уточнением и совершенствованием дескрипторов, описывающих структуру профессиональных компетенций. Положения, представленные в статье, дополняют и продолжают дискуссию по данной теме. Автор рассматривает пути оптимизации учебно-тренировочного процесса с точки зрения концепции П.Я. Гальперина, предлагая использовать умение тренера строить различные типы моделей ориентировочной основы деятельности, как составную часть компетентности профессионала.

Ключевые слова: компетенции, концепция поэтапного формирования действий, модели ориентировочной основы деятельности.

MODELING PERSPECTIVE BASE OF ACTIVITY IN THE STRUCTURE OF THE COACH'S COMPETENCE

Shneider V.J.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. Updating of professional standards of directions in the field of physical culture, sports and tourism, adaptive sports is mainly connected with specification and improvement of descriptors describing the structure of professional competences. The provisions presented in the article supplement and continue the discussion on this topic. The author considers ways of optimization of the educational process from the point of view of the concept of P.Ya. Halperin, suggesting use the ability of the trainer to build different types of models of the perspective base of activity, as an integral part of the competence of a professional.



Keywords: competences, the concept of step-by-step formation of actions, models of perspective base of activity.

Введение. Современная спортивная наука и практика постоянно предъявляет актуальные задачи, для решения которых, профессионал должен обладать рядом компетенций, которые в свою очередь принято делить (классифицировать) на общекультурные и профессиональные. Несмотря на то, что в профессиональных стандартах компетенции в основном сформулированы, работа по совершенствованию дескрипторов не завершена, она продолжается постоянно, и процесс этот вероятно, будет продолжаться еще достаточно длительный период. Описание и уточнение компетенций ведется преподавателями учебных заведений, обучающих будущих тренеров, работодателями, предъявляющими требования к компетентности тренеров в соответствии с требованиями практики, а также экспертами, методистами и учеными-исследователями в спортивных лабораториях и комплексных научных группах. Также постоянно ведется поиск путей оптимизации формирования компетенций в рамках подготовки будущих тренеров.

Результаты исследования. В целях повышения эффективности процесса формирования компетенций мы предлагаем профессиональные компетенции сгруппировать по принципу сходства (однородности) дескрипторов. В частности, мы предполагаем, что выделение в профессиональных компетенциях двух укрупненных групп, связанных с диагностикой и коррекцией различных параметров свойств, состояний и процессов, составляющих содержание тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов и команд, поможет оптимизировать процесс формирования тренерских компетенций. Диагностика, с точки зрения когнитивной психологии предполагает активизацию анализа, как интеллектуальной операции, а коррекция требует уже аналитико-синтетического мышления, как предпосылки успешности творческого процесса [1].

В первом случае мы сравниваем параметры тренировочного и соревновательного процесса, а также результаты (продукты) этих процессов с этапными моделями, которые описывают количественные и качественные параметры физической, технической, тактической, психологической и интегральной подготовленности спортсмена. Во втором случае мы подбираем адекватные средства для приведения параметров в соответствие с имеющимися этапными моделями.

Если для диагностики достаточно иметь представление о параметрах этапных моделей, что в свою очередь требует со стороны тренера внимательного и скрупулезного сравнения того, что есть с тем, что должно быть, то для эффективной коррекции тренеру совершенно недостаточно обладать только знанием параметров тренировочной и соревновательной деятельности (и их продуктов), а также набором средств тренировки и управления спортсменом в ходе соревнования.

Дело в том, что успешность тренировочного процесса зависит не только от интенсивности, объема и прочих параметров нагрузки, а в первую очередь от соблюдения (применения) дидактических принципов обучения, которые в той или иной степени детерминируются определенными психологическими, физиологическими и психофизиологическими закономерностями.

Например, обучение движениям должно проводиться с учетом закономерностей, являющихся содержанием теории функциональных систем П.К. Анохина [2], теории построения движения Н.А. Бернштейна [3], концепции поэтапного формирования умственных действий П.Я. Гальперина [4] и т.д. В частности, в соответствии с концепцией поэтапного формирования П.Я. Гальперина, тренер должен сначала сформировать у спортсмена мотивацию, потом решить, какой тип основы ориентировочной деятельно-



сти (ООД) подходит для данного этапа работы и при этом держать под контролем процесс создания и усвоения моделей ООД спортсменом [4].

Осуществляя коррекционную работу, тренер переходит от очередной этапной модели к следующей этапной модели совместно со спортсменом, и если в процессе диагностики он по существу является объектом, то на этапе коррекции одной из задач, стоящих перед тренером и спортсменом является превращение спортсмена из объекта воздействия в субъект. Это различие обуславливает переход от одной группы компетенций, к другой, которая по своим требованиям к знаниям и умениям является уровнем компетентности более высокого порядка.

Рассмотрим подробнее, какие модели ориентировочной основы деятельности необходимо строить, уточнять и усваивать тренеру и спортсмену в процессе обучения технике вида спорта.

Поскольку обучение новым движениям с точки зрения педагогической науки начинается с показа, то построение зрительных (графических) моделей можно выделить, как ведущее для формирования начального двигательного умения. Но уже на этом этапе тренер использует рассказ и объяснение в целях более точного восприятия спортсменом зрительного образа движения. Таким образом, необходимо отметить важнейшую роль словесной модели (описания) движения. На начальном этапе словесная модель не является самостоятельной, а лишь дополняет зрительную (графическую) модель, позволяя улучшить восприятие спортсменом того, как должен выглядеть осваиваемый элемент техники в подготовительной, рабочей и завершающей фазе [5].

Описание всех фаз движения направлено не только на их графическое содержание, но и на восприятие спортсменом элемента в целом, включая темпо-ритмическую структуру движения, которая также сначала воспринимается спортсменом визуально. После образцового показа движения (квалифицированным спортсменом или просмотра мультимедиа), сопровождающегося рассказом тренера, спортсмен выполняет пробные попытки. Это, как правило, происходит и при целостном методе обучения, и при обучении по частям. В обоих случаях это необходимо для диагностики степени сложности движения для обучающегося, поскольку способности спортсменов и структура технических элементов различаются в очень широком диапазоне. Соответственно будут отличаться применяемые методы обучения.

На этапе пробных попыток выполнения нового движения начинается усвоение модели движения, которую можно назвать «чувственной», поскольку она по своей сути является отражением движения в сознании спортсмена, основанном на принципе обратной связи. Эта «чувственная» модель является основной, ведущей и завершающей на стадии освоения спортсменом движения, поскольку именно она определяет степень управляемости и освоенности движения в учебно-тренировочном процессе, начиная от формирования первоначального умения и заканчивая уровнем формирования умения высшего порядка (гибкого навыка) [5, 6].

Формирование и усвоение «чувственной» модели происходит благодаря параллельному формированию и усвоению словесной модели, описывающей, что, где, и когда должен чувствовать спортсмен, при выполнении технического элемента. Именно качественное словесное описание параметров ощущений в отдельных звеньях и при выполнении целостного движения может в значительной степени увеличить эффективность учебно-тренировочного процесса в плане снижения временных затрат, а также снижения психологического напряжения при обучении технике.

Основные трудности на этапе формирования обратных связей при освоении техники связаны с тем, что начинающий спортсмен затрудняется описать свои ощущения



в силу слабой степени осознания параметров движения, что в свою очередь обусловлено недостаточным уровнем развития координационных способностей и недостаточной дифференциацией сигналов в двигательных центрах коры головного мозга [6]. На этом этапе трудно переоценить умение тренера формулировать параметры «чувственной» модели на понятном для спортсмена языке.

Выводы.

1. Нами обозначена проблема умения тренеров строить визуальные (графические), «чувственные» и словесные модели, являющиеся компонентами и содержанием ориентировочной основы деятельности при освоении спортсменом техники движений, как проблема повышения компетентности профессионала.

2. Словесная модель сопровождает и уточняет визуальные и «чувственные» модели движения и по своей функции является вспомогательной.

3. При переходе от начального умения к умению высшего порядка (гибкому навыку) в многолетнем учебно-тренировочном процессе роль визуальной модели снижается и повышается роль «чувственной» модели.

Литература

1. Андерсон Д. Когнитивная психология. Перевод: С. Комаров. СПб.: Питер, 2002. 496 с.

2. Анохин П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем. М.: Наука, 1973. С. 5-61.

3. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. М.: Наука, 1990. 496 с.

4. Гальперин П.Я. Методы обучения и умственное развитие ребенка. М., 1985. 45 с.

5. Криличевский В.И., Семенов А.Г., Бекасова С.Н. Педагогика физической культуры: учебник. М.: КноРус, 2016. 320 с.

6. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2010. 320 с.

УДК 796.078

ОТНОШЕНИЕ НАСЕЛЕНИЯ К ВОЗРОЖДЕНИЮ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В РОССИИ

Штуккерт А.Л.

ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются результаты проведенного анкетирования по проблеме возрождения идей ВФСК «Готов к труду и обороне». Приводится анализ ответов респондентов с учетом их половых особенностей в восприятии действительности и представлений о здоровом образе жизни. Рассматриваются выявленные проблемы при проведении агитационной работы и внедрении ВФСК «ГТО» в массы.

Ключевые слова: население, ВФСК «Готов к труду и обороне», СМИ.

THE POPULATION'S ATTITUDE TO THE REVIVAL OF VFSC "READY FOR LABOR AND DEFENSE" IN RUSSIA

Shtukkert A.L.

*National State University of Physical Culture, Sport and Health named after P. F. Lesgaft,
Saint-Petersburg, Russia*

Abstract. The article discusses the results of the survey on the revival of VFSC "Ready for labor and defense" ideas. The analysis of respondents' answers with regard to their



sexual peculiarities in the perception of reality and understanding of a healthy lifestyle is presented. The identified issues within the campaigning work and the implementation VFSC "TRP" are considered.

Keywords: population, VFSC "Ready for labor and defense", mass media.

Актуальность исследования. В истории нашей страны можно найти такие удачные решения как Комплекс «Готов к труду и обороне». Он был направлен на физическое развитие и укрепления здоровья граждан, являлся основой системы физического воспитания и был призван способствовать развитию массового физкультурного движения в Советском Союзе. Программа комплекса «ГТО» действовала с 1931 по 1992 гг.

Второй виток развития был связан с государственной установкой на ЗОЖ и приобщение населения к спорту и физической культуре. 24 марта 2014 года был подписан указ президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [1, с. 79-82, 5]. Законопроект подразумевает введение понятия «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс» как нормативной основы системы физического воспитания населения, к которой установлены государственные требования. Также, законопроект предусматривает проверку готовности населения страны к выполнению и сдаче установленных нормативов [3, с. 4.]. Выполнение этого условия, естественно, потребовало наличие сформированного механизма самосовершенствования и физического саморазвития у населения, как необходимого условия здорового образа жизни.

Физическое саморазвитие понимается как процесс осознанной и спланированной работы над своим телом и ориентированный на формирование двигательной культуры человека. Оно включает в себя совокупность приемов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния, физического совершенствования и образования. Важно понимать, что потребность в физическом саморазвитии находится в тесной связи с формированием у индивида познавательных и самопознавательных процессов [2, с. 31-35]. Именно интерес к самопознанию является той движущей силой, основой для мотивации, которая позволяет преодолевать препятствия и достигать поставленной цели.

Основными мотивами физического самовоспитания могут выступать: требования социальной жизни и культуры; притязание на признание в коллективе; соревнование; осознание несоответствия собственных сил требованиям социально-профессиональной деятельности [4, с. 29-31].

Целью нашего исследования было изучение отношения респондентов различных возрастных групп к процессу возрождения и внедрения ВФСК «Готов к труду и обороне» в России.

Методика и организация исследования. На первом этапе нашего исследования, в период с марта по октябрь 2016 года, был проведен опрос (в виде анкетирования) для изучения мнения респондентов различных возрастных групп к новому витку возрождения комплекса «Готов к труду и обороне». Местом сбора эмпирического материала послужили: площадка кафедры психологии на Фестивале «Я выбираю спорт» - в качестве респондентов выступили посетители фестиваля. А также, во время Международного Спортивного Форума «Россия – Спортивная держава» - в качестве респондентов выступили участники форума.

На втором этапе исследования, с января по март 2017 года был проведен анализ и сформулированы выводы по полученным эмпирическим данным.



Результаты исследования и их обсуждение. В начале исследования было проведено анкетирование респондентов в возрасте от 18 до 59 лет, разделенных по половому признаку на две группы. Были получены следующие результаты:

1. Для мужчин и для женщин главным стимулом для занятий спортом является укрепление здоровья как одной из главных ценностей.

2. Как мужчины, так и женщины имеют однозначно положительное отношение к ВФСК «ГТО». А это значит, такое отношение респондентов способно в дальнейшем помочь в агитационной работе и эффективному развитию идей комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе.

3. На вопрос «Достаточно ли пропагандируется здоровый образ жизни?» ответы практически разделились поровну. А это значит, что необходимо внести поправки в дальнейшую работу и обратить большее внимание на то, чтобы у людей было не только желание вести здоровый образ жизни, но главное, чтобы были созданы условия для реализации этого желания.

4. В вопросе «В какой форме должна проходить агитация?» респонденты - женщины в подавляющем большинстве считают, что это зависит от работы СМИ, а респонденты - мужчины полагают, что агитация должна проходить «В любой форме, главное - чтобы велась». То есть явных предпочтений в источниках информации во второй группе выявлено не было.

5. В вопросе «В каком направлении развивается спорт сейчас?» с точки зрения респондентов - мужчин, на данный момент акцент делается на «массовый спорт», а респонденты - женщины считают, что на «любительский спорт и отдых». То есть мы можем отметить схожесть точек зрения у двух групп респондентов, но с разным акцентом.

6. Обе группы респондентов одинаково считают, что на данный момент актуальна организация спортивных мероприятий в каждом дворе. Но при этом у мужчин в приоритете «бег» (85% ответов респондентов).

7. Большинство респондентов независимо от пола считают, что народные виды спорта могут стать мотивацией к пропаганде ЗОЖ, так как это достаточно эффективно и интересно. Некоторые респонденты - женщины уточнили, что им уже известны уже существующие в этом русле мероприятия (например, народные танцы).

8. Большинство опрошенных респондентов на данный момент занимаются спортом, или имеют желание заниматься. О положительной тенденции в этом направлении свидетельствует тот факт, что практически все называют конкретные виды спорта, которые вызывают у них интерес. Также опрашиваемые заинтересованы в том, чтобы приобщать и прививать интерес о спорте детям. Мнения расходятся только в том, с какого возраста лучше всего отдавать детей в спорт, но это во многом зависит от желаемого вида спорта.

9. Большинство опрашиваемых поддерживают возобновление комплекса «Готов к труду и обороне», но при этом многие пока не знают, что оно будет из себя представлять, какие существуют категории и пр.

10. При открытом вопросе «С какими проблемами можно столкнуться при агитации населения к ведению здорового образа жизни и сдаче нормативов «ГТО»» был получен перечень проблем (или точек ближайшего развития):

– нежелание вести здоровый образ жизни и заниматься спортом (лень), то есть наблюдается отсутствие сформированных привычек ЗОЖ и примеров для подражания в ближайшем кругу общения, а также, этот пункт является самым распространенным стереотипом восприятия и оценки других людей «ты не поддерживаешь идей ЗОЖ – ты лентяй», сформированный в нашем современном обществе;



- наследственные проблемы населения;
- слабая осведомленность о том, зачем это нужно. Наблюдается недостаточная агитационная работа и стереотипы восприятия. Пример такого шаблона – «я молодой, зачем мне вести здоровый образ жизни, у меня ничего не болит»;
- систематическая нехватка времени (пример – «работа занимает всё моё время»). Наблюдается неумение грамотно распланировать свой день так, чтобы уделить должное внимание всем сферам жизни без ущерба для времени на восстановление и сон;
- боязнь начать и «глупо» выглядеть. Эта проблема связана с психологическими особенностями личности и может быть преодолена с помощью участия в фестивалях и открытых мастер-классов.

Заключение. Подводя итоги анкетирования респондентов, можно сказать, что люди, на данный момент, заинтересованы в занятиях спортом, в приобщении к спорту своих детей, в ведении здорового образа жизни, посещении спортивно массовых мероприятий и так далее, но для реализации своих желаний не хватает условий, так как без активной работы СМИ многим не известно – какие существуют базы для сдачи нормативов, где проводится, кто проводит, когда проходит данное мероприятие.

Мы предлагаем уделять больше эфирного времени для освещения фестивалей и спортивных праздников по проведению ВФСК «ГТО». Информировать население не только с помощью официального сайта (gto.ru), но и задействовать более привычные, для взрослого населения печатные формы СМИ. Создавать социальные ролики на данную тему для создания моды на ЗОЖ у подрастающего поколения. А также содействовать в поощрении на предприятиях и в организациях людей, получивших золотой, серебряный или бронзовый значки ВФСК «ГТО» в виде грамот, премий, путевок, дополнительных выходных или дополнительных дней к отпуску и пр.

Мы надеемся, что в ближайшем будущем массовый спорт и пропаганда здорового образа жизни перейдет на более позитивный уровень и станет более доступней для людей, не участвующих в спортивных мероприятиях на профессиональной основе. А спортивные организации дополнят свой персонал квалифицированными специалистами в связи с возрастающим интересом и потребностью в расширении своей деятельности.

Литература

1. Ефремова Ю.С. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне» (ГТО) в системе социокультурного и психолого-педагогического сопровождения родительства // Педагогическое образование в России. 2015. № 1. С. 79-82.
2. Зайцев Г.К., Зинченко М.В. Потребностно-мотивационная сфера физического саморазвития // Валеология. 1997. №2. С. 31-35.
3. Курашвили В.А. Комплекс ГТО // Вестник спортивных инноваций. 2013. №46. С.4.
4. Кузнецов А.К. Физическая культура в жизни общества. М: ИНФРА-М., 2005. С. 29-31.
5. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)



УДК 796.011.3

**АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ
СПОРТИЗИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ
ВУЗОВ НА ПРИМЕРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ПО ПЛАВАНИЮ**

Шутова М.В.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье представлен анализ динамики результатов студентов в плавании по тесту К.Купера. Авторы, анализируя результаты обучающихся приходят к выводу о том, что изменения показателей за двухлетний период обучения имеют в целом положительную динамику, однако для противодействия снижения уровня физической подготовленности студентов третьего курса необходимо стимулировать процесс физического самовоспитания.

Ключевые слова: плавание, студенты, тест К. Купера.

**ANALYSIS OF EFFICIENCY OF ORGANIZATING
SPORTS-ORIENTED PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS:
CASE STUDY OF SWIMMING TRAINING GROUPS**

Shutova M.V.

Surgut state University, Surgut, Russia

Abstract. The article presents the analysis of the dynamics of students' results in swimming assessed by K. Cooper's test. The authors analyzed the students' results and came to the conclusion that the dynamics in the indicators over the two-year period of training is generally positive; however, in order to counteract the decrease in the level of physical fitness of third-year students, it is necessary to stimulate the process of physical self-education.

Keywords: swimming, students, K. Cooper's test.

Введение. Вопросу обновления подходов и поиска новых современных технологий физического воспитания студентов в последнее время уделяется повышенное внимание, с одной стороны, это обусловлено снижением показателей здоровья населения в целом, с другой – тем, что этап обучения в вузе становится практически последним периодом в жизни человека, когда в рамках образовательной системы возможно решение вопросов формирования целостной системы знаний в сфере физической культуры, мотивации самостоятельных занятий физическими упражнениями, воспитания приверженности здоровому образу и спортивному стилю жизни.

В рамках исследований различных авторов доказано, что традиционное построение образовательного процесса в современных реалиях не позволяет решать в полной мере поставленных целей и задач. Таким образом доказано, что необходимо применение инновационных педагогических технологий в вузе, которые будут соответствовать вызовам времени [1, 2, 3, 5]. Одной из таких технологий является спортизированное физическое воспитание, которое на настоящий момент особо востребовано в связи с введением ФГОС 3+, в рамках которых дисциплины (модули) по физической культуре и спорту должны быть реализованы в рамках элективных курсов по видам спорта.

В Сургутском государственном университете (СурГУ) студенты второго и третьего курса могут осуществить свой выбор среди 11 видов спорта. К сожалению, констатировать высокий интерес среди обучающихся к плаванию мы не можем, как показывают исследования Н.В. Пешковой [4]. В среднем этот вид спорта выбирают около 10% юношей и 4,0% девушек. В связи с этим важно, уже у студентов-первокурсников формировать мотивацию занятий в бассейне и пропагандировать необходимость овла-



дения техникой различных способов плавания как жизненно важных навыков, обеспечивающих безопасность купания в открытых водоемах.

Следует отметить, что рабочей программой элективного курса «Плавание», разработанного на кафедре физической культуры СурГУ, предусмотрено изучение техники различных способов плавания: спортивных (кроль на груди и спине, брасс, баттерфляй) и прикладных (плавание на боку, брасс на спине, способы транспортировки утопающего), а также ныряние в длину и глубину, повороты.

Для контроля уровня развития выносливости и динамики изменения плавательной подготовленности в процессе освоения материала дисциплины используется тест К. Купера.

Организация исследования. В статье представлены результаты исследований, проведенных в течение 2014 – 2016 учебных годов. Всего в эксперименте приняли участие 20 студентов (15 юношей и 5 девушек) различных нефизкультурных направлений подготовки, не имеющих высоких спортивных разрядов по плаванию.

Обсуждение результатов исследования. Первое тестирование в учебно-тренировочной группе, проведенное в начале учебного года (сентябрь, 2014 г.) показало, что оценку «очень плохо» (по К. Куперу, 1989) получили 60% девушек и 73,5% юношей, «плохо» - 40% девушек и 6,6% юношей (рис. 1). Таким образом, следует констатировать, что исходный уровень, плавательной подготовленности большинства протестированных студентов можно охарактеризовать как очень низкий.

Далее в процессе освоения техники различных способов плавания и постепенного повышения объема плавательной нагрузки в течение семестров были констатированы следующие изменения в группах студентов.

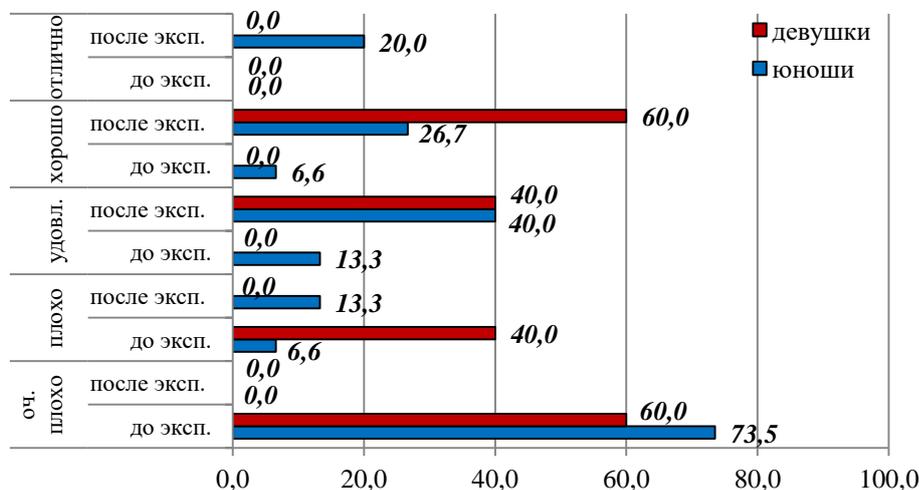


Рис. 1. Процентное соотношение распределения студентов на основании показанных результатов по тесту К.Купера

Так, если обратиться к результатам, показанным юношами, можно отметить, что наибольший прирост в показателях был достигнут в 3 семестре, что составило 138% от первоначально зафиксированных данных, в 4 семестре прирост оказался меньшим. В целом по окончании второго курса (первый год занятий плаванием) студенты стали проплывать в среднем на 171,2 метра больше (рис. 2).

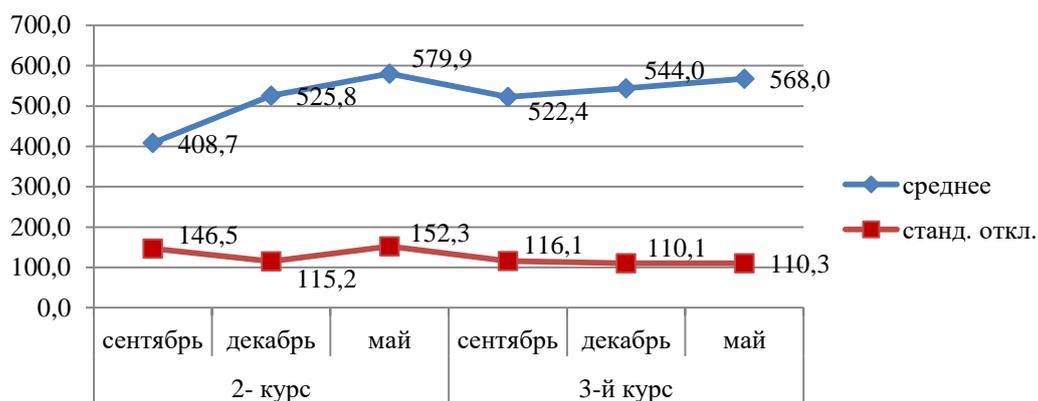


Рис. 2. Результаты выполнения плавательного теста К.Купера, юноши (в метрах)

К сожалению, показатели несколько снизились в процессе обучения на третьем курсе (второй год занятий плаванием). В первую очередь данный факт с нашей точки зрения можно объяснить тем, что обязательные занятия проводились один раз в неделю, что оказалось явно недостаточно для поддержания уровня плавательной подготовленности, достигнутой к окончанию предыдущего периода (2 курса).

Анализ динамики результатов девушек несколько отличается от аналогичного у юношей (рис. 3). При том, что максимальный рост показателей также отмечается в третьем семестре 171,9%, такого снижения к окончанию 3 курса, как у юношей не зафиксировано. Средний результат в группе ухудшился на 1 метр. В целом по окончании обучения в группе элективного курса по плаванию девушки стали проплывать в среднем на 175 метров больше (рис. 3).

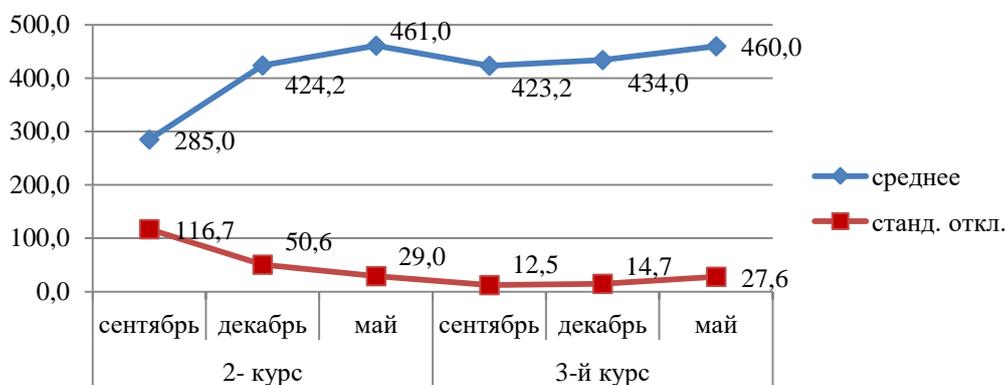


Рис. 3. Результаты выполнения плавательного теста К.Купера, девушки (в метрах)

Подводя итог проведенному анализу, следует обозначить, что прирост среднего показателя в группах за два года обучения от исходного уровня составил у девушек 190,0% и юношей 149,6%.

Если обратиться к индивидуальным показателям в тесте (рис. 1), то по окончании 3 курса оценки «очень плохо» и «плохо» у девушек зафиксированы не были, большинство студенток, а это 60% проплыли на хорошем уровне. Несколько хуже результаты у юношей, хотя оценки «очень плохо» также выявлено не было, у 13,3% результаты остались на уровне «плохо», в тоже время 20% юношей продемонстрировали показатели, соответствующие оценке «отлично».



Заключение. Анализ тенденции изменения результатов по тесту К.Купера свидетельствует о том, что у студентов, как на первом году обучения (второй курс), так и на втором (третий курс), в течение учебного года происходит улучшение показателей. Однако в первом случае изменения более значительные, в основном мы это связываем с освоением техники различных способов плавания. В качестве рекомендации для противодействия снижению результатов студентов, обучающихся на третьем курсе, следует рекомендовать самостоятельные занятия не менее 2-3 раз в неделю, направленные на развитие выносливости.

Литература

1. Козлов А.В. Альтернативная методика спортивно ориентированного физического воспитания студентов гуманитарных вузов: дис. ...канд. пед. наук [13.00.04]. Воронеж, 2006. 175 с.
2. Лубышева Л.И. Феномен спортивной культуры в аспекте методологического анализа // Теория и практика физической культуры. 2009. № 3. С. 10-13.
3. Пешкова Н.В., Алькова С.Ю. Организация личноно - ориентированного образовательного процесса по физической культуре в вузе // Вузовская физическая культура и студенческий спорт: состояние и перспективы развития: мат-лы регион. науч.-практ. конф. Тюмень: Изд-во ТГУ, 2000. С. 111-113.
4. Пешкова Н.В. Спортивная ориентация студентов в процессе реализации спортизированного физического воспитания в вузе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. №4. С. 21-24.
5. Радаева С.В. Физическое воспитание студентов нефизкультурного вуза на основе спортивно-ориентированных технологий: автореф. дис. ... канд. пед. наук [13.00.04]. Красноярск, 2008. 24 с.

УДК 796.01:61

ПУТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФИТНЕСА В УЛУЧШЕНИИ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ СТУДЕНТОВ

Шутова Т.Н., Тимошина А.Ю.

*ФГБОУ ВО «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»,
г. Москва, Россия*

Аннотация. Исследование посвящено преобразованию дисциплины «Физическая культура» на основе современных фитнес-программ, так в статье раскрыта краткая теоретическая характеристика фитнес-программ (акваэробика, атлетическая гимнастика, кроссфит, фитнес-йога и др.), понятия «спортивная форма» и физическое состояние. В результате эмпирического исследования получены социологические данные по отношению студентов к фитнесу, и знаниям его особенностей, оздоровительной эффективности. Кроме того, представлены результаты функциональной диагностики в планировании, преобразовании физического воспитания студентов на основе фитнеса.

Ключевые слова: физическая культура, фитнес, студенты, фитнес-программы, спортивная форма, взаимодействие и преобразование, опрос, диагностика функционального состояния.

WAYS OF INTERACTION OF PHYSICAL CULTURE AND FITNESS IN IMPROVING ATHLETIC FORMS IN STUDENTS

Shutova T.N., Timoshina A.Yu.

Plekhanov Russian Economic University, Moscow, Russia



Abstract. The study focuses on the transformation of the discipline "Physical culture" on the basis of modern fitness programs, the article shows a brief theoretical characterization of the fitness programs (aerobics, athletic gymnastics, cross fit, fitness yoga, etc.), the concept of "shape" and overall physical condition. The result of the empirical study obtained sociological data on students' attitudes to fitness and its features, health effectiveness. The results of functional diagnostics in the planning, transformation of physical education of students on the basis of fitness are presented.

Keywords: physical education, fitness, students, fitness programs, sports uniform, interaction and transformation, survey, diagnostics of the functional state.

Актуальность. Одной из приоритетных задач физического воспитания в Вузе является сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование у них ценности здорового образа жизни, мотивации к занятиям физической культурой [1, 2, 11]. Однако по данным Минздрава РФ всего лишь 29,3% населения занимаются спортом, а по данным министерства образования и науки РФ только 25-35% студентов ведут активный образ жизни, при этом наблюдается тенденция снижения физической подготовленности и посещаемости спортивных секций от 1 к 3 курсу, низкого интереса к учебным занятиям по физической культуре. Также отмечается недостаток личностно-ориентированных форм занятий, программ уроков, детализирующих компетенции физической культуры в повседневной жизнедеятельности, их направленности на улучшение спортивной формы и коррекцию телосложения, а как показывают опросы, именно эти мотивы привлекают к занятиям физической культурой, как юношей, так и девушек. В данном направлении фитнес является оптимальным средством физического воспитания студентов, обеспечивающим развитие физической подготовленности, улучшение спортивной формы, эмоциональную привлекательность и оздоровительную эффективность.

Цель исследования – проанализировать отношение студентов к физической культуре, уровень их осведомленности о фитнесе с целью выработки путей взаимодействия физической культуры и фитнеса в улучшении спортивной формы.

Фитнес-программы подразделяются на аэробные, силовые, смешанные, танцевальные, с элементами восточных единоборств, «body Mind» (разумное тело). Программы классифицируются по целевому и возрастному признакам, технической оснащённости, функциональному воздействию. Программы отличаются инновационностью, интегративностью, модификационностью, вариативностью, адаптированностью к различному контингенту занимающихся, эстетической целесообразностью, оздоровительной эффективностью (В.И. Григорьев, 2010; Е.Г. Сайкина, 2012) [4, 7].

В физическом воспитании студентов фитнес может составлять 50% от общего объема часов, так чаще всего применяются программы по атлетической гимнастике, аэробике, пилатесу, аквааэробике, и в последнее время по кроссфиту, функциональному тренингу, TRX-программы (табл. 1). Для студенток специальных медицинских групп могут быть рекомендованы фитнес-йога, пилатес, аквааэробика, атлетическая гимнастика локальной направленности с минимальным весом отягощения, футбол аэробика, гантельная гимнастика. Для юношей специальной медицинской группы также специализированные комплексы атлетической гимнастики, TRX – программы, плавание с элементами аквафитнеса [8, 9]. Для представителей основной медицинской группы, особенно высокого уровня подготовленности кроссфит, функциональный тренинг, атлетическая гимнастика, фитнес с элементами единоборств и другие (табл. 1).



Таблица 1

Виды и характеристика фитнес-программ

Фитнес-программы	Краткая характеристика
Фитнес-йога	Развитие силы и гибкости, нормализация нервно-мышечной системы, положительное влияние на опорно-двигательный аппарат и на внутренние органы организма. Задачами фитнес-йоги являются развитие гибкости, укрепление мышц спины и исправление осанки, оптимизация психофизического состояния.
Пилатес	Пилатес позиционируется как вид гимнастики, не имеющий ограничений по полу, возрасту и уровню физической подготовки. Пилатес предполагает безостановочное выполнение комплекса гимнастических упражнений в медленном темпе. Следует учитывать, что пилатес по виду тренировок подразделяется на три вида: тренировки на полу (хороший вариант для новичков); на полу с инвентарем (вариант сложнее), на тренажерах (подходит для профессионалов). Подходит для занятий физической культурой, особенно студентов специальной медицинской группы, а также как секционная деятельность.
Аэробика	Аэробика – представляет собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту серийным или поточным методом. Результатом регулярных занятий является улучшение физической формы и гибкости, развитие выносливости, а также сильный оздоровительный эффект для всего организма. Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, совершенствует адаптационные возможности, повышая тем самым устойчивость организма к простудным, инфекционным заболеваниям. Аэробика в физическом воспитании студентов может реализовываться как вариативный компонент ФК, так и как базовый компонент (гимнастика). Объем часов может составлять 20-50 часов в год [8, 9].
Аква-аэробика	Вид оздоровительных занятий в воде, предназначенный для различного контингента занимающихся, направленный на улучшение двигательных качеств, с использованием упражнений, выполняемых в аэробном режиме с использованием музыкального сопровождения. Преимущества занятий в воде: отсутствие нагрузки на суставы и позвоночник, гидромассаж, способность выполнять интенсивные аэробные нагрузки, нормализация кровообращения. Рекомендуется при сколиозах, повышенном и пониженном давлении, избыточной массе тела.
Кроссфит	Интенсивные короткие тренировки, включающие в себя кардио с силовыми нагрузками, специфика которых заключается в комбинировании тяжелой атлетики, гимнастики, бега, гиревого спорта, упражнений с собственным весом, плавания, гребли, пауэрлифтинга, скалолазания, упражнений с канатом. Программы рекомендуются только для студентов основной медицинской группы, для занимающихся с средним и высоким уровнем физической подготовленности. Выполняются разновидности становых тяг, приседаний с весом, запрыгиваний, «берпи» (базовое упраж.), бега, тренировки строятся чаще в формате круговой тренировки с модернизированной общей физической подготовкой [3, 5, 6].
Атлетическая гимнастика	Это система гимнастических упражнений, направленная на развитие силовых качеств, с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом. Занятия атлетической гимнастикой традиционно рекомендуются здоровым молодым людям при условии оптимизации тренировочного процесса и сочетания атлетических упражнений с тренировкой на выносливость. Физическая нагрузка может быть снижена за счет выполнений упражнений сидя в тренажере с минимальным весом отягощения, гантельной гимнастики – 0,7-2 кг, локальными упражнениями, медболами, эспандерами лыжника и др. [12].



Функциональный тренинг	Это комплекс упражнений, при выполнении которых улучшается физическая форма и техника выполнения движений, необходимых в повседневной жизни. Основные движения ФТ - это движения в разных плоскостях, в основном, стоя, а не сидя в тренажере. Чем разнообразнее и естественнее движение. ФТ отличается увеличением аэробной нагрузки, высокой интенсивностью комплекса упражнений, и, следовательно, рекомендуется студентам высокой физической подготовленности [5].
TRX – программы	Тренировка с собственным весом с использованием подвесных конструкций (петель). Это универсальная функциональная тренировка, которая позволяет развивать все мышечные группы, укреплять связки и сухожилия, развивать гибкость, ловкость, силу, вестибулярный аппарат, выносливость. Данная тренировка имеет еще одно важное достоинство – эффективное развитие мышц так называемого кора (мышц-стабилизаторов). В тренировке нет никакой осевой (вертикальной) нагрузки на позвоночник [12].

В целом понятие «спортивная форма» – это состояние оптимальной готовности к спортивным достижениям, которое приобретает спортсменом в результате соответствующей подготовки на каждой новой ступени спортивного совершенствования (Л.П. Матвеев, 1997). «Спортивная форма» – это состояние оптимальной физической, технической, психологической и тактической подготовки, выражающееся в уровне спортивных результатов, показанных как в тренировочных занятиях, так и в условиях соревнований (А.П. Бондарчук, 2005).

Физическое состояние представляет собой взаимосвязанные признаки, такие как физическая работоспособность, функциональное состояние органов и систем, пол, возраст, физическое развитие, физическая подготовленность. Вместе с тем зарубежные авторы под этим термином понимают готовность («physical fitness») человека к выполнению физической работы, занятиям физкультурой и спортом. И физическое состояние, и спортивная форма зависят от состояния здоровья, от физической подготовленности, уровня двигательной активности.

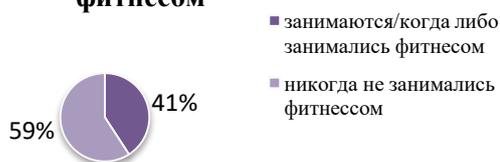
Организация исследования. Исследование проведено в РЭУ им. Г.В. Плеханова со студентами 1-3 курсов (2017г.), в котором приняли участие юноши и девушки в количестве 94 человек. Исследование включало в себя анкетирование на тему: "Фитнес и физическая культура, пути взаимодействия и улучшения спортивной формы студентов РЭУ" (17 вопр.), определение функционального состояния («ESTECK System Complex»).

Результаты исследования. В исследовании приняли участие 91% девушек и 9% юношей с различным уровнем активности, при этом 48% опрошенных, имеют средний уровень двигательной активности (самооценка), 25% -высокий, 27% - низкий. Студенты в среднем ходят пешком 5 часов в день, а за компьютером проводят почти 7 часов, при этом 75% опрошиваемых не посещают спортивные секции. Только 59% опрошенных занимались или занимаются фитнесом, и лишь 31% знают какие виды фитнеса существуют в университете (рис. 1). Причем оптимальное время, затрачиваемое на занятия в неделю, по мнению студентов должно составлять в среднем 6-6,5 часов, что не соответствует реальной картине (рис. 1).

Респонденты показали достаточно хорошее знание фитнес-программ (рис. 2), так наиболее известными среди студентов оказались аэробика -79%, аквааэробика - 63%, фитнес-йога - 67%. Наименее известны TRX-программы - 11%, калланетика - 7%), слайд-программы - 5%.



Занимались ли или занимаетесь фитнесом



Знаете ли виды фитнеса в университете

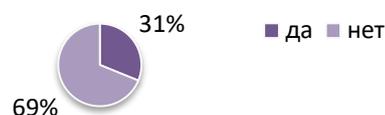


Рис. 1. Результаты социологического опроса по фитнесу (%)

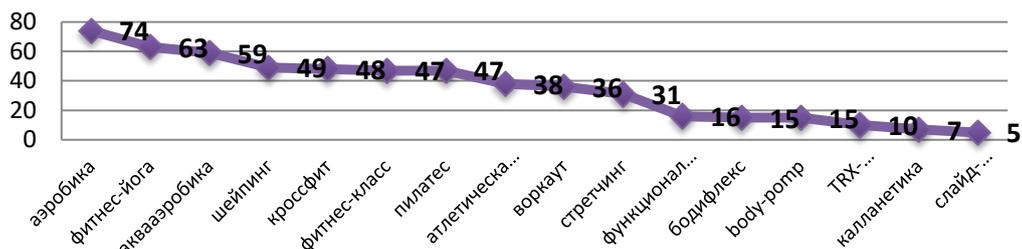


Рис. 2. Знание студентами фитнес-программ (%)

В анкете был задан также вопрос и о том, какие виды фитнеса хотелось бы видеть в ВУЗе (рис. 3), так студенты предпочитают посещать знакомые виды фитнеса: аквааэробику 13%, аэробике 17% фитнес-йогу 10%, при этом следует отметить, что значительная часть опрошенных девушки.

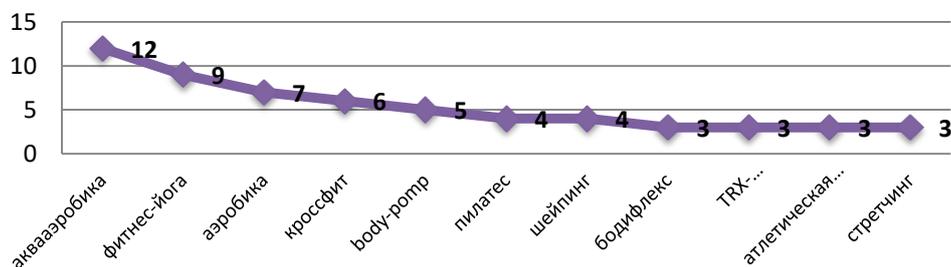


Рис. 3. Виды фитнеса, которые студенты хотели видеть в РЭУ.

На вопрос какие элементы фитнеса наиболее удобны (рис. 4), были получены следующие результаты: бег стал самым популярным ответом (20%), на втором месте стали аква- и кардио- процедуры (по 16%), на последнем месте оказались силовые нагрузки (5%) и шейпинг (4%).

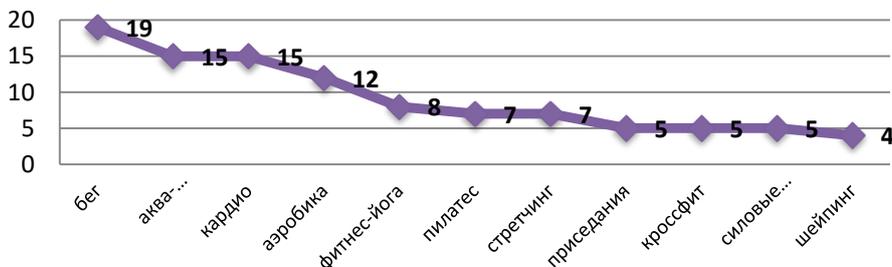


Рис. 4. Элементы фитнеса, наиболее удобные для студентов (%)

Полученные результаты еще раз подтверждает необходимость пропаганды здорового образа жизни, увеличения двигательной активности молодежи. При этом и сами



опрашиваемые дают субъективную оценку своему состоянию здоровья (по 10 балльной системе) в среднем 6,63 (5,9 - юноши, 7,4 - девушки). Большая часть студентов считает наше здоровье на 40% зависит от питания, на 30% от двигательной активности, оставшиеся 30% они оставляют на наследственные факторы, качество жизни, экология.

Дисциплина физическая культура по 10 балльной шкале в среднем оценивается в 6,1 балла. Почти 70% респондентов не смогли дать четкого и корректного определения фитнес-культуры студента. Большинство студентов фитнес-культуру понимают, как культуру ЗОЖ и движений; как активную спортивную жизнь; спорт молодых и красивых.

Кроме социологического исследования нами было изучено функциональное состояние студентов по методике «ESTECK System Complex». Исследование свидетельствует о том, что как юноши, так и девушки имеют «хороший» уровень 86,0-90,5 баллов (90-100 баллов – «хороший» и 70-90 баллов «удовлет.»). Вместе с тем, следует подчеркнуть, что на фоне хорошего общего функционального состояния студентов основной и специальной медицинской группы, реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку - низкий уровень, уровень регуляции сердечно-сосудистой системы у девушек на низком уровне, низкие значения ЖЕЛ (2100-2225мл) у девушек, на основании чего необходимо моделировать физические нагрузки, особенно для девушек рекреационной направленности (рекреационный фитнес). Изучение компонентного состава тела показало, что у студентов 1-2 курса все показатели находятся в норме, не зависимо от медицинской группы здоровья и пола студентов. Следует отметить, что у студенток специальной медицинской группы жировой компонент тела составляет 26%, а у юношей независимо от группы здоровья масса тела превосходит должный уровень на 10 кг.

Выводы. Студенты РЭУ им. Г.В. Плеханова адекватно оценивают свою двигательную активность и состояние здоровья, но не понимают до конца важность занятий физической культурой, фитнесом. Спортивную форму студенты называют как ведущий мотив к занятиям физической культурой, но имеют недостаточный опыт занятий, как в секциях, так и на учебных занятиях, отмечают формализованную форму проведения занятий. Также следует отметить отсутствие плодотворного взаимодействия студентов и кафедры физической культуры, оценка по физической культуре составляет только 6,1 балла. Как выход из создавшегося положения, студентами предлагается увеличение часов аэробики (девушки), посещение занятий ФК по выбору (в одно время, но спортивные залы по выбору), увеличение фитнес-программ, фитнес-программ для представителей специальных медицинских групп, разработку индивидуально-типологических программ для улучшения спортивной формы.

Литература

1. Буров А.Г., Крылова Г.С., Антонова И.Н., Михальченко Е.Г. Модель развития студенческого спортивного клуба // Теория и практика физической культуры. 2016. №9. С. 36-38.
2. Витько С.Ю., Столяр К.Э., Стадник Е.Г., Точигин М.Ю., Пихаев Р.Р. Информационные организационно-дидактические технологии в системе физического воспитания студентов экономического университета // Теория и практика физической культуры. 2017. №9. С. 16-18.
3. Выприков Д.В. Кроссфит в повышении физической подготовленности студентов // Теория и практика физической культуры. 2017. №3. С. 16.
4. Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Малинина С.В. Фитнес-культура студентов: теория и практика: уч. пособие. СПб.: СПбГУЭФ, 2010. 228 с.



5. Кокорев Д.А., Выприков Д.В., Везеницын О.В., Бодров И.М. Методика использования функционального многоборья (кроссфита) в процессе физического воспитания студентов // Теория и практика физической культуры. 2016. №9. С. 16-18.
6. Кокорев Д.А. Функциональное многоборье как эффективное средство подготовки молодежи к сдаче ГТО // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. №2. С. 47.
7. Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности // Фундаментальные исследования. 2012. С. 890-894.
8. Симина Т.Е., Левина Е.В., Стадник Е.Г., Помощникова Т.В. Использование здоровьесберегающих технологий при обучении плаванию студентов специальной медицинской группы // Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: сб. мат-лов VII Межвуз. науч.-практ. конф. 2015. С. 55-59.
9. Симина Т.Е., Левина Е.В., Стадник Е.Г., Помощникова Т.В. Здоровьесберегающие технологии при обучении плаванию студентов специальной медицинской группы. // Гуманитарное образование в экономическом вузе: сб. мат-лов IV Междунар. науч.-практ. заоч. интернет-конф. 2016. С. 554-560.
10. Столяр К.Э., Витько С.Ю., Антонова И.Н. Практическое приложение теории функциональных систем при обучении новым движениям в процессе физического воспитания студентов высшего образования // Гуманитарное образование в экономическом вузе: сб. мат-лов IV Междунар. науч.-практ. заоч. интернет-конф. 2017. С. 303-311.
11. Шутова Т.Н., Бодров И.М., Везеницын О.В., Сидоренко Н.А. Сбалансированное питание и оптимизация двигательной активности как факторы здорового образа жизни студентов // Гуманитарное образование в экономическом вузе: сб. мат-лов IV Междунар. науч.-практ. заоч. интернет-конф. 2016. С. 595-600.
12. Шутова Т.Н., Везеницын О.В., Выприков Д.В., Крылова Г.С., Бодров И.М., Кокорев Д.А., Буров А.Г. Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов: учеб. пособие. Москва, 2016. 108 с.

УДК 371.72(571.122)

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ЗАОЧНОЙ ФОРМЕ ОБУЧЕНИЯ

Юденко И.Э., Долгодворова А.Е., Зуб А.А.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Рассматриваются вопросы исследования уровня физического развития и функциональной подготовленности студентов, обучающихся по заочной форме обучения. Представлены результаты инструментального исследования, которые позволят при отсутствии медицинских обследований в вузе, своевременно выявить возможные отклонения в состоянии здоровья.

Ключевые слова: физическая культура, физическое развитие, функциональная подготовленность, студенты, вуз.

RESEARCH OF HEALTH INDICATORS OF STUDENTS STUDYING BY CORRESPONDENCE FORM OF TRAINING

Yudenko I.E., Dolgodvorova A.E., Zub A.A.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. The paper examines the problems of determination of physical development level and functional competence of students studying by the correspondence form of instruc-



tion. The results of an instrumental study are presented, which will allow to determine possible deviations in the state of health in the absence of medical examinations at university.

Keywords: physical culture, physical development, functional readiness, students, higher school.

Введение. В современных научных публикациях уделяется много внимания вопросам о снижении уровня здоровья и физической подготовленности российских студентов, из которых только около 5-10 % называют здоровыми. Поступление и дальнейшее обучение в вузе, как правило, вносит дополнительную нагрузку на физические и физиологические возможности организма обучающихся, что приводит к снижению у них показателей здоровья и работоспособности [1, 4]. По данным научных исследований от 20 до 45% российских студентов имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья.

Из вышесказанного становится ясно, что для поддержания высокого уровня образовательного процесса в вузе необходимо знать исходный уровень здоровья студентов. Особенно тех, кто хочет и будет заниматься физической культурой. Уровень здоровья во многом зависит от физического состояния и физической подготовленности, и чем он выше, тем меньше вероятность развития различных хронических заболеваний [3].

Состояние здоровья обучающихся должно определяться при медицинском обследовании. Однако подобные обследования в вузах не проводятся. В связи с этим появляется необходимость в дополнительных инструментальных исследованиях, которые позволяют своевременно выявлять имеющиеся отклонения в состоянии здоровья студентов-заочников. Это и стало предметом данного исследования.

Цель исследования - оценить состояние здоровья студентов заочной формы обучения при помощи тестирования показателей физического развития и функциональной подготовленности.

Организация и методика исследования. Настоящее исследование проводилось на кафедрах медико-биологических основ физической культуры и физической культуры Сургутского государственного университета. В нем приняли участие 38 мужчин в возрасте $24,0 \pm 5,7$ года и 96 женщин в возрасте от и $23,2 \pm 5,5$ лет. Обследуемые получают гуманитарное и экономическое образование.

На первом этапе исследования 2016-2017 учебного года формировался контингент, собирался теоретический материал, исследовались научные и учебно-методические литературные источники, проводился анализ рабочих тетрадей по физической культуре, которые заполняли студенты-заочники [2].

Для изучения показателей уровня физического развития тестировались антропометрические показатели: длина и масса тела, сила кисти правой и левой рук. Далее рассчитывали по формулам индексы – весоростовой Кетле, жизненный и силовой. Индекс Кетле свидетельствует о весоростовом соотношении и возможном изменении в весе. Значение индекса Кетле менее 350 г/см говорит о слабом развитии мышечной массы, а свыше 440 – указывает на ожирение.

Результаты исследования. Тестирование показало, что весоростовой индекс Кетле у мужчин в возрасте 18-25 и 26-43 лет находятся на уровне «ниже среднего», а у женщин в этих возрастных диапазонах он «выше среднего» (рис. 1).

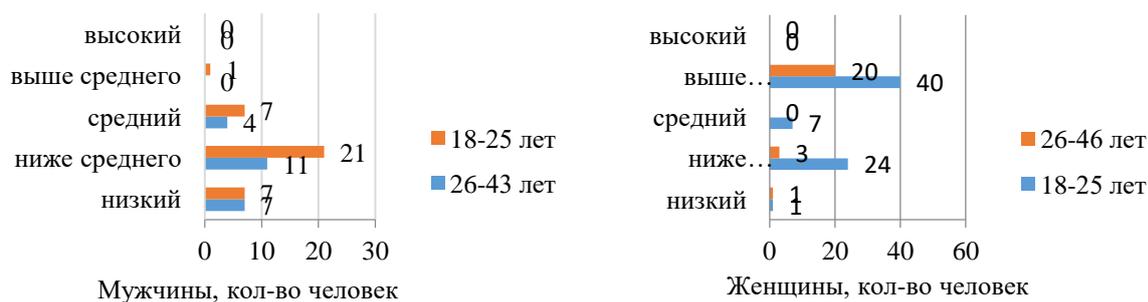


Рис. 1. Показатели весоростового индекса Кетле у мужчин и женщин

У мужчин всех возрастных категорий показатель жизненного индекса «ниже нормы», а у женщин «выше нормы» в 18-25 лет и «ниже нормы» в 26-46 лет (рис. 2). Уменьшение средних показателей жизненного индекса свидетельствует о недостаточности жизненной емкости легких или об избыточном весе.



Рис. 2. Показатели жизненного индекса у мужчин и женщин

В среднем сила правой кисти (рис. 3) у мужчин составляет 35-50 кг, левой 32-46 кг, у женщин 25-33 и 23-30 кг. В возрасте 18-25 лет сила мышц правой и левой рук у мужчин приблизительно одинаковы и находится в диапазоне возрастной «нормы», но к возрасту 26-43 года сила правой руки начинает преобладать над левой. У женщин обеих возрастных групп сила правой и левой рук соответствуют показателям «нормы». Силовой индекс дает представление о силовых возможностях человека и равен отношению силы кисти к массе тела. Данный индекс у мужчин в возрасте от 18 до 43 лет находится в диапазоне «норма». У женщин силовой индекс в возрасте 18-25 лет соответствует нормативным показателям, а в 26-46 лет снижается и становится «ниже нормы».

Изучая функциональные показатели, обследовали частоту сердечных сокращений (ЧСС), частоту дыхания и артериальное давление. ЧСС измеряли в состоянии покоя, при этом ритм 60 уд/мин оценивали, как отличный; 61-74 уд/мин – хороший; 75-89 уд/мин – удовлетворительный и 90 уд/мин и более как неудовлетворительный. В нашем случае частота сердечных сокращений у мужчин в возрасте 18-43 года диагностировалась как «удовлетворительная», а у женщин – «хорошая» (рис. 4).

Частота дыхания является одним из основных показателей состояния организма человека. Урежение или увеличение этого показателя может явиться признаком нарушения в состоянии здоровья. При обследовании выяснили, что частота дыхания у мужчин и у женщин находится в состоянии «нормы» в рамках 12-16 дыхательных движений в минуту (рис. 5).

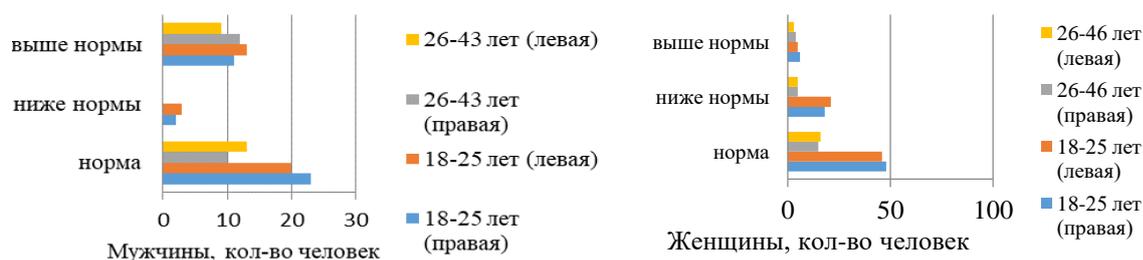


Рис. 3. Показатели силы мышц кисти у мужчин и женщин

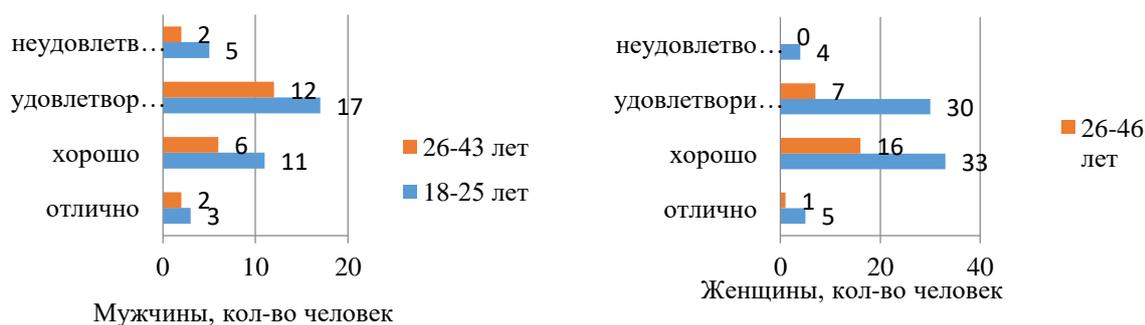


Рис. 4. Показатели частоты сердечных сокращений у мужчин и женщин

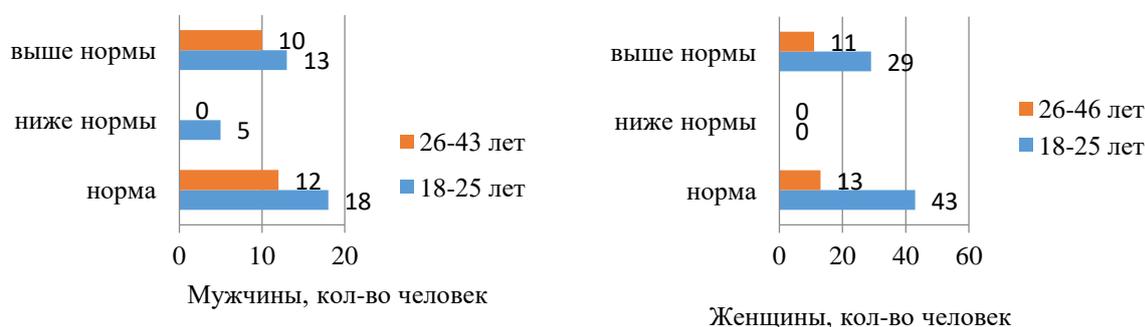


Рис. 5. Показатели частоты дыхания у мужчин и женщин

Артериальное давление определяли по традиционной методике Короткова, определяющей два измерения - сокращение сердечной мышцы и ее расслабление. Артериальное давление у мужчин в возрасте 18-43 лет и женщин в возрасте 18-46 лет находится в среднем пределах возрастной «нормы». При расчете отношения частоты сердечных сокращений к частоте дыхания, выясняли состояние, в котором сердечно-сосудистая и дыхательная системы получают возможность для отдыха и работы. В покое и при физических нагрузках у взрослых людей данное отношение колеблется в пределах 4,1-5,1. Выяснили, что отношение частоты сердечных сокращений к частоте дыхания у мужчин в возрасте 18-25 лет находится в диапазоне «норма», а в возрасте 26-43 лет начинает повышаться. У женщин всех возрастных категорий данный критерий обследования находится в пределах физиологической нормы.

Коэффициент экономичности, выявляющий функциональные резервы организма и его общую физическую работоспособность, при утомлении человека и снижении его работоспособности начинает расти. В среднем величина данного коэффициента в нор-



ме равна 2600. В нашем случае и у мужчин, и у женщин всех возрастных групп «выше нормы» (рис. 6).

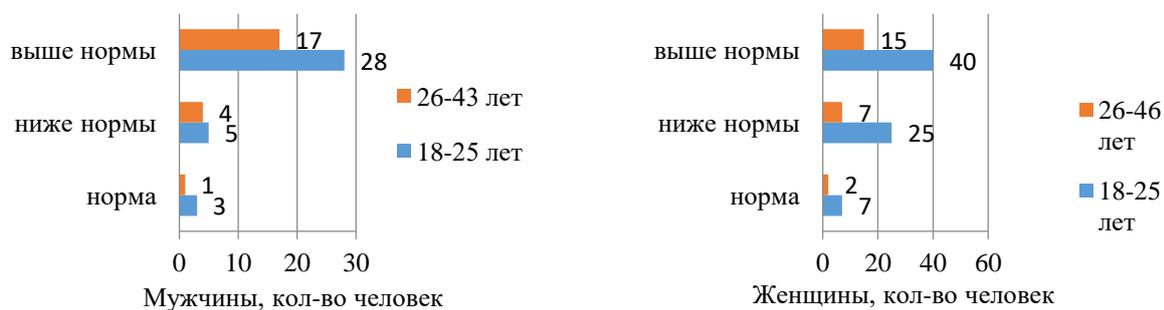


Рис. 6. Показатели коэффициента экономичности у мужчин и женщин

Для определения физической работоспособности проводился тест, определяющий уровень физического состояния обследуемого. В результате тестирования PWC₁₇₀ мы определили, что и у мужчин, и у женщин уровень физического состояния «выше среднего».

При измерении максимального времени задержки дыхания (проба Штанге) определяли общий уровень тренированности человека (рис. 7). Благодаря данной пробе выяснили, что у мужчин всех возрастов проведенная проба отвечает оценке «отлично», то есть более 61 секунды. У женщин же этот показатель находится на «хорошем» уровне (41-60 секунд).



Рис. 7. Показатели пробы на задержку дыхания (Штанге) у мужчин и женщин

Функциональная проба выполнялась студентами для определения ответной реакции организма на определенную заданную работу (рис. 8). Выяснялось время восстановления обследуемых после выполнения 20 приседаний за 30 секунд. Время восстановления пульса до исходного уровня у мужчин, и у женщин находится на показателе «хорошо», то есть в пределах 3-х минут.

Экспресс-оценка уровня здоровья по Апанасенко Г.А., состоящая из нескольких измерений и индексов, позволила быстро и достоверно оценить уровень здоровья в баллах. Безопасный уровень соматического (физического) здоровья, гарантирующий отсутствие болезней, имеют лишь люди с высоким уровнем функционального состояния. Наименьшая сумма баллов, которая гарантирует отсутствие клинических признаков болезни – 14 баллов. Средний уровень здоровья 7-11 баллов может расцениваться как критический. Уровни здоровья выше среднего и высокий 12-18 баллов имеют только лица, регулярно занимающиеся оздоровительными тренировками.

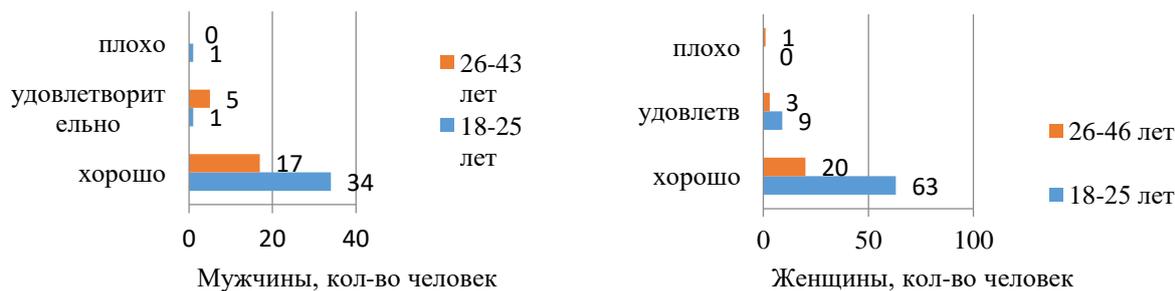


Рис. 8. Показатели функциональной пробы у мужчин и женщин

Понижение уровня физического здоровья сопровождается прогрессирующим ростом числа заболеваний и снижением функциональных резервов организма до опасного уровня, граничащего с патологией. Уровень физического здоровья у мужчин в возрасте 18-25 лет «средний», в возрасте 26-43 лет «низкий». У женщин в возрасте 18-25 лет так же находится на среднем уровне, а с увеличением возраста в 26-46 лет становится «низким» (рис. 9).

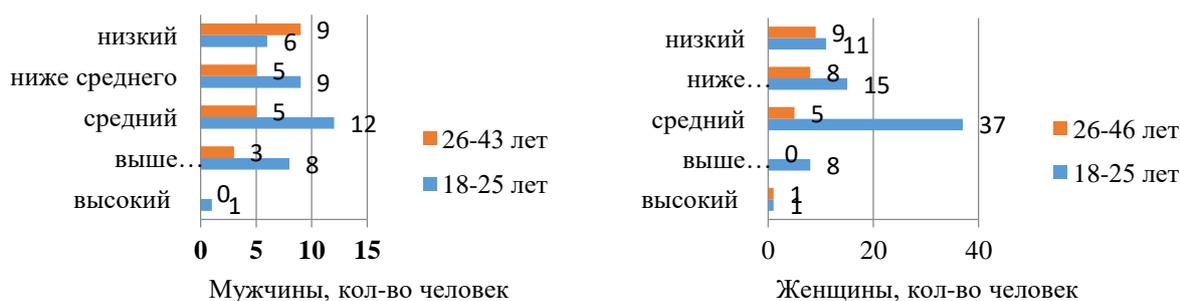


Рис. 9. Показатели экспресс-оценки уровня здоровья по Апанасенко Г.А. у мужчин и женщин

Заключение. Таким образом, проведя тестирование показателей физического развития, выяснили, что в большинстве случаев показатели мужчин находятся на уровнях «низкий» и «ниже среднего», у женщин данные показатели более высокие. Функциональные показатели кардиореспираторной системы у мужчин чаще в диапазоне «удовлетворительный», а у женщин - «хороший». Необходимо отметить, что с повышением возраста у мужчин повышается и артериальное давление, когда у женщин этот показатель менее подвержен колебаниям. Показатели коэффициентов в большинстве случаев находятся в диапазоне «норма» и «выше нормы». Уровень здоровья по Апанасенко у мужчин и у женщин с увеличением возраста понижается. Подобные заключения дают нам основание приступить к разработке алгоритма коррекции здоровья студентов, обучающихся по заочной форме обучения.

Литература

1. Инструктивное письмо Минобразования РФ от 20.07.99 N 14-55-349ин/15 "О порядке реализации Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования в различных формах обучения".
2. Пешкова Н.В., Юденко И.Э. Физическая культура: учеб.-метод. пособие для студ. заоч. формы обуч. / авт.-сост.: Н.В. Пешкова, И.Э. Юденко. Сургут: ИЦ СурГУ, 2014. 28 с.



3. Физическая культура: учебник / Под общ. ред. В.И. Ильинича. М.: Изд-во «Гардарики», 2007. 350 с.

4. Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru>.

УДК 796.011

К ВОПРОСУ ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВНЕДРЕНИЯ КИБЕРСПОРТА В СИСТЕМУ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

Юдина М.К., Сими́на Т.Е.

ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», г. Москва, Россия

Аннотация. В процессе совершенствования системы физического воспитания в вузе, особый интерес вызывают новые виды спорта, использование которых позволило бы привлечь к практическим занятиям физической культурой не только здоровых студентов, но и студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, имеющих инвалидность или особенности здоровья. В статье представлены результаты опроса студенческой молодежи о целесообразности и эффективности внедрения киберспорта в систему практических занятий по физической культуре в экономическом вузе.

Ключевые слова: киберспорт, студенты, физическое воспитание

TO THE ISSUE OF THE IMPLEMENTATION EFFECTIVENESS OF ESPORTS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL CULTURE AT THE UNIVERSITY

Yudina M.K., Simina T.E.

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

Abstract. In the process of improving the system of physical education in higher education the special interest is focused on the new types of sport, the use of which would involve not only healthy students into physical education classes, but also students of special medical group with disabilities or health peculiarities. The article presents the results of a student's survey of feasibility and effectiveness of introducing e-sports to the system of physical education classes at the Economical University.

Keywords: eSports, students, physical education.

Введение. В настоящее время появляются новые виды спорта, которые приобретают все большую популярность у современной молодежи. Одним из таких видов спорта является киберспорт.

Киберспорт (компьютерный спорт, электронный спорт) – является видом соревновательной деятельности и специальной практики подготовки к соревнованиям на основе компьютерных видеоигр, где игра предоставляет среду взаимодействия объектов управления, обеспечивая равные условия состязаний человека с человеком или команды с командой [1]. Игры таких турниров транслируются в интернете в прямом эфире и собирают многомиллионную аудиторию.

Киберспортсменами считаются профессиональные компьютерные игроки, зарабатывающие на успешных выступлениях в турнирах [4]. Их возраст обычно составляет от 14 до 28 лет. Даже школьник, успешно играя, может зарабатывать большие деньги. Киберспортсмены для участия в соревнованиях могут объединяться в команды или участвовать индивидуально. Командные чемпионаты имеют большой призовой фонд, и победа в них является более престижной.



История киберспорта началась с игры Doom 2, которая имела режим сетевой игры через локальную вычислительную сеть. В 1997 году в США появилась первая лига киберспортсменов – Cyberathlete Professional League. Уже в 2001 году Российская Федерация стала первой страной, признавшей киберспорт в качестве спортивной дисциплины. Но в 2006 году киберспорт был исключен из Всероссийского реестра видов спорта по причине того, что не соответствовал критериям, необходимым для включения в этот реестр. В июне 2016 года, был опубликован приказ Министерства Sports о включении Компьютерного спорта в реестр официальных видов спорта Российской Федерации [3]. И таким образом компьютерные игры снова заняли своё место наравне с футболом и хоккеем. Весной 2017 года в Минюсте России был зарегистрирован Приказ Министерства спорта РФ № 183 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта». В соответствии с данным приказом компьютерный спорт был переведён во второй раздел – «виды спорта, развиваемые на общероссийском уровне». Благодаря этому появилась возможность проведения в России официального чемпионата страны, появились разряды и звания по компьютерному спорту.

В настоящее время популярных игр, ориентированных на состязания, существует не так много. При этом одним из основных требований к киберспортивной игре является *преобладание элемента мастерства над элементом удачи*. Также обязательным требованием к киберспортивным играм является *наличие баланса и равных возможностей для всех участников*, так как несбалансированный игровой процесс обрекает на провал даже самую перспективную игру.

Вместе с тем киберспорт имеет свои положительные стороны. Во-первых, он интересен миллионам людей во всём мире. Во-вторых, люди с ограниченными возможностями здоровья здесь не имеют физических ограничений и ничем не отличаются от остальных. При этом удаленный доступ в интернет предоставляет им равные возможности и позволяет сыграть вместе с друзьями из других городов или стран. Кроме того, практически каждый зритель может стать активным участником спортивной игры. Основатель образовательной платформы США для геймеров ММО Coach Антон Богер считает, что киберспортсменам проще реализовать себя в реальной жизни: «У них отличные навыки мышления и работы в условиях многозадачности, у капитанов команд развиты лидерские качества. Так что киберспорт – это кузница будущих управленцев и предпринимателей».

Киберспорт имеет много общего с футболом и привлекает своей демократичностью, а его крупнейшие турниры собирают стадионы. Аналитики предполагают, что к 2018 году киберспорт обгонит футбол по числу ставок.

Соревнования по киберспорту проводятся по всему миру. Наиболее значимым аналогом Олимпийских игр с 2000 по 2013 год являлся международный турнир World Cyber Games (WCG). В 2015 году был популярен заголовок "Киберспорт стал олимпийским видом спорта". Однако, только в Корее он стал олимпийским видом второго уровня (как шахматы, черлидинг, поло). Данное решение было принято Корейским Олимпийским Комитетом. Но для признания киберспорта полноценным олимпийским видом, необходимо получить категорию дисциплины первого уровня. Поэтому, в отличие от непризнанных видов спорта, дисциплины так называемого второго уровня находятся на рассмотрении на включение в олимпийскую программу.

Вместе с тем киберспорт приобретает все большую популярность и среди студентов ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова». В Университете есть своя сборная команда по киберспорту, члены которой принимают активное участие в турнирах различ-



ного уровня. Также внедрение данного вида спорта в систему занятий физической культурой в вузе позволило бы привлечь к практическим занятиям не только здоровых студентов, но и студентов, имеющих особенности в здоровье, студентов с инвалидностью и студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. Однако результаты исследования специалистов свидетельствуют о том, что физическая активность подростков за последние 12 лет упала почти в 2 раза и при этом, более чем на 10% увеличилось число подростков, ежедневно играющих в компьютерные игры более двух часов в день [5, с. 298]. Поэтому использование в процессе занятий киберспортом упражнений, направленных на повышение общей физической подготовленности, а также упражнений дыхательной гимнастики будут способствовать всестороннему физическому развитию.

Цель работы – изучить представление студентов о киберспорте и о возможности его использования в системе физического воспитания в вузе.

Методы исследования. В связи с этим было проведено анкетирование среди студентов, посвященное их осведомленности о киберспорте. В опросе приняло участие 64 человека.

Результаты исследования. Согласно результатам опроса 90 % студенческой молодежи знают о таком виде спорта, а 10% даже не слышали. Почти 55% респондентов считают, что не стоит приобщать молодежь к данному виду спорта, а около 19% наоборот уверены, что нужно. Остальные 26 % придерживаются мнения о том, что сама молодежь должна решать заниматься данным видом спорта или нет. Также 78% опрошенных не считают киберспорт важным видом спорта и уверены, что его не стоит внедрять в систему Олимпийских игр.

Важным было узнать мнение студентов о влиянии киберспорта на развитие основных физических качеств. Выявлено, что 72% респондентов придерживаются мнения о том, что киберспорт их не развивает. Однако 57% и 73% студентов считают, что с помощью киберспорта можно эффективно развить быстроту реакции и координацию. Также более 50% опрошенных студентов считают, что данный вид спорта способствует снятию эмоционального напряжения и стресса. Вместе с тем, 86 % процентов сходятся во мнении, что киберспорт не может заменить реальные, практические занятия физической культурой. Однако использование занятий киберспортом на практике с применением общефизических упражнений и дыхательной гимнастики, как средства физического воспитания, не противоречит необходимости всестороннего физического развития [2, с. 198]. Следовательно, при грамотной маркетинговой кампании отношение студентов к киберспорту может измениться, и он будет восприниматься ими не только как развлекательные соревнования, но и как полезный вид спорта, развивающий навыки мышления и работы в условиях многозадачности, быстроту реакции и координацию.

Заключение. Таким образом, несмотря на то, что студенческая молодежь не считает киберспорт важным видом спорта, который необходимо развивать, его можно внедрять в систему занятий физической культурой в вузе. Наиболее активных студентов, демонстрирующих хорошие результаты, необходимо рекомендовать для включения в сборную команду Университета по киберспорту. Также, несмотря на то, что, по мнению студентов, киберспорт не может полноценно заменить реальные занятия по физической культуре, он может стать при этом важным интеллектуальным соревнованием, к которому можно и нужно приобщать студентов.

Литература

1. Киберспорт – Википедия [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Киберспорт/> (Дата обращения 10.06.2017).



2. Раевский Д.А., Сими́на Т.Е., Румянцев В.П., Пучкова Н.Г. Динамика развития функциональных показателей как фактор двигательной подготовленности студентов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». 2016. № 3 (133). С. 197-201.

3. Федерация компьютерного спорта России. Устав общероссийской общественной организации "Федерация компьютерного спорта России" [Электронный ресурс]. URL: http://resf.su/upload/58f4c9f92235c_ustav.fks_2017.pdf (Дата обращения 11.06.2017).

4. Что такое киберспорт и почему с ним стоит познакомиться [Электронный ресурс]. URL: <https://lifehacker.ru/2016/07/11/chto-takoe-kibersport/> (Дата обращения 11.06.2017).

5. Щуров А.Г., Чурганов О.А., Гаврилова Е.А. Динамика показателей физической активности школьников в свободное от учебных занятий время // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». 2015. № 12 (130). С. 296-301.

УДК 378.147.34

ВНЕДРЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕТОДИК В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС СТУДЕНТОВ И ШКОЛЬНИКОВ

Юранов С.Я., Левчук О.К., Резвицкая Л.В.

*Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка,
г. Минск, Республика Беларусь*

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема реализации образовательных стратегий молодёжи в плане физического совершенствования личности. Задача специалиста по физической культуре – научить полезным, необходимым организму упражнениям, правильной технике при выполнении упражнений. Так на занятиях по физическому воспитанию со студентами и школьниками можно работать по комплексам Пилатеса.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенческая молодежь, учащиеся, подготовка будущих специалистов, оздоровительные методики.

INTRODUCTION OF HEALTH-CARE METHODOLOGIES IN EDUCATIONAL PROCESS OF STUDENTS AND SCHOOLCHILDREN

Yuranov S.Ya., Levchuk O.K., Rezvickaja L.V.

Belarusian State Pedagogical University of Maxim Tank, Minsk, Republic of Belarus

Abstract. In the article the relevant issue of educational strategies of young people is examined in regard to physical perfection of personality. The task of physical education specialist is to teach correct technique doing relevant physical exercises. It is possible to implement the complexes of Pilates at physical education classes.

Keywords: physical education, young students, pupils, training of future specialists, health-care methods.

Введение. В мире меняются условия экономической, политической и социальной ситуаций, но остались общественные ценности, значение которых не подвергается сомнению: одна из таких ценностей – физическая культура и здоровье людей. Однако появились такие барьеры распространения физической культуры, как недостаток финансирования, малоподвижный образ жизни, слабая освещённость в СМИ. Всё это препятствует реализации образовательных стратегий молодёжи в плане физического совершенства. Это особенно актуально как для студентов, так и для школьников. В этот возрастной период формируются и закладываются основы здорового образа жизни, а



физическое воспитание не всегда является приоритетным направлением.

Цель исследования – показать значение и необходимость внедрения оздоровительных методик в учебный процесс студентов и школьников.

Результаты исследования и их обсуждение. Многие согласятся, что учебная нагрузка на учащихся огромна. Большую часть дневного времени они проводят за обучением, что часто вредит их общему физическому и психическому состоянию. Статистика показывает, что большой процент учащихся имеют сколиоз позвоночного столба и плохое состояние суставов. Все чаще мы видим скованных, с плохой осанкой молодых людей. Позвоночник каждого человека ежедневно получает серьёзные перегрузки, которые быстро превращаются в хронические, и это вызывает тяжёлые последствия.

Позвоночник ребенка в школе и дома каждый день получает серьёзные перегрузки, которые быстро превращаются в хронические, и это вызывает тяжёлые последствия. Так как современные дети мало двигаются, ведь в условиях глобальной современной компьютеризации нередко самым популярным и излюбленным местом отдыха ребенка после школьных уроков, становится комната, в которой есть персональный компьютер или ноутбук. Как известно, длительное нахождение за монитором не только губительно сказывается на зрении и общем здоровье молодого человека, но и существенно ограничивает круг его интересов. Всем известно, что сидячий образ жизни очень негативно сказывается, во-первых, на позвоночник и костно-мышечную систему в целом.

Когда мы сидим за столом нагрузка на позвоночник, увеличивается на 40%, обычно люди осанку не сохраняют – мышцы устают, и спина сгибается. При этом передние отделы межпозвоночных дисков сдавливаются, а задние – растягиваются; диски быстро теряют эластичность и изнашиваются. Так длительное пребывание в вертикальном статическом положении способствует уплощению межпозвоночных дисков, перенапряжению мышц спины и как следствие – искривлению осанки. Все эти факторы приводят к нарушениям в работе других органов.

То есть нарушения в спине начинаются еще в детские годы. Если рассмотрим положение тела за рабочим столом, то мы увидим, что корпус и голова выдвигаются вперед. При этом давление на позвонки такое же, как при поднятии непосильных тяжестей. Постепенно люди становятся сутулыми, мышцы тела скованными. Необходимо уметь правильно расслаблять хронически напряженные мышцы спины.

Так как ребенок долго находится в школе в постоянном напряжении, важно, чтобы каждый учитель на своем уроке уделял 5 минут физической разминке или просто встать всем ученикам и «потянуться». Ведь физическая активность является наиболее привычной формой существования организма.

Редко какой учитель на своем уроке проводит физкультминутки. Также на предмете «физическое воспитание» не всегда преподаются полезные и необходимые для мышц спины упражнения, вследствие слабости которых нарушается осанка. Необходимо работать обучающими методиками по оздоровлению, давать больше информации, поясняющей о пользе того или иного физического упражнения. Важно рассматривать понятие физической культуры, как совокупность физического развития студентов и школьников, состояния их здоровья и психики [2].

На самом деле физическая культура – это важная наука, которая должна обучать людей, как работать со своим телом, "слышать" его, исправлять какие-либо нарушения с помощью упражнений. Занимаясь физическими упражнениями, мы улучшаем состояние организма. Однако при неправильном подходе к их выполнению можем и навредить организму. Значит и задачей специалиста по ФК является научить полезным, необходимым организму упражнениям, правильной технике при выполнении упражне-



ний. Так на занятиях по физическому воспитанию со студентами и школьниками можно работать по комплексам Пилатеса. Цель таких занятий – работа на укрепление мелких глубоких мышц спины, которые держат позвоночник (причина сколиоза в их слабости), вытяжение позвоночника с помощью упражнений, снятие напряжения с закрепощенных мышц тела. Такими упражнениями мы воздействуем на основную проблему, возникающую в школьном возрасте. А проблема эта – нарушения в развитии опорно-двигательного аппарата.

Говоря о пользе специальных, укрепляющих мышцы спины упражнений, необходимо использовать их на занятиях по физическому воспитанию и в основных группах, а не только в СМГ. Преподаватели не могут отставать от основной учебной программы, целью которой является подготовка к сдаче нормативов, но здоровье учащихся намного важнее. Можно составить комплексы упражнений с акцентом на укрепление мышц спины, на вытяжение позвоночника, формирование осанки и для расслабления, не затрачивая много учебного времени.

Можно привести пример небольшого разминочного комплекса упражнений, который будет полезен для 5-ти минутных занятий как на любом уроке в школе, так и для занятий дома [1].

Пример комплекса:

1. Стоя потянуться руками вверх – вдох, опустить – выдох (указать на выравнивание спины).
2. Стоя, руки в стороны согнуты в локтях, свести лопатки – вдох, свести локти вместе – выдох.
3. Стоя, руки крестить за спиной, взявшись за противоположные локти, прогнуться в пояснице.
4. Стоя, подтянуть плечи к ушам – вдох, опустить плечи (расслабить) – выдох.
5. Упражнение на дыхание – продолжительный выдох. (Данное упражнение дает успокаивающий эффект. Цель его – научить ребенка избавиться от волнения).

Возвращаясь к воздействию стрессовых факторов на организм учащегося, постоянное напряжение как физическое, так и психологическое, молодежь снимает своими способами. Существует точка зрения, в соответствии с которой, отсутствие должного уровня развития спорта и пропаганды физической культуры порождает всё большее распространение таких «болезней общества» как никотиновая зависимость, алкоголизм, «пивной алкоголизм», наркомания – преимущественно в молодёжной среде. Молодежь, видимо, умеет избавляться от воздействия стрессовых факторов только такими путями. Положительным аспектом в занятиях спортом является то, что он способствует развитию коммуникабельности, избавляет от комплексов и раскрепощает; физические нагрузки, активное движение очень благотворно сказываются на успехах в умственном труде, что отнюдь не лишнее для учащихся [3].

Заключение. Касаясь занятий физической культурой во внеурочное время в ВУЗах и школах, то их целью должно являться пропаганда здорового образа жизни и формирования здорового и красивого тела. Акцентировать внимание на развитии секций, клубов, факультативных и альтернативных физкультуре занятий для молодежи не только с нарушениями осанки, но и всех желающих посещать занятия оздоровительной гимнастикой, с использованием силовых упражнений и релаксации, правильного дыхания, упражнениям в медленном темпе. Такие занятия, в непринужденной обстановке, давали бы как физическую коррекцию, так и коррекцию в общении.

Можно сделать вывод, что специалисты по физическому воспитанию на занятиях должны больше давать информации по укреплению и работе с мышцами, то есть как



правильно их напрячь, а также, как правильно уметь расслабляться. Видимо, нужна коррекция учебной школьной программы.

Литература

1. Вакуленко Ю. А. Физкультминутки. М.: Изд-во «Учитель», 2007. 128 с.
2. Красикова И.С. Сколиоз. Профилактика и лечение. М.: Принт, 2016. 114 с.
3. Локалова Н.П. Школьная неуспеваемость: причины, психокоррекция, психопрофилактика: учеб. пособие. СПб.: Питер, 2009. 368 с.

УДК 612.65

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕВОЧЕК-ГИМНАСТОК

Юрчук О.А.

Вятский государственный университет, Киров, Россия

Аннотация. В последнее время отмечается тревожная тенденция ухудшения состояния здоровья детей, в том числе их физического развития. Выходом из сложившейся ситуации может стать вовлечение различных групп населения в активные занятия физической культурой и спортом. Но, при занятиях спортом организм ребенка подвергается воздействию больших физических нагрузок, что может негативно сказаться на физическом развитии, а также репродуктивной системе.

Ключные слова: физическое развитие, здоровье юных спортсменок, гимнастки.

PHYSICAL DEVELOPMENT OF GIRLS-GYMNAST

Yurchuk O.A.

Vyatka State University, Kirov, Russia

Abstract. Recently alarming trend has been noticed that children's health state, including their physical development becomes worse. One of the ways out is to involve different groups of population into active physical activities and sports. When getting into sport, kids' health gets stressed by intensive physical load leading to probable problems with physical development and reproductive system.

Keywords: physical development, young girls-gymnast health, gymnasts.

Актуальность. В многочисленных публикациях последних лет отмечается тревожная тенденция прогрессивного ухудшения состояния здоровья детей. И хотя количественные данные об отклонениях в состоянии здоровья детей значительно варьируются в разных публикациях, практически все авторы отмечают негативную тенденцию увеличения числа детей, имеющих недостатки в физическом развитии [1, 2, 3].

В число первоочередных мер, направленных на охрану здоровья, является создание условий и вовлечение различных групп населения в активные занятия физической культурой и спортом. Следовательно, физическое воспитание детей школьного возраста должно рассматриваться как приоритетное направление деятельности образовательных учреждений, так как в общей системе образования именно этот вид воспитания имеет решающее значение для охраны и укрепления здоровья и становления и развития физического и психического потенциала ребенка.

Всем известно, что при занятиях спортом организм ребенка подвергается воздействию больших физических нагрузок. Одним из важных вопросов этой проблемы является изучение влияния повышенных спортивных нагрузок на физическое развитие девочки.



Целью нашей работы явилось изучение основных показателей физического развития у девочек, занимающихся художественной гимнастикой 8-16 часов в неделю на протяжении 3-9 лет. Нами было обследовано 152 девочки (группа 1) в возрасте от 8 до 15 лет. Группу 2 составили 152 девочки 8-15 лет, не занимающиеся спортом. Возрастные группы по числу обследованных были одинаковыми.

Методика. Физическое развитие (рост сидя, рост стоя, окружность грудной клетки и т.д.) оценивали общепринятыми методами по 31 абсолютному антропометрическому показателю. Кроме того, производили вычисления еще 28 относительных антропометрических показателя [4, 5].

Результаты. Установлено, что с возрастом все абсолютные антропометрические показатели повышались в обеих группах. Такие показатели как длина руки, длина ноги, интердигитарный размер, окружности грудной клетки в покое, при максимальном вдохе и максимальном выдохе, головы, шеи, поперечный диаметр грудной клетки, межакромиальный и межкостистый размеры у девочек в группе 1 практически были такими же, как у девочек в группе 2.

Масса тела (кг) у девочек группы 1 была достоверно меньше, чем в группе 2 в 8, 9, 10, 12 и 13 лет ($24,22 \pm 0,69$ и $25,40 \pm 0,80^*$; $26,41 \pm 0,60$ и $28,43 \pm 0,70^*$; $29,01 \pm 0,71$ и $32,40 \pm 1,05^*$; $33,46 \pm 1,00$ и $36,73 \pm 1,14^*$; $37,77 \pm 1,63$ и $44,23 \pm 1,70^*$; * – различие между группой 1 и 2 для соответствующего возраста достоверно, $p < 0,05$).

Во всех возрастных категориях толщины жировой складки под нижним углом лопатки, на задних и передних поверхностях плеча и предплечья, на животе, бедре и голени были достоверно ниже в группе 1.

Переднезадний диаметр грудной клетки (см) в группе 1 был достоверно ниже, чем в группе 2, что отмечено для 9, 10, 11 и 12-летних девочек ($13,37 \pm 0,13$ и $14,08 \pm 0,16^*$; $13,46 \pm 0,17$ и $14,44 \pm 0,21^*$; $14,08 \pm 0,22$ и $15,47 \pm 0,50^*$; $14,28 \pm 0,23$ и $15,47 \pm 0,46^*$ соответственно).

На развитие таза усиленные спортивные тренировки также оказывают заметное влияние. Межвертельный размер (см) был достоверно ниже у 8, 10, 12 и 13-летних девочек ($20,57 \pm 0,22$ и $21,04 \pm 0,33^*$; $22,22 \pm 0,20$ и $23,26 \pm 0,30^*$; $23,97 \pm 0,36$ и $25,83 \pm 0,53^*$; $25,27 \pm 0,48$ и $27,96 \pm 0,48^*$); прямой наружный размер (см) был достоверно ниже во всех возрастных категориях за исключением 13 и 14-летних девочек ($12,80 \pm 0,14$ и $13,43 \pm 0,16^*$; $13,17 \pm 0,11$ и $14,12 \pm 0,13^*$; $13,33 \pm 0,14$ и $14,96 \pm 0,16^*$; $13,97 \pm 0,18$ и $15,50 \pm 0,36^*$; $14,39 \pm 0,20$ и $16,00 \pm 0,29^*$; $16,65 \pm 0,15$ и $17,50 \pm 0,18^*$).

Таким образом, большие физические нагрузки отражаются на многих показателях физического развития.

Выводы. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что регулярные интенсивные физические нагрузки в пре- и пубертатном возрасте могут оказывать неблагоприятное влияние на физическое развитие девочек, что в последующих периодах онтогенеза может негативно сказаться на становлении и функционировании репродуктивной системы.

За юными спортсменами необходим постоянный врачебный контроль. Причем девочки-гимнастки должны обязательно проходить обследования 1-2 раза в год. Особого внимания требуют девочки, начавшие заниматься художественной гимнастикой с препубертатного возраста или в первый год после менархе.

Литература

1. Волошина Л.Н., Галимская О.Г. Оценка эффективности программы «Играйте на здоровье!» в обогащении двигательного опыта дошкольников // Сборник матери-



алов Ежегодной международной научно-практической конференции «Воспитание и обучение детей младшего возраста». 2016. №5. С. 199-203.

2. Зуйкова А.А., Муравицкая М.Н., Посметьева О.С. Динамическая комплексная оценка состояния здоровья детей Воронежа по данным амбулаторного и стационарного наблюдения в первые десять лет жизни // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 6. С 237-245.

3. Макарова Л.В., Лукьянец Г.Н., Параничева Т.М., Лезжова Г.Н., Тюрина Е.В., Орлов К.В. Особенности физического развития детей 13-14 лет // Новые исследования. 2016. №2 (47). С. 43-57.

4. Никитюк Б.А., Чтецов В.П. Морфология человека: учеб. пособие. М: Изд-во МГУ, 1990. 344 с.

5. Marfell-Jones M.J., Stewart A.D., de Ridder J.H. International standards for anthropometric assessment. International Society for the Advancement of Kinanthropometry. Wellington, New Zealand. 2012. <http://www.ceap.br/material/MAT17032011184632.pdf>



СОДЕРЖАНИЕ

Абрамов Э.Н. Опыт организационно-методического обеспечения школьного спорта на основе межведомственного взаимодействия	3
Александров Д.С., Ахматова Д.Р., Елисеева Д.В., Карамянская Х.Г., Мустафина Э.Х. Влияние кофейных напитков Старбакс на состояние здоровья студентов РЭУ им. Г.В. Плеханова	6
Александров Д.С., Брылева М.С., Вострикова Д.Д., Карлова П.В., Медникова Д.В., Столбецова Н.В. Усилители вкуса: влияния и последствия	10
Алькова С.Ю., Яковлев Е., Талалаева Л.Ю. Исследование педагогических условий, обеспечивающих становление физической культуры личности старших школьников	13
Антохин А.С. Двигательная активность и повышение адаптационных возможностей иностранных студентов	19
Антохин А.С. Применение инновационно-диагностических технологий в адаптивной физической культуре	22
Апокин В.В. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у спортсменов легкоатлетов Среднего Приобья при широтном перемещении	26
Асиянц Д.Г. Важность ведения здорового образа жизни	30
Аустер Б.В. Разработка модульной программы направленного воздействия на развитие координационных способностей младших школьников на уроках по плаванию	34
Аустер Л.В., Алексеева О.В., Осипов С.Ю. Использование модульной программы с элементами туризма, направленной на развитие выносливости учащихся старшего школьного возраста	38
Бабчина П.И. Биомеханический метод прогнозирования результатов физических упражнений адаптивной физической культуры при деформациях грудного отдела позвоночника	42
Берсенёва О.Ю., Смирнова Л.В., Целищева Е.И. Совершенствование двигательной активности студенческой молодёжи	47
Бондаренко А.М., Сальников В.А., Хозей С.П., Боровик Е.В. Связь общефизических показателей и динамики их развития с индивидуально-психологическими особенностями у спортсменов-волейболистов	50



Борисевич А.Р. Организация квест-занятий по дисциплине «Менеджмент туризма» в подготовке будущих специалистов в области физической культуры, спорта и туризма	54
Борисова А.А. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов-парашютистов	57
Бруйков А.А., Бруйков Ю.А., Гулин А.В., Михайлов В.В., Апокин В.В. Влияние ножного массажа на физическую работоспособность организма спортсменов юношеского возраста	59
Бугаевский К.А. Значения ряда репродуктивных показателей в половых соматотипах у юных спортсменов, занимающихся кикбоксингом	63
Бугаевский К.А. Морфофункциональные показатели и их связь со значениями трохантерного индекса у студенток низкого роста	67
Бурлыков В.Д., Бурлыкова Э.Б., Эрднеева А.Е. Применение технологии рейтингового контроля уровня физической подготовленности студентов	72
Бушева Ж.И., Бушева Е.Б., Беспалов Ю.Г. Средства и методы оптимизации двигательной активности младших школьников северного города	77
Бушева Ж.И., Гибадуллина Т.Н., Радченко Л.Ю., Никитин Д.Н., Стрекалова Ю.Б., Шкотова Л.Т. Методическое обеспечение оптимизации двигательной активности детей-северян младшего школьного возраста	81
Быков А.В., Чобану Г.Х. Применение мультимедийных технологий на уроках физической культуры как средство повышения эффективности разучивания нового материала	84
Василеня А.А. Туристско-экскурсионная деятельность как средство формирования здорового образа жизни будущего учителя физической культуры	86
Вербицкий О.В., Бродяк О.П. Организация вебинара по дисциплине «Анатомия» в подготовке учителей физической культуры	89
Викторов Д.В. Метапрофильное физическое образование – инновационный путь формирования готовности будущих специалистов к профессиональной деятельности	93
Викторов Д.В., Лешуков В.С., Ярушев Ю.А. Профилированное физическое образование в роли образовательной подготовки студентов ЮУРГУ	96



Вишневский В.А., Лымарева С.И., Балабанова А.Ю. Синергетический подход к мониторингу индивидуальной образовательной траектории лиц с ограниченными возможностями здоровья в инклюзивном образовании	101
Возисова М.А., Шутова Т.Н. Формирование компетенций рекреационной направленности у будущих физкультурных кадров (на примере туризма)	106
Волкова Л.М. Организация воспитательной работы куратора с будущими учителями физической культуры	111
Воронин И.Ю., Сухорукова Е.С., Саласин А.Ю., Мильская Е.В. Победители первых соревнований по баскетболу 3х3 в ассоциации студенческих спортивных клубов России	113
Воронюк Т.В., Логинов С.И. Физическая реабилитация при миофасциальных нарушениях у женщин в условиях ХМАО-Югра и оценка её с позиции теории фазатона мозга	115
Гараева А.Г. Совершенствование навыков преодоления полосы препятствий в экстремальных условиях на уроках физической культуры в образовательном учреждении	119
Голубева Г.Н. Эффективные физкультурно-оздоровительные технологии для формирования активного двигательного режима ребенка	122
Грачева Д.В., Григорьева Т.В., Суджаева Г.И., Фролова В.А., Белоусова Н.В., Ищенко И.В. Проблема гиподинамии у студентов РЭУ им. Г.В. Плеханова	126
Грачева Д.В., Прохорчук Е.Д., Ревина Д.С., Трындина Н.С. Организация физического воспитания в иностранных вузах	132
Демидова М.А. К вопросу о влиянии аквааэробики на показатели физического развития и функционального состояния женщин пожилого возраста	136
Дерябина Г.И., Лернер В.Л., Ходяков К.О., Калмыков С.А. Особенности структуры и содержания физической подготовки борцов греко-римского стиля на начальном этапе	140
Доценко Ю.А., Семенов В.П., Низамова Н.А. Психофизические основы учебного процесса в интеллектуальной деятельности студентов	145
Елецкий С.Н. Контроль психофизиологических показателей детей младшего школьного возраста, занимающихся тхэквондо	151
Елецкий С.Н. Особенности использования возможностей когнитивной сферы спортсменами-единоборцами	155



Ершова Е.Л. Исследование уровня познавательного интереса учащихся 10-11 классов по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»	159
Ефремова Н.Г. Влияние физической культуры и спорта на формирование личности	162
Жихорева В.А., Булычев Р.Ю., Сысоева Е.Ю. Танцевальная гимнастика в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп	165
Жулепов В.И., Булгакова О.В. Тенденции современной организации физкультурно-оздоровительной работы в группах продлённого дня с учениками школы VIII вида	170
Заворохина Т.В. Валеологическая компетентность женщин зрелого возраста, занимающихся фитнесом	174
Захарова Э.А., Кузнецова В.А., Калимуллина В.Н. "Философия спорта" в теоретической ретроспективе и практической перспективе	177
Златорунская З.П., Чикурова Т.Ю. Подготовка профессионалов для ресторанного бизнеса	182
Зотин В.В., Машукова Ю.Н. Лечебно-физическая культура при близорукости	186
Ибрагинбекова А.А. Физическая активность и адаптационные предпосылки возникновения венозной недостаточности у студентов северного университета	190
Игнатов О.В. Модель уроков по физической культуре на основе дифференцированного подхода с обучающимися врождённой спортивной одарённостью, как средство повышения физической подготовленности детей младшего школьного возраста к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне»	194
Изотченко Т.С., Кабачкова А.В. Спортивно-мотивационный проект как дополнительное средство формирования здоровьесберегающей среды в Томском государственном университете	198
Кожмякина А.П. Актуальные проблемы реализации ВФСК «Готов к труду и обороне» среди студентов	203
Колесова Ю.А. Анализ туристско-рекреационных потребностей студенческой молодежи города Кирова	206
Колесова Ю.А. Проектирование программ туров на основе туристско-рекреационных потребностей молодежи	210



Колтошова Т.В., Мельникова О.А. Роль профилактики в физкультурном образовании студентов-спортсменов непрофильных вузов	214
Комаричева А.Ю. Применение системы автоматизированного учета физической подготовленности на занятиях по физической подготовке со студентами специальной медицинской группы в университетском колледже ОГУ	217
Коренева М.С., Кравченко Т.Л., Бекетов О.В., Маштакова М.Н. Развитие ловкости у детей на занятиях соревновательным айкидо	221
Коробова А.В., Серова Н.Б., Фитина Л.Н. Анализ организации приема нормативов ВФСК «ГТО» центра тестирования Уральского федерального университета как основа для создания эффективной модели внедрения комплекса в вузе	225
Костенкова Н.В. Вторичные нарушения у детей младшего школьного возраста с косоглазием и амблиопией	230
Костикова Л.Г., Ковалева О.С. К вопросу профессиональной деятельности студентов технического вуза	235
Котловский А.В. Организация учебного процесса по дисциплине «Спортивные единоборства» на основе соревновательного подхода	239
Котловский А.В., Шахлай А.М., Круталевич М.М. Повышение эффективности подготовки высококвалифицированных борцов к соревновательной деятельности	242
Кочегин П.В., Дружинина А.В. Основные направления физической культуры и спорта в Курганской области	244
Кошкин Е.В., Полушкина Е.А. Развитие физических качеств сотрудников уголовно-исполнительной системы на основе интересов к физкультурной деятельности	248
Кошкин Е.В., Шукюрова К.В. Значимость изучения боевых приемов борьбы как составляющих физической подготовки курсантов ФСИН России	252
Кривицкая Н.А. Использование педагогических средств восстановления в тренировочном процессе метателей молота высокого класса	255
Кузьмин М.А., Кадырова Д.Ф. Психологическая адаптация спортсменов к условиям соревнований	259
Кулемзина Т.В., Красножон С.В., Криволап Н.В. К вопросу о медико-биологическом обеспечении школьников	262
Куценко Г.А., Куценко Я.А. Гендерные особенности целевых установок профессиональной деятельности тренеров по спорту (на примере тренеров г. Тюмени)	268



Кучуренко В.Л., Никулин А.А., Сизов Д.А. Упражнения скоростно-силовой направленности на занятиях физическим воспитанием	272
Лапшин А.В. Физическая культура как показатель общекультурной организации студентов	275
Ларионова Е.А., Кан Н.Б., Бушева Ж.И. Эффективность применения специальных упражнений для повышения физической подготовленности девочек старшего дошкольного возраста, занимающихся фитнесом	278
Логинов С.И., Логвинова С.Г., Кинтюхин А.С., Брагинский М.Я. Особенности каденции ходьбы в условиях Югры	282
Лубышева Л.И. Спорт и социализация: тенденции и механизмы развития	287
Малофеева О.В. Организация образовательного процесса спортивного объединения через поиск и удовлетворение образовательного запроса	293
Малофеева О.В., Бельц В.Э. Мотив как средство достижения результатов в спорте	296
Мальков М.Н. Повышение повседневной физической активности женщин старше 60 лет при помощи тринадцати недельного ведения дневника самоконтроля	300
Мамонова О.В. Физическое самовоспитание студентов с образовательными потребностями	303
Мартынова М.В. Рекреационное использование природных и культурно-исторических ресурсов Республики Башкортостан	306
Маслюков А.В., Аверин Д.Д. Особенности развития координационных способностей у студентов, занимающихся футболом в МГТУ им. Н.Э. Баумана	310
Матюшина Е.В., Загrevская А.И. Методические особенности развития психологических свойств личности спортсменов-гиревиков высокой квалификации	313
Маштакова М.Н., Щеглова Е.Д., Ташманова Н.В., Ахтемзянова Н.М. Анализ уровня физического развития и подготовленности студенток элективного курса «Функциональный тренинг»	317
Медведкова Н.И., Макарова Т.В., Мохова А.А. Готовность девушек Гжелского государственного университета к выполнению нормативов комплекса ГТО	321
Мельникова Л.В., Ожгибесова Н.Ю. Условия выполнения испытаний «Туристский поход с проверкой туристских навыков» ВФСК «ГТО» III ступени для школьников 11-12 лет	324



Мещерякова И.Б., Севастьянов Д.Ю. Оздоровительные тренировки в вузе	327
Михайлов А.С. Формирование основ здорового образа жизни курсантов ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России	329
Михайлов А.С., Данченко О.И. Физическая культура как одно из средств формирования здорового образа жизни учащейся молодежи	331
Монастырев М.А., Вишневский В.А. Использование современных информационных технологий в профилактике метеочувствительности	333
Мухлядо В.К. Организация интерактивного семинара по теме «Пляжный футбол в Республике Беларусь» при подготовке будущих учителей физической культуры	337
Нешта Е.В. Укрепление и сохранение здоровья детей старшего дошкольного возраста посредством повышения двигательной активности	340
Николаев А.Ю. Надежность международного опросника физической активности (IPAQ – RU) в выборке пожилых женщин	345
Никонов С.А., Снигирев А.С. Скоростно-силовая подготовка биатлонистов 16-17 лет в подготовительном периоде	349
Носова А.В., Носов С.М. Возможные пути повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом в вузе	352
Нохрин М.Ю., Кошкин Е.В. Значимость выполнения норм «Готов к труду и обороне» в профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы	355
Обухов С.М. Оценка эффективности развития физической культуры в ХМАО-Югре	358
Обухова Н.Б., Красногорцева Н.А. Методика развития силы мышц у волейболисток для профилактики травм	363
Овчинникова Н.А. Биомеханические особенности выполнения физических упражнений у студентов с ограниченными возможностями здоровья	368
Пахомова О.М. Перспективы развития спортивно-оздоровительного туризма на базе студенческого клуба «Буревестник» (Киров)	371
Пахомова О.М. Потенциал лесопарков города Кирова для целей спортивно-оздоровительной рекреации	374



<i>Петров К.А.</i> Мотивация и интерес студентов к занятиям физической культурой в вузе	377
<i>Петрушенко А.В.</i> Изучение физической подготовленности черлидеров	379
<i>Пешков А.А., Пешкова Н.В., Насыров А.Р.</i> Изучение использования тренажера Скатт в процессе стрелковой подготовки биатлонистов	383
<i>Пешкова Н.В., Пешков А.А., Клишина Г.А., Карпова А.О.</i> Исследование личностных характеристик студентов, занимающихся различными видами спорта в рамках спортизированного физического воспитания	389
<i>Повзун А.А.</i> Сезонные изменения структуры биоритмов у студенток, активно занимающихся спортом	392
<i>Повзун В.Д.</i> Анализ уровня учебного стресса студентов спортивных специальностей университета	396
<i>Полухина Е.Е.</i> Использование упражнения «вращение» для развития физических способностей и сенсорных систем у лиц с отклонениями в состоянии здоровья	401
<i>Попов С.А.</i> Современный взгляд студента на занятия физической культурой и спортом	404
<i>Потовская Е.С., Кононова А.П., Колпашникова В.С.</i> Оптимизация стрессовых состояний студентов, занимающихся плаванием, и оценка их физической подготовленности для сдачи норм комплекса ГТО	407
<i>Равцова С.Е., Капитанов С.Н., Кабачкова А.В.</i> Предпосылки использования трейлраннинга с целью рекреации	411
<i>Радаева С.В., Федосеева Л.О.</i> Сравнительный анализ функциональных возможностей и физической подготовленности студенток отделения аэробика в вузе	416
<i>Ревенко Е.М.</i> Проявления индивидуальных особенностей возрастного развития студентов, занимающихся разными видами двигательной активности	421
<i>Родионова М.А., Родионов В.А.</i> Формирование потребности к здоровому стилю жизни у ребенка в процессе семейного физкультурно-оздоровительного взаимодействия	427
<i>Ромашова Ю.М.</i> Организация работы с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе	430
<i>Рубан Д.А.</i> Интеллектуальный потенциал развития спортивного туризма в регионах России	435
<i>Савиных Л.Е.</i> Туристический слет – форма досуговой физической активности студентов	439



Савиных Л.Е., Болотов С.В., Снигурев А.С. Формирование корпоративной культуры студентов средствами внеучебной деятельности	443
Савоста О.П. Роль рекреации в формировании здорового образа жизни людей	448
Сальников В.А., Хозей С.П., Михеев А.Н. Возрастные и индивидуальные особенности в структуре детско-юношеского спорта	451
Семенова Ю.В. Интерес преподавателей физической культуры вуза к инклюзивному образованию	456
Сергеев О.В., Манжелей И.В. Методика формирования стрессоустойчивости у легкоатлетов-спринтеров	459
Сетяева Н.Н., Черникова А.А. Оценка функционального состояния студенток специальной медицинской группы методом электропунктурной диагностики «Фолль»	464
Снигур М.Е., Фролова А.А. Особенности подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации в летний общеподготовительный период	469
Снигур М.Е., Фролова В.А. Повышение уровня скоростно-силовой выносливости лыжников гонщиков 13-14 лет на подготовительном этапе подготовки	472
Соловей С.С. Использование информационных моделей в подготовке к профессиональной деятельности обучающихся учреждения образования “Республиканское государственное училище олимпийского резерва” г. Минска	477
Солодилов Р.О. Влияние возраста на развитие двигательных нарушений в коленных суставах у пожилых женщин	480
Стрекалова Ю.Б., Бушева Ж.И., Праведная И.В., Резаева О.Н. Соответствие требованиям ВФСК ГТО индивидуальных показателей физической подготовленности детей-северян 7-10 лет с различной двигательной активностью	485
Тамбовцева Р.В. Влияние голода на функциональные показатели спортсменов высокой квалификации	490
Терещенко А.С. Современная школа как многоуровневая система продвижения здорового образа жизни	495
Торяник В.В., Гатина О.А. Трудности при выполнении и отношении учеников средней школы (гимназии) к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне»	497



Торяник В.В., Клиот Д.Б. Выполнение норм комплекса ВФСК ГТО в районах Крайнего Севера на примере одного из малых городов России	501
Усаева Н.Р. Особенности срочной адаптации сердечно-сосудистой системы у спортсменов легкоатлетов при широтном перемещении	503
Фарзалиев Д.А., Федотов П.А., Михайлов А.А., Элиор А.О. Влияние распорядка учебного дня на работоспособность и концентрацию и оптимизация временных затрат на учебный процесс	508
Федоров А.М., Варфоломеева З.С. Оценка функционального состояния центральной нервной системы баскетболистов группы спортивного совершенствования	513
Фомченко В.В., Кабачкова А.В. Двигательная активность детей с расстройствами аутистического спектра: адаптивная физическая культура и особенности её организации	518
Фурсов А.В., Синявский Н.И., Петракова А.В. Применение интерактивного онлайн-сервиса «АС ФСК ГТО» для целевого ориентирования школьников занятий спортом	521
Херувимова Т.А., Херувимова С.А., Мамзин С.А. Формирование мотивации обучающихся к успешному выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	526
Худугуева Л.А. Гиподинамия – болезнь современной молодежи	531
Чаюн Д.В. Психофизиологическое тестирование как метод контроля в спортивной аэробике	534
Чепрасова К.А. Современное состояние лечебно-оздоровительного туризма на Крымском полуострове	538
Чепрасова К.А. Спортивный туризм как один из развивающихся видов туризма в Крыму	542
Чепрасова К.А. Характеристика Саки как крупнейшего бальнеологического курорта России	546
Черкасов В.В. Обучение формированию универсальных учебных действий на занятиях физической культурой	550
Чинченкова О.П., Зотин В.В. Развитие студенческого спорта в Сибирском государственном университете	554



Чобану Г.Х. Методология применения в образовательном учреждении автоматизированного сопровождения физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (АС ВФСК «ГТО»), как средство повышения активности детей младшего школьного возраста	557
Шавеева З.А. Развитие студенческого спорта в Саратовской государственной юридической академии	563
Шарманова С.Б. Формирование начальной мотивации девочек 4–6 лет к занятиям спортом на предварительном этапе подготовки в художественной гимнастике	566
Шипаев В.А. Формирование специального двигательного навыка у футболистов с использованием средств координации	568
Шкотова Л.А., Шкотова Л.Т., Бушева Ж.И., Андрейченко А.И. Применение национальных подвижных игр для оптимизации двигательной активности детей-северян	571
Шнейдер В.Ю. Моделирование ориентировочной основы деятельности в структуре компетентности тренера	575
Штуккерт А.Л. Отношение населения к возрождению ВФСК «Готов к труду и обороне» в России	578
Шутова М.В. Анализ эффективности организации спортизированной физической подготовки студентов вузов на примере учебно-тренировочных групп по плаванию	582
Шутова Т.Н., Тимошина А.Ю. Пути взаимодействия физической культуры и фитнеса в улучшении спортивной формы студентов	585
Юденко И.Э., Долгодворова А.Е., Зуб А.А. Исследование показателей здоровья студентов, обучающихся по заочной форме обучения	591
Юдина М.К., Симица Т.Е. К вопросу об эффективности внедрения киберспорта в систему занятий физической культурой в вузе	597
Юранов С.Я., Левчук О.К., Резвицкая Л.В. Внедрение оздоровительных методик в учебный процесс студентов и школьников	600
Юрчук О.А. Физическое развитие девочек-гимнасток	601

Научное издание

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ,
ТУРИЗМА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ
РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ
НАСЕЛЕНИЯ**

*Сборник материалов
XVI Всероссийской
научно-практической конференции
с международным участием*

Логотип конференции – С.И. Логинов

Ответственный редактор Логинов С.И.
Технический редактор Бушева Ж.И.

Подписано в печать 27.11. 2017 г. Формат 60x84/16.
Усл.печ.л. 38,9. Уч.-изд.л. 37,8. Тираж 200. Заказ № П-157

БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет»
628400, Россия, Ханты-Мансийский автономный округ,
г. Сургут, пр. Ленина, 1.
Тел. (3462) 76-29-00, факс (3462) 76-29-29