

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ)



# ИННОВАЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Материалы III студенческой заочной Международной  
научной конференции

[www.istu.edu](http://www.istu.edu)

Том I

*«Направления 1-4»*

22-24 апреля 2014 г.



г. Иркутск

ОЗЕРО БАЙКАЛ  
г. Омск

**УДК 796.011.2**  
**ББК 75**  
**Ф50**

Печатается по решению Ученого совета факультета физической культуры и спорта ФГБОУ НИ ИрГТУ

***Инновации и перспективы физической культуры и спорта в современном обществе:*** Материалы III студенческой заочной Международной научной конференции в 2- томах. – Иркутск: ФГБОУ НИ ИрГТУ, Том I.- 2014. –512с.

В сборник вошли материалы статей и тезисов участников III заочной Международной научной конференции ***«Инновации и перспективы физической культуры и спорта в современном обществе»***, (г.Иркутск 22-24 апреля 2014 г.) по следующим направлениям:

1. Современные подходы к физкультурному образованию в России и мире;
2. Олимпийское образование и воспитание разных групп населения;
3. Адаптивная ФКиС. Физическая реабилитация;
4. Спортивная педагогика и психология;
5. Спортивная артпедагогика и хореография;
6. Спортивная медицина и биоинформатика, ОБЖ;
7. Спортивная архитектура и дизайн;
8. Спортивное право и социология;
9. Спортивный туризм и экология;
10. Спортивная инженерия (приборы, оборудование, программное обеспечение).

В работе конференции приняли участие студенты, магистранты, аспиранты и молодые ученые, преподаватели высшего и среднего профессионального образования; школьники, педагоги общеобразовательных школ и дошкольных учреждений, тренеры и представители молодежных спортивных организаций, занимающиеся научными исследованиями в области физической культуры, спорта и туризма, представляющие Российскую Федерацию, Республику Беларусь, Республику Казахстан, Украину, Монголию. Сборник включает работы разного уровня квалификации и глубины исследования *по направлениям 1-4*.

В материалах сохранено авторское изложение, в связи с чем, редакция не несет ответственности за возможные неточности.

Ответственный редактор - ***Колокольцев М.М.***, член-корреспондент РАН, доктор медицинских наук, профессор кафедры физической культуры ФГБОУ ВПО «НИ ИрГТУ».

**ISBN 978-5-8038-0912-8**

©Национальный исследовательский  
Иркутский государственный технический  
университет, 2014

© Колокольцев М.М.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>НАПРАВЛЕНИЕ 1. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФИЗКУЛЬТУРНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ В РОССИИ И МИРЕ.....</b>   | <b>11</b> |
| <b>Попова А.И., Ардашев А.Е., Филипенко А.В. ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ СИСТЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ.....</b>  | <b>11</b> |
| <b>Байсерикова Н.С. РАЗВИТИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА – ЗАЛОГ КАЧЕСТВА ЗНАНИЙ .....</b>   | <b>19</b> |
| <b>Белозерцева В.А., Зозуля Е.Н. ОСОЗНАНИЕ, КАК МЕТОД СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП .....</b>   | <b>27</b> |
| <b>Ванцева О.О., Линькова-Даниелс Н.А. ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС «ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ» - ОДИН ИЗ ПУТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.....</b>  | <b>29</b> |
| <b>Вотякова Т.В. РУССКАЯ ЛАПТА В КОНТЕКСТЕ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ .....</b>  | <b>33</b> |
| <b>Гильванова А.С., Мифтахов А.Ф. АКТУАЛЬНОСТЬ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ РОССИЙСКОГО ОБЩЕСТВА.....</b>  | <b>37</b> |
| <b>Глубокий В.А. ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫЙ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ, СТУДЕНТОВ И СОТРУДНИКОВ ВУЗА ФСКН РОССИИ .....</b>  | <b>40</b> |
| <b>Голубина О.А. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ .....</b>   | <b>45</b> |
| <b>Дворкин В.М. ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ.....</b>   | <b>51</b> |
| <b>Долматова Н.А. ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ У СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ .....</b>  | <b>53</b> |
| <b>Дубинина Е.В. ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЯЕМЫХ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ.....</b>  | <b>56</b> |
| <b>Зайцева М.Ю. ДИНАМИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МЕТАТЕЛЬНОСТИ МОЛОТА .....</b>   | <b>59</b> |
| <b>Зангиева М.Ж. СОЦИАЛЬНЫЙ ФЕНОМЕН МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ФАКТОР, СПОСОБСТВУЮЩИЙ РАЗВИТИЮ ЗДОРОВОГО ОБЩЕСТВА.....</b>  | <b>63</b> |
| <b>Захарова Л.В., Афанасьева К. В., Люлина Н.В. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....</b>  | <b>65</b> |
| <b>Землянова А.В. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ .....</b>  | <b>69</b> |
| <b>Исмиянов В.В., Жернакова Т.В., Раднаева Д.Д., Политова Е.Б. ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАССТАНОВКИ В УЧЕБНОМ РАСПИСАНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА УТОМЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПРИ УМСТВЕННОМ ТРУДЕ .....</b> | <b>72</b> |
| <b>Канева Г.В. ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКОВ 16–17 ЛЕТ .....</b>  | <b>74</b> |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Кашков А.А.</b> СПЕЦИФИКА СИСТЕМЫ БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ ОЦЕНКИ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ....   | 76  |
| <b>Кинах О.А., Сафронова О.В.</b> ГИРЕВОЙ СПОРТ: ИСТОРИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ МАССОВОГО РАСПРОСТРАНЕНИЯ.....   | 77  |
| <b>Кочеткова Т.Н.</b> ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ШКОЛЫ НА ПРИМЕРЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ .....   | 82  |
| <b>Кочеткова Т.Н.</b> ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА .....   | 86  |
| <b>Кузьмина М. В., Скурихина Н. В.</b> ИЗ ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА В МИРЕ...  | 90  |
| <b>Кушнарёва Т.В., Макарова Н.О.</b> ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КРЕАТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В РАМКАХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ .....   | 95  |
| <b>Люлина Н.В., Захарова Л.В.</b> ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....   | 98  |
| <b>Марчук С.А., Мишнева А.А.</b> РОЛЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ .....   | 101 |
| <b>Миронова С. П., Деркач И. О.</b> УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ В ВОСПРИЯТИИ СОВРЕМЕННЫХ РОССИЯН .....  | 104 |
| <b>Могилева Т.А., Кузнецова Л. В.</b> ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗАХ ГОРОДА ИРКУТСКА.....   | 110 |
| <b>Мурулаев А.Д., Румянцева М.Ю., Инютин С.И., Кочеткова Т.Н.</b> ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ СПЕЦИАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ.....  | 114 |
| <b>Окуджава Н.Г., Кузнецов И.Я.</b> ФОРМИРОВАНИЕ У ШКОЛЬНИКОВ МОТИВАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫМ ЗАНЯТИЯМ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ПРОГРАММНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....                           | 119 |
| <b>Ольховская Е.Б., Вольман Ю.Г.</b> ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ .....   | 121 |
| <b>Осипов А.Ю., Нижегородцев Д.В., Раковецкий А.И.</b> СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ЗАНЯТИЯ БОКСОМ У СТУДЕНТОК СИБИРСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА В РАМКАХ СПОРТИВНО-ВИДОВОГО ПОДХОДА К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ МОЛОДЕЖИ. .... | 125 |
| <b>Осипов Е. М.</b> ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ КОНДИЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У КУРСАНТОВ ЛЁТНЫХ УЧИЛИЩ (СПЕЦИАЛЬНОСТЬ «ПИЛОТ ВЕРТОЛЕТОВ») В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ .....   | 128 |
| <b>Ризванов И.И., Камалова Р.Т.</b> МЕЖПРЕДМЕТНАЯ СВЯЗЬ НА УРОКАХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА .....  | 130 |
| <b>Рязанова З.Г., Петухов Ю.Н.</b> ИЗ ОПЫТА СОЗДАНИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ.....  | 132 |
| <b>Самойлов В.И., Шамонин А.В.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....  | 135 |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Сидоркина Е. А. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЗАРУБЕЖОМ НА ПРИМЕРЕ ФРАНЦИИ .....</b>  | <b>139</b> |
| <b>Сизова Н.Н. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ПО САМООБОРОНЕ .....</b>                    | <b>141</b> |
| <b>Снигирев А.С. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ТИМБИЛДИНГА (КОМАНДООБРАЗОВАНИЯ) В ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....</b>   | <b>145</b> |
| <b>Сорока Д.В., Агибалова Д.А., Рассадина Е.И., Стрельбина Е.А. ПРОЕКТ «ВЕСЁЛАЯ ПЛОЩАДКА» КАК СПОСОБ ПРИОБЩЕНИЯ ШКОЛЬНОЙ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.....</b>                        | <b>148</b> |
| <b>Тимофеева О.С., Третьякова Н.В.УРОВЕНЬ ОРИЕНТАЦИИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.....</b>   | <b>151</b> |
| <b>Усцелемов С.В., Мочалин Е. В. ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ С ПОЗИЦИИ ИДЕЙНО-ПОНЯТИЙНОГО И УПРАВЛЕНЧЕСКОГО ПОДХОДОВ .....</b>                                       | <b>154</b> |
| <b>Харитоновна О.В., Амбарцумян Р.А. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВ ЗНАНИЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ .....</b>   | <b>157</b> |
| <b>Худякова Н.А., Линькова-Даниелс Н.А. ОРГАНИЗАЦИЯ КОМФОРТНОГО ОБУЧЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ АВСТРАЛИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА КАК СРЕДСТВО, СПОСОБСТВУЮЩЕЕ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ.....</b>                    | <b>163</b> |
| <b>Чайка Д.Д., Федорищева А.В. УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 6-ГО ГОДА ЖИЗНИ .....</b>  | <b>167</b> |
| <b>Шаймуратова А.Р., Мифтахов А.Ф. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФИЗКУЛЬТУРНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ В РОССИИ И МИРЕ .....</b>   | <b>172</b> |
| <b>НАПРАВЛЕНИЕ 2. ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ВОСПИТАНИЕ РАЗНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ .....</b>   | <b>175</b> |
| <b>Абдуллина А.А., Латипова М.Р. ОЛИМПИЗМ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ИСЛАМ: ВЗАИМОСВЯЗЬ И ВЗАИМОВЛИЯНИЕ .....</b>  | <b>175</b> |
| <b>Ангажанова Т.И., Кузнецова Л.В. ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗИМНЕЙ ОЛИМПИАДЫ .....</b>  | <b>179</b> |
| <b>Андреев А.А., Томилин К.Г. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ВОЛОНТЕРОВ ДЛЯ ОБСЛУЖИВАНИЯ КРУПНЫХ МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ .....</b>   | <b>183</b> |
| <b>Бадужева А.С., Кузнецова Л.В. ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ К СПОРТСМЕНАМ ПАРАОЛИМПИЙЦАМ.....</b>   | <b>186</b> |
| <b>Бакалова А.С., Струганов С.М. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ГЛАВНОЕ СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ СОТРУДНИКОВ ОВД.....</b>   | <b>189</b> |
| <b>Белькова В.А., Кузнецова Л.В. ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ НАЦИОНАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО ИРКУТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА К ЭСТАФЕТЕ ОЛИМПИЙСКОГО ОГНЯ, ПРОШЕДШЕЙ В Г.ИРКУТСКЕ.....</b> | <b>191</b> |

|  |             |
|--|-------------|
| <b>Власова А. А. НЕОБХОДИМОСТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ИДЕАЛОВ ГУМАНИЗМА ЧЕРЕЗ ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ МОЛОДЕЖИ .....</b>  | <b>194</b>  |
| <b>Донина К. Ю., Матросова Е.Н. ХАРАКТЕРИСТИКА УРОВНЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА О СПОРТЕ И МАССОВЫХ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЯХ .....</b>            | <b>197</b>  |
| <b>Коленченко Д.Е., Люлина Н. В. СИСТЕМА ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ .....</b>  | <b>200</b>  |
| <b>Колунин Е.Т., Аввакумов А.Ю. ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ НЕДОМИНАНТНОЙ НОГОЙ У ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ .....</b>                               | <b>206</b>  |
| <b>Мишнева С.Д., Лукашенок А.С. СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКАЯ СТОРОНА ОЛИМПЕЙСКИХ ИГР В СОЧИ-2014.....</b>   | <b>209</b>  |
| <b>Мунхбат Цолмончимэг. МОНГОЛЬСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА.....</b>  | <b>212</b>  |
| <b>Панов Д.И. ВОСПИТАНИЕ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ В ДУХЕ ОЛИМПЕЙЗМА КАК НЕОБХОДИМЫЙ КОМПОНЕНТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....</b>                            | <b>2141</b> |
| <b>Пономарев В.Н., Соколенко Е.В., Просвирина Л.Н. СРАВНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ НИ ИРГТУ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО РАЗНЫМ УЧЕБНЫМ ПРОГРАММАМ.....</b> | <b>216</b>  |
| <b>Пузырева О.К., Звягинцева В.А. ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ МОЛОДЕЖИ ....</b>  | <b>218</b>  |
| <b>Сагеева Д.С,Тюленев В.А. ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТА УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА .....</b>             | <b>222</b>  |
| <b>Саскевич А. П. ДИНАМИКА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ.....</b>                                | <b>227</b>  |
| <b>Скрипай А.С., Чуб Я.В. ФОРМИРОВАНИЕ ОЛИМПЕЙСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ «НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ» ВУЗОВ .....</b>  | <b>230</b>  |
| <b>Сосуновский В.С. «ОЛИМПЕЙСКИЕ УРОКИ» КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВСТВЕННОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ .....</b>                                    | <b>235</b>  |
| <b>Сугак А.В., Кудрявцев М.Д. ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ВОСПИТАНИЕ КАК СИСТЕМА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....</b>                                     | <b>239</b>  |
| <b>Тонопетян К.Р. ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ВОСПИТАНИЕ РАЗНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ .....</b>  | <b>243</b>  |
| <b>Туаев Х. У. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ. ....</b>   | <b>246</b>  |
| <b>Шумилова И.В., Петров Р.Е. ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ВОСПИТАНИЕ РАЗНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ .....</b>  | <b>249</b>  |
| <b>Юрина А. А. МУЗЕЙ СПОРТА В СИСТЕМЕ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ: ЗАРУБЕЖНЫЙ И ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ ОПЫТ.....</b>   | <b>251</b>  |
| <b>НАПРАВЛЕНИЕ 3. АДАПТИВНАЯ ФКИС. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ .....</b>   | <b>256</b>  |
| <b>Аникина А.В., Сабурова Д.М., Кочеткова Т.Н. АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА МЕТОДИК КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ ПРИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЕ ТЕЛА .....</b>                          | <b>256</b>  |
| <b>Арбатская А. В., Елифанова М.Г. РАСПРОСТРАНЕНИЕ СКОЛИОЗА СРЕДИ СТУДЕНТОВ НИ ИРГТУ.....</b>  | <b>260</b>  |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Варламова Ю.А. ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С МИОПИЕЙ.....</b>   | <b>263</b> |
| <b>Гелецкая Л.Н., Бирдигулова И.Ю., Коновалова Р.И., Болотская О.Ю. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК ВАЖНЕЙШИЙ КОМПОНЕНТ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ.....</b>                     | <b>266</b> |
| <b>Дворкин В.М. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ РОССИИ .....</b>   | <b>268</b> |
| <b>Дивинская А.Е., Дивинская Е.В. ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТАРШЕКЛАССНИЦ С ВЕГЕТАТИВНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ.....</b>   | <b>271</b> |
| <b>Елифанова В. С. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЦА .....</b>  | <b>275</b> |
| <b>Жукова Т.А., Щербакowa Т.А. КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ .....</b>  | <b>278</b> |
| <b>Жукова И.А., Рыбина Л.Д. ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ И ВЫПУСКНИКОВ ФАКУЛЬТЕТА КИБЕРНЕТИКИ..</b>   | <b>280</b> |
| <b>Ким Е.К., Цой С.А. АНАЛИЗ МЕТОДИКИ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ СКОЛИОЗА У ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ПЛАВАНИЯ .....</b>   | <b>283</b> |
| <b>Королева Д.О., Линькова-Даниелс Н.А. ИССЛЕДОВАНИЕ НАЛИЧИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ГЕНЕРАЛИЗОВАННОГО ТРЕВОЖНОГО РАССТРОЙСТВА У СТУДЕНТОВ.....</b>  | <b>286</b> |
| <b>Ктоян А.А., Иванова Е.С., Костомарова Е.А., Паклева М.А. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ КОРРЕГИРУЮЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ЖЕНСКИХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕТОДИК .....</b>                       | <b>290</b> |
| <b>Макарова Н О. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ И КОСТЕЙ .....</b>  | <b>294</b> |
| <b>Макарова Н.О. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС .....</b>   | <b>299</b> |
| <b>Макарова Н.О., Аристова А.В. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ, СОДЕРЖАЩИХ ЭЛЕМЕНТЫ ПИЛАТЕСА И ЙОГИ, НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ.....</b> | <b>297</b> |
| <b>Мартынова И. В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ .....</b>   | <b>305</b> |
| <b>Марчук С.А., Машнина О.А. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ У СТУДЕНТОВ .....</b>  | <b>307</b> |
| <b>Найштедт Р.В., Стручков В. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, КАК СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ, В СЛОВИЯХ СИБИРСКОГО КЛИМАТА .....</b>  | <b>310</b> |
| <b>Подоляк Е. П. ЛЕЧЕНИЕ МИОПИИ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....</b>   | <b>313</b> |
| <b>Попова Е. А., Ковалева В. И. ФОРМИРОВАНИЕ ВОЗРАСТНОЙ ОСАНКИ ЧЕЛОВЕКА.....</b>   | <b>317</b> |
| <b>Садыкова А. А. МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК .....</b>   | <b>320</b> |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Сапегина Т.А., Семенова Ю.В. ВОЗМОЖНОСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ.....</b>                      | <b>323</b> |
| <b>Сараева О.В., Стручков В.И. ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ВНЕШНИХ И ВНУТРЕННИХ ФАКТОРОВ НА ПОДВИЖНОСТЬ В СУСТАВАХ У СТУДЕНТОК СТАРШИХ КУРСОВ.....</b>   | <b>326</b> |
| <b>Сурковский Д.В., Александров С. В., Кочеткова Т.Н. ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....</b>   | <b>328</b> |
| <b>Улан А.В. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЛЕЧЕНИИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ.....</b>   | <b>331</b> |
| <b>Усманов Э. Г., Курамшин Р. Ф., Гуцол Е. В. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РОССИИ.....</b>   | <b>333</b> |
| <b>Утешева Т.В., Хантимирова О.Б. ВОСТОЧНАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА И АКУПУНКТУРА В ПРОФИЛАКТИКЕ ВЕГЕТО-СОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ У СТУДЕНТОВ СИБИРСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА.....</b> | <b>337</b> |
| <b>Ханипова Г.Ш., Никитина О.А. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЛИЦ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА.....</b>  | <b>342</b> |
| <b>Шафикова Л.Р. ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....</b>  | <b>344</b> |
| <b>НАПРАВЛЕНИЕ 4. СПОРТИВНАЯ ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ.....</b>  | <b>349</b> |
| <b>Айдушев М.А., Дашкина А.Р. СПОРТИВНАЯ ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ.....</b>  | <b>349</b> |
| <b>Архипова О.В. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕРСОНАЛА ДОУ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ.....</b>   | <b>352</b> |
| <b>Базров В. Е. МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ МЕТАНИЯ МАЛОГО (ТЕННИСНОГО) МЯЧА ....</b>  | <b>354</b> |
| <b>Барт М.В. ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ БОРЦОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....</b>                      | <b>356</b> |
| <b>Блинникова С.С., Гришина Г.А. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА.....</b>   | <b>358</b> |
| <b>Борисова Т.Д., Фефелова Т.Ю. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ «ВЗРЫВНОГО МЕТОДА».....</b>  | <b>362</b> |
| <b>Бурлыка К.А., Варфоломеева З.С. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-КОННИКОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ.....</b>  | <b>366</b> |
| <b>Бурнашева Е.Н., Вахнина Н.Н. ОЦЕНКА ВЗАИМОСВЯЗИ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 18-20 ЛЕТ.....</b>  | <b>369</b> |
| <b>Валл Я. Я. ОЦЕНКА ТОЧНОСТИ ОДИНОЧНОГО БЛОКИРОВАНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.....</b>   | <b>371</b> |
| <b>Веретенникова Т. А. ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....</b>  | <b>375</b> |



|   |     |
|---|-----|
| <b>Володкина В. А.</b> МОТИВАЦИЯ ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ЧЕРЕЗ СОЧЕТАНИЕ ТРАДИЦИОННОГО ИГРОВОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДОВ И СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ..... | 377 |
| <b>Гатина А.М.</b> ФОРМИРОВАНИЕ И ЗНАЧЕНИЕ СТЕПЕНИ ГОТОВНОСТИ К ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ .....  | 380 |
| <b>Головушкина С. Е.</b> МЕТОДИКА РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТРЕЛКОВ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ МЕТОДОМ АФФИРМАЦИЙ .....  | 384 |
| <b>Горский А.А.</b> РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ ВМХ-RACE .....  | 392 |
| <b>Горячева Н.Л., Андреев Т.А., Коноваленко В.Ю.</b> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ АКРОБАТОВ-ПРЫГУНОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ .....   | 398 |
| <b>Грицай Е.Н., Нагай Е.</b> АНАЛИЗ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ОТДЕЛЕНИЯ ЖЕНСКОЙ ГИМНАСТИКИ НИ ИРГТУ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ НА НАЧАЛО УЧЕБНОГО ГОДА .....                       | 397 |
| <b>Дербина А.Ю.</b> ОЦЕНКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОК ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ .....  | 408 |
| <b>Димова Б.К.</b> ПРОЯВЛЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ СОРЕВНОВАНИЙ.....  | 410 |
| <b>Дмитриев Д.А., Солоненко Р.А.</b> ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ. ....   | 412 |
| <b>Ельцова О.В., Лекомцева А.А.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕМАТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК НА УРОКАХ ИСТОРИИ.....  | 415 |
| <b>Ершова А.В., Линькова-Даниелс Н.А.</b> НЕОБХОДИМОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ.....  | 417 |
| <b>Зинова У.А., Кирьянова Ю.Е.</b> ЛИДЕРСТВО В ГРУППЕ СПОРТСМЕНОВ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ .....  | 420 |
| <b>Илькун А.В.</b> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСС-ФЭРОБИКОЙ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ЖЕНЩИНЫ .....   | 426 |
| <b>Кеян А.С., Томилин К.Г.</b> ИГРОВОЙ МЕТОД В НАЧАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК 5–6 ЛЕТ .....  | 430 |
| <b>Киржацких Н.М.</b> МОДЕЛИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ .....   | 434 |
| <b>Кропотухина О.С., Киреева Н.Ю., Сидорова П.Ю.</b> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ В ВОЛЕЙБОЛЕ .....   | 436 |
| <b>Лысенко М.С., Грицай Е.Н.</b> АНАЛИЗ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ .....   | 439 |
| <b>Макарова А.А.</b> КАБЛУКИ – ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ ДЕВУШЕК.....   | 444 |
| <b>Мезенцева В.А.</b> СТРЕСС И ПСИХИЧЕСКАЯ НАПРЯЖЕННОСТЬ В СПОРТЕ.....  | 450 |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Миниева И.И. ОТНОШЕНИЯ СПОРТСМЕНА И ТРЕНЕРА .....</b>  | <b>454</b> |
| <b>Новиков Д.С. ОТНОШЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ К ВВЕДЕНИЮ ТРЕТЬЕГО ЧАСА<br/>ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ .....</b>   | <b>457</b> |
| <b>Палкина О.А., Ананьина О.Ю., Иванов В.В. ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО-<br/>ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОК .....</b>  | <b>460</b> |
| <b>Петухова В. Н., Пивень С. М., Кочеткова Т.Н. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ И<br/>ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПРИ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ К<br/>СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ И ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ .....</b>   | <b>462</b> |
| <b>Пучкова Н. В., Кузнецова Л.В. ОТНОШЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ К ФИЗИЧЕСКОМУ<br/>ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ ГОДА ДО СЕМИ ЛЕТ .....</b>  | <b>466</b> |
| <b>Пушкин А.С. ФАЗОВАЯ СТРУКТУРА СТАРТА В VMX-RACE И ЕЕ АНАЛИЗ НА<br/>НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....</b>   | <b>470</b> |
| <b>Рехванова Ю.А. АКТУАЛЬНОСТЬ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО<br/>ОБРАЗОВАНИЯ В РОССИИ. ....</b>  | <b>474</b> |
| <b>Рыкова М.О., Амбарцумян Р.А., Колокольцев М.М. РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА<br/>ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ ВОСТОЧНОЙ СИБИРИ..</b>  | <b>477</b> |
| <b>Самсонов А. Ю., Самсонова Е. А. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА-<br/>СТРЕЛКА В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД.....</b>  | <b>483</b> |
| <b>Сафонова О. А., Бароев Р. В., Траханова Е. Е. ОЦЕНКА УМСТВЕННОЙ И<br/>ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ<br/>КУЛЬТУРОЙ .....</b>  | <b>488</b> |
| <b>Сугак А. В., Люлина Н. В. МЕСТО ПЕДАГОГИКИ СПОРТА В СИСТЕМЕ НАУК.....</b>  | <b>490</b> |
| <b>Теряева М.А. МОТИВАЦИЯ- ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ<br/>ПРОЦЕССА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.</b>   | <b>494</b> |
| <b>Третьякова Н.В. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС<br/>КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ К КООРДИНАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....</b>  | <b>496</b> |
| <b>Худяков А.Н. ПРОБЛЕМА ОТВЕТСТВЕННОГО И ДОБРОСОВЕСТНОГО<br/>ОТНОШЕНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ К ТРЕНИРОВОЧНОМУ ПРОЦЕССУ .....</b>  | <b>501</b> |
| <b>Чернорудский М.В., Копейкин Е.В., Прокофьева А.А., Новиков А.Ю. ДИНАМИКА<br/>ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ<br/>СТУДЕНТОВ 1 КУРСА В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-<br/>ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ .....</b> | <b>505</b> |
| <b>Шалягин Р.Е. МЕТОДОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У<br/>СТУДЕНТОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ НА ОСНОВЕ СИСТЕМНОГО<br/>ПОДХОДА .....</b>   | <b>508</b> |
| <b>Шарипов А.В. АВТОРИТЕТ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....</b>   | <b>511</b> |

## НАПРАВЛЕНИЕ 1.

### СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФИЗКУЛЬТУРНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ В РОССИИ И МИРЕ

УДК 796 (075.8)

#### ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ СИСТЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ

**Попова А.И., Ардашев А.Е., Филипенко А.В.**

Чайковский государственный институт физической культуры, 617764, г. Чайковский, ул. Ленина, 67

В данной статье рассмотрено понятие инновации. Проанализированы современные подходы к совершенствованию системы физического воспитания студентов.

Библиогр. 16 назв.

*Ключевые слова:* инновации, студенты, физическое воспитание

*Попова Анна Ивановна*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики лыжного спорта, e-mail: annaiporova@yandex.ru

*Ардашев Александр Евгеньевич*, кандидат медицинских наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры и медико-биологических дисциплин, e-mail: alear74@mail.ru

*Филипенко Александр Вячеславович*, аспирант 4 года обучения Чайковского государственного института физической культуры

This article deals with the concept of innovation. Analyzed contemporary approaches to the improvement of physical education students.

Refs. 16 titles.

*Keywords:* innovation, students, physical education

Во второй половине двадцатого века во всем мире появилась необходимость совершенствования систем образования, в том числе и в сфере физической культуры. Главной причиной этого явления стало возникновение противоречия между стремительными темпами накопления свежих знаний в современном мире во всех сферах жизни человека и ограниченными возможностями их усвоения людьми и нарастающими темпами заболеваемости населения [13]. Возникли трудности в решении основной цели образования и обучения – подготовки студентов к жизни в обществе, что предопределило необходимость разработки новых инновационных технологий. В современной практике физического воспитания достаточно обширно используются инновационные подходы, технологии, методики и т.д.

Преподаватели физического воспитания разрабатывают авторские оригинальные системы обучения, воспитания и оздоровления студентов, находят новые педагогические инструменты: средства, методы, приемы, организационные формы работы, способы контроля и оценки работы студентов, отражающие их индивидуальные, личностные возможности, что позволяет повысить эффективность преподавания и обучения во взаимодействии [12].

К сожалению, чаще всего инновационные подходы реализуются без определенного концептуально-методологического обоснования, что приводит к тому, что инновации, инновационность, инновационные технологии трактуются и реализуются односторонне. Чаще всего под инновациями понимают материально-технические, включающие преимущественно новые технологии в экипировке и одежде, спортивном инвентаре, современном диагностиче-

ском биомеханическом, функциональном оборудовании, отдельных технических приспособлений и т.д.

В переводе с латинского инновация состоит из двух слов: инно [inno – лат.] – иное, другое, по-другому; новация [novation – лат.] – обновление, изменение в существующем с добавлением иного, отказ от прежнего в пользу другого. Таким образом, инновация [innovatio – лат.] – перемена, обновление – это нововведения, новшества, способствующие прогрессивному развитию процессов обучения, образования и воспитания.

Для определения более точного понимания важно типологизировать существующие инновации. Можно выделить два укрупненного типа инноваций:

- социальные инновации, включающие в себя собственно педагогические, педагогические в области физической культуры и спорта, психологические, управленческие и др.
- материально-технические – собственно технические, технологические, материальные.

Также существуют различия между новшеством и нововведением, различаемого по жизненному циклу: новшество (разработка – проектирование – изготовление – использование – устаревание) и нововведение (зарождение – освоение – распространение – стабилизация). Нововведением считается только то, что прошло все стадии жизненного инновационного цикла. Новшество может быть спроектировано, изготовлено, даже устареть, а реализации его в нововведение так и не началось.

Оба жизненного цикла осуществляется в результате инновационного процесса как реализации перехода из одного существующего на данный момент состояния в другое качественно иное. Состояние стабильно интегрированного в повседневную практику, в результате различного по характеру и степени выраженности взаимодействия, взаимоотношений людей. Таким образом, в инновационный процесс входят две различные группы инноваций и два различного жизненного цикла новшества и нововведения.

Важно отметить, что социальные инновации и нововведения являются условием возникновения материально-технических инноваций и сопутствуют последним. Социальные инновации имеют ярко выраженный социально-культурный и социально-психологический характер параметров и осуществляются очень трудно. Поэтому в одних условиях, в одних группах, организациях они могут реализовываться, а в других нет, но нельзя просто передать от одного к другому.

Из вышесказанного следует, что материально-технические инновации в физическом воспитании в существенной мере зависят от социальных инноваций. А также можно с большой долей уверенности сказать, что социальные инновации в управлении физическим воспитанием являются основными.

Относительно управления физическим воспитанием в вузе инновациями могут считаться следующее:

- Социальные инновации – новый концептуально-методологический подход в организации образовательной, учебно-тренировочной, физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, иное планирование и периодизация, новая методика, методы, средства подготовки, иной характер обучения и взаимоотношений и т.п.
- Материально-технические инновации – новая спортивная форма, инвентарь, оборудование, эффективно реализуемая в процессе физического воспитания, физической подготовки студентов различных медицинских групп и спортивных специализаций; достигнутое в ином уровне подготовленности, соревновательной деятельности и спортивном результате.

Отмечая определяющую роль социальных инноваций в управлении физическим воспитанием студентов, в разработке новых технологий можно выделить две тенденции. Одна характеризуется тем, что в основе технологий лежат разные руководящие идеи. Объединяет их то, что при их использовании развитие познавательных способностей студентов является, в основном, следствием влияния методов, приемов, средств, организационных форм учебной

работы, направленных на усовершенствование передачи учебной информации, ее усвоения, закрепления, применения полученных знаний в практической работе.

Другая тенденция характеризуется непосредственным влиянием технологий обучения на процесс познавательной деятельности, его эффективность, на развитие личностных качеств обучающихся. Поэтому их относят к технологиям развивающего обучения. Обучение и развитие рассматриваются как диалектически взаимосвязанные стороны одного процесса. Обучение становится движущей силой психического и личностного развития студентов. Отдельные теории развивающего обучения разрабатывались И.Г. Песталоцци, А. Дистервергом, К.Д. Ушинским, Л.Н. Толстым, П.Ф. Лесгафтом и др. Научное обоснование новых технологий обучения дано в трудах Л.С. Выготского, он выдвинул и обосновал идею обучения, идущего впереди естественного биологического развития и ориентированного на развитие личности обучающихся, их познавательных способностей.

Развивая идеи Л.С. Выготского, Л.В. Занков, Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов и др. выдвинули положение о развивающем влиянии активно-деятельного способа обучения. Под его воздействием происходят внутренние изменения личности. Сущность внутренних изменений заключается в «присвоении», приобретении учениками исторически-оправданного опыта познания и деятельности, который оказывает непосредственное влияние на развитие познавательных способностей и личностных качеств.

Особенностью разрабатываемых технологий обучения является также позиция ученика в учебно-воспитательном процессе как субъекта своего развития.

Ведущей идеей нового педагогического мышления, сущность которого заключается в пересмотре системы ценностей и приоритетов в образовательной сфере, является идея развития – создание необходимых условий для развития личности, обеспечение развития и саморазвития самой системы образования, превращение последней в действенный фактор развития общества [7].

Так, например, В. Г. Шилько предполагая, что наиболее перспективным направлением модернизации существующей системы физического воспитания является внедрение личностно-ориентированных инновационных технологий, разработал трехкомпонентную модель проведения занятий, которая включает:

- спортивно-видовые технологии учебно-тренировочных программ по наиболее популярным видам спорта у студентов (ритмическая гимнастика, баскетбол, волейбол, бодибилдинг, шахматы, плавание);
- общеразвивающие технологии, в основе которых заложено, использование элементов учебно-тренировочных программ на занятиях легкой атлетикой, ОФП, и лыжами и спортивно-видовых технологий;
- оздоровительные технологии - созданные с учетом распространенных в студенческой среде заболеваний.

Применение этих технологий автор предлагает осуществлять с учетом физкультурно-спортивных потребностей и интересов занимающихся, состояния здоровья, уровня общей и специальной физической подготовленности, пола, мотивационной сферы, а также психоэмоциональных особенностей студентов.

Основным результатом личностно-ориентированного образования выступает новый уровень овладения культурой, изменение отношения человека к себе, к другим людям, к миру, повышение ответственности за свои действия и их последствия.

Ученые разных стран, в том числе и России, ставят вопрос о необходимости существенной перестройки системы физического воспитания учащейся молодежи на основе принципов гуманистической педагогики и психологии. Гуманизация выступает как закономерная тенденция и объективная необходимость развития неспециального физкультурного образования. Она обусловлена как демократизацией общества, его потребностью и возрастанием в этой связи требований к нравственной, духовной и физической культуре личности будущего

специалиста, так и внутренним развитием самой системы физкультурного образования, его переходом от экстенсивного к интенсивному, качественно новому принципу развития личностного начала. В связи с этим говорится о необходимости перехода от физического к физкультурному воспитанию [4].

Несмотря на свою актуальность в связи с подписанием Болонского соглашения, появившиеся в середине 2000-х годов. работы, посвященные индивидуализации самостоятельной работы студентов не получили достаточного распространения [6]. Это связано со сложностью реализации идеи на практике. Однако схожие идеи дифференцированного обучения развиваются до сих пор. Такой подход предполагает учитывать во время обучения психофизические показатели и двигательный опыт студентов.

Более широкой целью физкультурного воспитания является воспитание личности через культуру, путем освоения ценностного потенциала физической культуры. В этой связи основанием физкультурного воспитания с точки зрения философии становится утверждение целостного подхода к сущности человека, как единству мировоззренческого, интеллектуального и двигательного компонентов, а также осознание обществом и человеком культурной ценности физкультурно-спортивной деятельности [1].

Применение этого подхода предусматривает проявления инициативы у студентов, решение задач активного обучения, их творческого мышления и соответствующего уровня интеллектуальных способностей в организации собственной физкультурно-игровой деятельности. В его основе положена цель непрерывного физкультурного образования студенческой молодежи, суть которого состоит в том, чтобы обучить молодого человека целенаправленно заботиться о своем здоровье, используя современные методы самообразования, самосовершенствования и самовоспитания в течение всей жизнедеятельности, а также осознание приоритета эмоционального аспекта физкультурно-игровой деятельности, эффекта удовольствия и личного успеха [10].

Для совершенствования организации физического воспитания студентов необходимо учитывать индивидуальные психологические и морфофункциональные особенности человека, соответствие содержания физической активности ритмам развития человека с возрастом, а также предусматривать свободу выбора интенсивности и форм занятий, содействующих укреплению здоровья и физическому совершенствованию.

Решение поставленных перед физическим воспитанием задач, должно выполняться через осуществление интереса занимающихся к тому или иному виду физической культуры. Физическое воспитание благотворно влияет и развивает только в том случае, когда со стороны субъекта обнаруживается творческая активность, которая характеризуется повышенным интересом молодежи к занятиям. Поэтому при организации физического воспитания одним из основополагающих моментов должно быть определение мотива, потребности к определенному виду физической активности, а также развитие мотивации в силу ее динамичности и гибкости.

В.А. Романович выделяет следующие принципы реализации личностно-ориентированного содержания двигательной активности студентов: организация тренирующих воздействий; свободный выбор физкультурно-спортивной деятельности; оптимальность и адекватность тренировочных нагрузок индивидуальному морфофункциональному и психологическому статусу студентов; формирование учебно-тренировочных групп с учетом личностных характеристик физической подготовленности, мотивов и интересов; целостность и интегративность содержания физического воспитания; диагностика учебно-образовательного процесса и его коррекция по результатам мониторинга; преимущество самостоятельных и регламентированных форм занятий; оптимальность объема и интенсивности двигательной активности как основного критерия эффективности физкультурно-образовательного процесса; отказ от нормативного подхода; ситуация успеха как стимул формирования мотивов познавательно-моторной деятельности студентов [14].

И. В. Манжелей предлагает осуществлять физкультурное образование студентов с использованием элементов самообразования. При этом содержание вариативного компонента программы по «Физической культуре» определяется с учетом физкультурно-спортивных интересов студентов и включает в себя блок медико-практических умений и теоретических знаний по основам физкультурного образования. Автор выделяет четыре педагогические модели физического воспитания: лично ориентированную, оздоровительно-адаптивную, спортивно-рекреативную и социально-ориентированную [7].

Важна роль формирования мотивов деятельности ученика как субъекта. Мотив – это важнейшая побудительная сила учебной деятельности. Мотивы носят динамический характер и изменяются в зависимости от социальных установок личности ученика, условий их формирования и развития в процессе общения. В специально организованном обучении велика роль объяснения ученикам не только действия, которое им предстоит выполнить, но и его значения для всего процесса усвоения учебного материала, для студентов лично. Это побуждает их к самостоятельной постановке дополнительных, конкретизирующих работу каждого ученика задач, к использованию прошлого опыта учебной работы в их решении.

Ряд авторов основной упор при наполнении программы физического воспитания большое значение уделяют мотивации студентов. Так А. В. Островский [9] и Р. В. Стрельников [15] предлагают формировать содержание обучения с учетом интересов студентов, предлагая им принимать непосредственное участие в самостоятельном выборе содержания альтернативных занятий.

Рассматривается новая трактовка индивидуального подхода к обучающимся. Суть ее в том, что в системе образования предлагается ориентироваться не на обобщенные возрастные особенности, а, изучив каждого ученика, идти от него к предмету с учетом его явных и скрытых потенциальных возможностей, которые надо развивать. В процессе общения педагог помогает ученикам познать себя, обучая самоанализу, самооценке, сравнению своих достижений в разные отрезки времени, мобилизовать свои силы на преодоление трудностей, пережить радость успеха, почувствовать атмосферу романтики от познания нового.

Особую роль играет оценивание деятельности студентов не количественной оценкой, а качественной, выраженной в характеристиках студентов.

В сфере физической культуры и спорта широко используются элементы этой технологии. Нередко учителя и тренеры стремятся сформировать у студентов умение целенаправленно составлять комплексы упражнений утренней зарядки, комплексы упражнений для развития тех или иных качеств, для самостоятельного проведения разминки, микрочастей уроков или учебно-тренировочных занятий, создают ситуацию самостоятельного принятия учениками решения о тактике выступления на спортивных соревнованиях и др.

В работах зарубежных авторов также явно просматривается перспектива гуманистического направления в организации физического воспитания учащейся молодежи. В программах по физическому воспитанию для учебных заведений различного уровня все большее место занимают компоненты, направленные на формирование физической культуры личности, развитие мотивации физической активности и занятий спортом. При этом выбор часто падает на нетрадиционные организационные формы физического воспитания, замещающие традиционную урочную форму организации занятий [4].

Одним из перспективных направлений реализации лично-ориентированного подхода в физическом воспитании выступает его спортизация.

В. К. Бальсевич, предложивший данный термин для обозначения инновационного направления физического воспитания, характеризующегося углубленным изучением избранного учащимися вида спорта, понимал под спортизацией использование элементов прогрессивных технологий, выверенных в практике спортивной подготовки элитных атлетов и олимпийского резерва, в системе физического воспитания в образовательных учреждениях разно-

го типа и при осуществлении физической активности людей в семейных, коллективных и других массовых формах занятий физическими упражнениями [2].

Наряду с этим Н. И. Пономарев подчеркивает, что в условиях традиционной практики физического воспитания у части учащейся молодежи наблюдается преимущественно декларативное, созерцательное отношение к спорту, когда интерес к нему занимает высокое место в структуре интересов, но практически не реализуется. Это объясняется автором недостаточной разработанностью проблемы воспитания у молодежи потребности в практических занятиях спортом [11].

По мнению отечественных авторов, таких, как В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева, А. В. Лотоненко с соавторами, М. В. Игошева, В. И. Столярова, С. Ю. Барина, К.Б. Тумарова и других, существует научно-обоснованная необходимость интеграции систем физического воспитания и спорта. Интеграция базируется на использовании в физическом воспитании средств и методов спортивной тренировки. Использование спортивно-ориентированных технологий в физическом воспитании обеспечивает высокий уровень качества физического воспитания, проявляющийся в опережении уровня физической подготовленности, серьёзном улучшении показателей здоровья и психологической устойчивости к стрессовым ситуациям.

Близок к нему двигательно-ориентированный подход к организации физического воспитания, учитывающий индивидуальные предпочтения студентов к тому или иному виду двигательных действий (В.А. Клименко, Н.И. Палагина, Е.В. Старкова и др.) [5].

Спортивно ориентированное физическое воспитание получило достаточно широкое распространение в отечественной практике школьного физического воспитания. На основе анализа и обобщения работ ведущих ученых и практиков, занимающихся решением вопросов физического воспитания школьников, разработаны теоретико-методические основы содержания и процесса спортивно ориентированного физического воспитания [16].

Одним из путей реализации гуманитарного образования, проповедующего приоритет общечеловеческих моральных и духовных ценностей, является использование идей олимпизма. В. С. Родиченко включает в программу олимпийского образования молодежи формирование знаний об истории олимпийского движения, потребности в спортивных занятиях, ценностей олимпизма путем активного участия детей и молодежи в традиционных и нетрадиционных моделях физкультурно-спортивной деятельности.

В.Ю. Шнейдер, М. В. Базилевич, И. В. Орлан, Т. С. Игнатенко, М. В. Игошева, А. В. Козлов, С. В. Радаева особое внимание уделяют включению в содержание спортивно-ориентированных программы физического воспитания соревновательной деятельности студентов. Моделирование соревновательных условий предусматривает использование приема состязательности тренировочных заданий с выявлением победителей и проигравших. Соревнования, в которых может участвовать каждый студент, независимо от уровня его спортивной подготовленности, проводятся как на учебных занятиях, так и вне занятий, в том числе и в выходные дни. Внутривузовские спортивные соревнования по упрощенным правилам включают в себя зачетные соревнования внутри учебных групп, учебных потоков на курсе, соревнования между курсами факультетов, между факультетами с правом выбора формы участия в данных соревнованиях: участник, капитан команды, тренер, судья. Итоговые соревнования проводятся в конце каждого семестра в форме турнира с соблюдением всех атрибутов и выполнение этикета официальных соревнований.

Для измерения и оценки качества усвоения учебного материала предлагается учитывать: знания теоретического раздела программы; регулярность посещения занятий; участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях; физическую и спортивно-техническую подготовленность; умения самостоятельно составить комплекс специальной разминки и разминаться, проводить ОРУ и специальную разминку в группе, составить комплекс для развития физического качества, составить конспект для обучения техническому элементу и провести его в группе. осуществлять судейство соревнований по избранному виду спорта.



Для самоконтроля спортивной деятельности предлагаются использовать рабочие тетради, индивидуальные информационные карты студентов, специальные книжки посещаемости. Их содержание включает результаты самооценки функционального состояния, развития физических качеств и спортивно-технической подготовленности, показатели участия студента в различных физкультурно-спортивных мероприятиях [16].

Совершенствование методов обучения предполагает широкое использование коллективных форм учебной работы в сочетании с групповой и индивидуальной формами, использование элементов проблемного обучения, использование методов и приемов, стимулирующих творческий поиск учениками ответов на неясные вопросы; выявление и развитие индивидуальных способностей, применение аудио-видео средств, технических средств обучения.

Активизации и интенсификация деятельности студентов способствует технология проблемного обучения. Она направлена на поиск способов решения учебных задач нестандартными методами. Нестандартным является такой способ получения учениками новых знаний, необходимых для решений поставленной учебной задачи, как самостоятельный их поиск, отбор, систематизация, обоснование своего выбора. Поиск студентами дополнительной или новой информации требует преодоления как субъективных, так и объективных (внешних) противоречий, например: между имеющимися знаниями и вновь полученными, выявившими недостаточность имеющихся знаний; отсутствие достаточных знаний для обоснования избранного способа решения практической задачи; между обилием фактического материала и отсутствием надежного способа его анализа и др.

Противоречия, возникающие из-за несогласованности между теоретической и практической информацией, называют проблемной ситуацией. Если ставится вопрос о разрешении проблемной ситуации, то она преобразуется в проблемную задачу. Разрабатываются способы поиска ответа на возникшую задачу, результаты поисковой деятельности позволяют принимать решение.

Еще одно направление совершенствования процесса физического воспитания в вузах привлекает внимание многих специалистов – поиск новых подходов, принципов, методов и методических приемов организации учебного процесса. В диссертации И.В. Батищевой на материале физической культуры акцентируется внимание на концептуальных подходах к инновационной деятельности, в рамках которой рассматривается проблемное обучение и исследовательская работа студентов. Движущей силой при освоении дисциплины «Физическая культура» признается творческая деятельность студентов [3].

Итак, технология проблемного обучения включает следующие последовательно выполняемые действия: создание (возникновение) проблемной ситуации, формулирование проблемной задачи, определение модели поиска решения, принятие решения, выполнение соответствующих ему действий, анализ достигнутых результатов. Участие в новых действиях студентов способствует активизации и интенсификации их учебной деятельности.

На сегодняшний день существует множество подходов к организации физического воспитания в вузах, имеющих различную направленность: знаниевую, развивающую, лично-ориентированную, спортивную, мотивационную, здоровьесформирующую и др. Однако, продолжается непрерывный поиск новых технологий обучения, воспитания и развития молодежи средствами физической культуры и спорта.

### **Библиографический список**

1. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Теория и технология спортивно ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2005. - № 5. – С. 50-53; Прогонюк Л. Н. Освоение технологий спортизированного физического воспитания в общеобразовательной школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2000 - № 4. - С. 12-15.

2. Бальсевич, В. К. Основные положения «Концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно- спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России» / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 3. - С. 2.
3. Батищева, И.В. Концептуальные подходы к учебной инновационной деятельности : На материале физической культуры студентов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Калининград, 2004. – 23 с.
4. Данилова А.В. Содержание и организация спортивной деятельности учащихся в процессе реализации проекта "спортивная школьная команда" : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Данилова Алла Владимировна; [Место защиты: Тул. гос. ун-т]. - Чайковский, 2013. - 313 с
5. Клименко, В.А. Двигательно-ориентированный подход к организации процесса физического воспитания студентов вузов : дис. ... канд. пед. наук. – Хабаровск, 2004. – 164 с.; Палагина, Н.И. Оптимизация физической подготовки студентов на основе оценки двигательных способностей : дис. ... канд. пед. наук. – Йошкар-Ола, 2005. – 276 с.
6. Макеев, А.А. Индивидуальный подход к работе со студентками гуманитарных вузов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 3. – С. 39.
7. Манжелей И. В. Средо - ориентированный подход в физическом воспитании: Монография. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета. 2005. 208 с.
8. Матвеев А. П. Физическая культура: начальные классы, основная и средняя (полная) школа. Программа общеобразовательных учебных заведений / Министерство образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2006. – 78с.
9. Островский, А. В. Технология лично-ориентированного физического воспитания студенток высших учебных заведений : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. В. Островский. – М., 2007. – 144 с.
10. Паршиков А. Г. Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование: Монография. — М.: «Советский спорт», 2003. - 352 с.
11. Пономарев, Н. Н. Спорт - феномен культуры / Н. Н. Пономарев // Лекция. - Л. : ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1987.- С. 158-160.
12. Попова А.И. Средства организации интерактивной образовательной среды вуза физической культуры / А.И. Попова, А.Е. Ардашев, А.В. Филипенко // Физическая культура, спорт как социальные феномены общества: ретроспектива, реальность и будущее: Материалы Всероссийской с международным участием электронной студенческой научной конференции. – Иркутск: ФГБОУ НИ ИрГТУ, 2013. Том 2. - С. 214-217.
13. Попова А.И. Контроль физкультурно-оздоровительной деятельности вуза / А.И. Попова, А.Е. Ардашев, В.Я. Гельмут // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: сборник статей 3-й Международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 26 апр. 2013 г. / ФГА-ОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т»; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. Екатеринбург, 2013. – С. 207-209.
14. Романович В. А. Освоение технологии спортивно ориентированного физического воспитания в МОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа», ХМАО-ЮГРА.: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (г. Чайковский, 2 ноября 2007). – Чайковский ГИФК, 2007. – 195 с.
15. Стрельников, Р. В. Организация физического воспитания студенческой молодежи на основе альтернативного выбора содержания занятий : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Р. В. Стрельников. – Волгоград, 2009. – 145 с.
16. Тумаров К.Б. Формирование спортивной культуры у студентов в процессе физического воспитания в вузе на основе мини-футбола: дис.... канд. пед. наук. – Набережные Челны, 2012. – С. 56-58

УДК 796:005.745

## РАЗВИТИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА – ЗАЛОГ КАЧЕСТВА ЗНАНИЙ

Байсерикова Н.С.

Средняя школа “Мавмания” 040101, Республика Казахстан, Алматинская область, село Аксу, ул. Чх Валиханова. 12

Проанализирована работа школы по совершенствованию системы повышения качества физического воспитания учащихся и развитию спорта в процессе урока. Представлена и рассмотрена характеристика физической культуры и спорта. Результатом как теоретических, так и практических инноваций в системе образования предполагается введение нового в цели образования; разработку нового содержания, новых методов и форм обучения и воспитания, внедрение и распространение уже существующих педагогических систем; разработку новых технологий управления школой, ее развитии.

*Ключевые слова:* интегративные инновационные технологии; физическое воспитание; здоровье сберегающие технологии.

*Байсерикова Наталья Сергеевна*, учитель физической культуры высшей категории, тел: 87775820938, e-mail: bakha92kz@mail.ru

Analyzed the work of the school improving the system quality of physical education students and the development of sports in the lesson. Presented and discussed characteristics of physical culture and sports. The result of both theoretical and practical innovations in the educational system involves the introduction of new goals in education, development of new content, new methods and forms of training and education, implementation and dissemination of the existing education system, development of new technologies in school management and its development.

*Keywords:* integrative innovative technology, physical education, health -saving technologies.

Мудрость питается знаниями.  
Дорога к мудрости длинна и терниста.  
Поэтому молодежь нуждается в  
Проводнике способном предвидеть  
Главные опасности , помогающим  
успешно войти в социум.  
*Моцей Талась.*

Дело ученого - открыть и облечь в слово и формулы существующие закономерности Вселенной. Миссия методолога – найти инструменты привнесение открытия ученого в образовании. Миссия педагога - формировать целостное мышление ученика, в равной мере привнося в этот процесс достижения ученого и методолога. Синтез знания и умения - вот отличительное качество педагога.

Учитель является главной фигурой в системе образования. Велика его роль, в получении подрастающим поколением качественного образования, привитие им гражданственности, патриотизма, гуманизма, честности и формирование молодежи как личность.

В законе РК « Об образовании» концепции государственной политики в области образования, проекте концепции развития образовательной школы поставлена задача раскрытия духовных и физических возможностей личности, формировании основ нравственности и здорового образа жизни , обогащение интеллекта путем создания условия для развития индивидуальности, творческих способностей личности. Несомненно, здоровье человека отражает одну из наиболее чувствительных сторон жизни общества. Это является одной из приоритетных задач Правительства Республики Казахстан, занимает ключевое место в «Стратегии 2050» Президента Нурсултана Назарбаева.

В основе оздоровления лежит представление о здоровом ребенке, поэтому время требует формирования нового типа учителя- учителя новой формации, мастера педагогического труда.

**Учитель новой формации** должен обладать новым профессиональным мышлением и сознанием, которое включает предметные установки и мотивационно – ценностные ориентации, отражающие новую парадигму образования, новое ценностное сознание учителя, которые связаны с духовным развитием. Научно - педагогическая компетентность учителя такого типа обеспечивает профессионализм его деятельности, включает новые виды профессиональной грамотности: методологическую, предметно – развивающую, психологическую, валелогическую, акмеологическая и андрологическую. (По Максимовой В.Н.) (Рис.1).

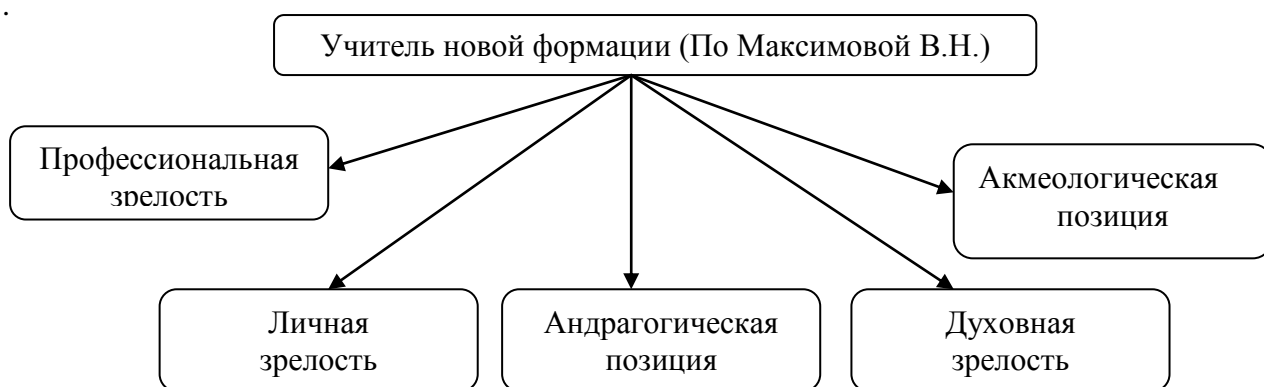


Рис.1.

Учитель маг, виртуоз, фокусник, умеющий сделать ОП « безразмерным» он властен дум, врачеватель, духовный тягач, трудяга, хороший организатор

В модернизации образования, в реформировании образовательного процесса центральной фигурой является учитель новой формации - исследователь, учитель - лидер [1].

**Учитель новой формации** – духовно развитая, социально зрелая творческая личность, компетентный специалист, профессионально владеющий всем арсеналом педагогических средств, стремящейся к постоянному самосовершенствованию .Он несет ответственность в формировании и развитии высоко образованной творческой личности ученика и максимальной самореализации (Н.Назарбаев). С вышеизложенным моя профессиональная деятельность полностью согласуется - постоянно интересуюсь всем новым в педагогике , психологии в теории своего предмета. Работаю над повышением своей методической подготовленностью через различные виды курсовых подготовок, самообразования. На уроках физической культуры применяю интерактивно-игровой метод общения с учащимися, так как именно физическая культура в школе, как предмет, позволяет дать волю самовыражению и творчеству учителя:

- применяю разнообразные методы по формированию у школьников навыков ЗОЖ;
- стимулирую поисковую активность детей через самостоятельные формы познавательной деятельности;
- в своей работе использую методы дискуссии, конференции, марафоны здоровья, тестирования, тренинги, занятия на свежем воздухе, оздоровительные паузы.

Для меня, как преподавателя важно создать для учащихся на уроке комфортную среду, которая способствовало бы усвоению материала. Например: такие уроки, как урок ролевая игра [2],урок – тренинг.

Привожу пример такого урока тренинга на тему « Предотвращение конфликтов»

*Цель* - выработать у учащихся умение предотвращать конфликты в детском коллективе и закрепить навыки поведения в проблемных ситуациях.

*Материалы:* бланк теста

1. Ход занятий

2. Работа по теме «Перетягивание каната», игра «Петухи» (проводится в парах, первый игрок прыгает через канат на одной ноге, стараясь вытолкнуть другого, так чтобы второй встал на 2 ноги), в игре «Конфликтный ли ты человек», учащиеся отвечают на вопросы теста.

3. Анализ занятия.

4. Домашнее задание.

В последние годы учителям были предоставлены широкие возможности для изменения распределения часов по разделам учебной программы. В своей педагогической деятельности использую технологию : «культуро воспитывающая технология дифференцированного обучения по интересам детей» И. Н. Закаевой. Пользуясь этим методом, я смело включила в вариативную часть урока такие виды деятельности - театр здоровья, агитбригаду «ЭКОС» и казахские народные игры, которые способствуют лучшему владению собой, учит навыкам руководства сверстниками, способствует, развитию навыков командных действий, применяется самонаблюдение, самоанализ, самопознание. Казахские народные игры используется в качестве средства привлечения школьников к регулярным занятиям физической культурой, популяризации здорового образа жизни, способствуют сохранению культурного наследия народа .

Такие игры как «Гонка джигитов», «Казакша курес», «Жаяу тартыс», развивают у детей такие двигательные качества как сила и скорость. Стремление к победе воспитывает у школьников волевые качества. Так как в этих играх может принимать участие неограниченное количество игроков, что немаловажно на уроке, т.е. все дети задействованы в учебном процессе. Уроки с использованием игрового метода, отличаются высокой плотностью, интенсивностью, а также все это помогает приобщить детей к национальной культуре своего народа.

Здоровье нации – одна из актуальнейших проблем современного общества. В условиях современной природно-социальной и экологической ситуации проблематика здоровья детей приобретает глобальный характер. Разнообразные медицинские, социологические, демографические и другие данные свидетельствуют о том, что только 14% детей Казахстана можно считать практически здоровыми, 50%, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, 35% -хронически больны.[3]. Поэтому необходимость изменения ориентации традиционного обучения с передачи знаний, умений и навыков на целостное развитие ребенка без нанесения ущерба его здоровью, а также расширение функций образования направленных на всестороннее развитие здорового ребенка входе модернизации образования. Здоровьесберегающие технологии, используемые, у меня на уроках позволяют эффективно решать одну из самых актуальнейших задач современного образования – формирование здорового образа жизни. Целью здоровьесберегающей образовательной технологии должно выступать обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности. Вопросы сохранения собственного здоровья, воспринимается учащимися, в соответствии с их возрастом: школьники 5-8 классов имеют самое серьезное отношение к сохранению и укреплению здоровья, в 9-11 классах иногда проявляются безразличие и равнодушие к вопросам здоровья, но часто это просто показное явление. Пример проведения микроисследования (тестирование) по теме «Режим дня» в 9-11 классах.

*Цель:* выявление представления и убеждения детей о значении соблюдения режима дня

Проектирование: 50 учащихся

1. Периодичность сна в пределах нормы у 78,7%

2. Продолжительность сна у 72,35%

3. Недостаток сна у 23,7%

4. Время проведения у компьютера составляет 59,8% [4].

Все тесты показывают о негативном воздействии школьных нагрузок, как недостаток двигательной активности. Поэтому на уроке необходимо объяснять учащимся, что следствием недостаточной двигательной активности могут быть изменения состояния сосудов, возникновение нервов, ослабление дыхания, нарушения обмена веществ.

Используя методику В.И. Спиредонова я прививаю своим учащимся навыки гигиены и закаливания, объясняю, что сопротивляемость организма может повысить, с помощью массажа. Концепция здоровьеразвивающего и здоровьесберегающего обучения детей по методу В.Ф. Базарного - это социально-оздоровительная технология XXI века, которая пропагандирует гимнастику пробуждения, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, звуковую гимнастику, игровую гимнастику, лого ритмику, биоэнергопластику, арт-терапию, ароматерапию, корригирующую гимнастику, гимнастику для глаз, адаптивную физкультуру. Такая работа проводится в этом направлении по линии Малой Академии Науки (МАН) Республики Казахстан. Были проведены исследования в экспериментальной и контрольной группах, которые показали средний уровень физического и психического развития [5].

Однако уровень эмоционально-волевой сферы оказался ниже среднего в обеих группах. Установлено приоритетное направление по формированию таких качеств личности ребенка, которые обеспечивают стабильность его эмоциональной сферы. Для достижения поставленных целей использовались следующие технологии:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни.
3. Коррекционные технологии, включающие: а). игры-драматизации с медитацией б). релаксационные комплексы в). восточная гимнастика (Раевский А.В.) г). сеансы самоуправления «Айкуне» д). лечебно-оздоровительные игры по методике Пилатес.

**Информатизация системы** – это одно из приоритетных направлений модернизации образования. Благодаря тому, что в Казахстане действует проект «Электронное образование в Республике Казахстан», у меня, как у учителя, есть всё необходимое для использования в своей работе ИКТ [6]. Это позволяет мне в процессе обучения, как в урочной, так и внеурочной деятельности, широко применять цифровые образовательные и Интернет-ресурсы, а именно, для подготовки рабочих программ, поурочных планов, дидактических материалов (тестовые задания), различных докладов, методических разработок. В своей педагогической деятельности использую образовательные ресурсы на электронных носителях в качестве наглядных пособий с их иллюстративными, анимационными возможностями и т.п.

Так, например, применение ИКТ с использованием межпредметных связей в процессе преподавания физической культуры помогает мне подготовить интересные уроки, а учащимся более полно и глубоко овладеть изучаемым предметом.

Так, на уроке теории физической культуры в 5 классе по теме: «История Олимпийских игр» прослеживаются такие межпредметные связи. Цель данного урока – создать у школьников общее представление об Олимпийских играх, способствовать эстетическому отношению к искусству, воспитывать чувство патриотизма. Так как урок спланирован с применением ИКТ, учащиеся могут увидеть всё, о чём я рассказываю (CD диски, компьютерное сопровождение). Теоретический материал воспринимается лучше, когда идёт ещё и зрительное восприятие информации. При изучении того или иного двигательного действия, всегда

рассказываю о работе мышц, работе систем дыхания и кровообращения при их выполнении, т.е. ребята узнают начальные сведения об анатомии и физиологии человека. Объясняю роль и значение психических и биологических процессов в осуществлении конкретного двигательного действия. Здесь ученикам не обойтись без знаний, полученных на уроках биологии, химии. Такие уроки очень нравятся детям. Считаю, что моя методика влияет на развитие познавательного интереса у учащихся к занятиям физической культурой и спортом, а расширение их кругозора способствует развитию творческих способностей, навыков научно-исследовательской деятельности, межпредметных связей, в частности, с такими предметами как информатика, химия, биология, история, математика. В настоящее время вся учительская документация мною разработана в электронном виде. А именно, документация: учителя-предметника, документация по физкультурно-оздоровительной и спортивной работе. Ежедневно выхожу в «Электронное образование», на уроках активно использую для объяснения учебного материала разработки из сообществ, но всё-таки, большее внимание уделяю созданию собственных презентаций, требую того же и от учащихся. Считаю, что использование Интернет-ресурсов повышает уровень проведения занятий, качество знаний учащихся и их мотивацию к обучению. Немаловажно, что на моих занятиях физической культуры, посещаемость составляет более 90%.

В приложениях представлены материалы собственных исследований, которые могут использоваться не только в учебно-воспитательном процессе по предмету «Физическая культура», но и в работе других педагогов школы.

#### **Библиографический список**

1. Бабенкова В.А. Как помочь детям стать здоровыми. – М., 2003.
2. Гузеев В.В. Методы и организационные формы обучения / В.В. Гузеев. – М.: Народное образование, 2001. – 97 с.
3. Гайков А.В. Старое и новое как философские категории //Теоретические и практические аспекты профессиональной подготовки специалистов физической культуры: Межвуз. сб. научн. тр. — Набережные Челны: Изд-во КамПИ, 1998, с. 99- 104.
4. Загrevская А.И. Рейтинговая система оценки качества образования по физической культуре // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2007. – № 3. - С. 9.
5. Инновационные процессы: Труды семинара. — М.: ВНИИСИ, 1982. — 161с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн. для ин-тов
7. физ.культ— М.: ФиС, 1991. — 543 с. Усольцева С.Л., Тропина Л.К.,
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М, АРКТИ, 2005.
9. Ямалетдинова Г.А., Пьянзин С.А. Самоуправление учебно-познавательной деятельностью студентов с использованием балльно-рейтинговой системы: тез. докл. междуниверситетской науч.-метод. конф. – М: Изд-во МГУ, 2008 – С. 62
10. Перлаки И. Нововведения в организациях. — М.: Экономика, 1981. — 186 с.



Ролевая игра по физической культуре в 6 классе  
ОХОТА НА МАМОНТА

Цели игры:

1. Обучение технике метания малого мяча
2. Ознакомление со свойствами и формами инвентаря для метания
3. Развитие ловкости и скоростно-силовых качеств

Условия проведения игры:

Занятие проводится в спортзале. Для проведения игры понадобятся плакаты с изображением первобытных животных или обручи в качестве мишени, которые крепятся на одной из стен спортзала; мячи для настольного тенниса; набивные волейбольные мячи; кубики; мячи для метания.

1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП



1.1. Организационный момент. Приветствие.

1.2. Постановка цели, задач игры.

1) Сегодня на занятии я предлагаю вам перенестись в первобытную эпоху. Представьте, что мы с вами превратились в своих далеких предков и сейчас находимся среди первобытных людей. Давайте вспомним, какой была главная задача у людей того времени? Чем занимались первобытные люди? Какие у них были орудия труда, снаряжения для охоты?

2) Чтобы выжить в этих условиях и обеспечить себя пищей, предлагаю отправиться на охоту. Для того, чтобы охота была удачной, первобытные люди исполняли сначала обрядовый танец. Давайте и мы последуем их примеру.

Проводится 6-8 упражнений для разминки на разные группы мышц, связанных с ходьбой, бегом, прыжками, движениями руками, различные наклоны, имитирующие движения охотника, выслеживающего добычу.

3) Так как оружие у первобытных людей было примитивное, они охотились группами. Я тоже предлагаю вам разделиться на четыре группы. Для этого рассчитайтесь на первый - четвертый. Учащиеся под № 1 – первая группа, учащиеся под №2 – вторая группа и т.д.

4) Эффективность охоты зависела не столько от совершенства орудий, сколько от сплоченности коллектива. Каких правил поведения нам нужно придерживаться во время охоты? Учащиеся в группах обговаривают правила поведения на охоте и представляют их своему классу.

## 2. ИГРОВОЙ ЭТАП

2.1. Выполнение игрового задания.

1) Все ли готовы приняться за дело? Тогда получите снаряжение!

Каждой группе выдается по 4 предмета для метания: мяч для настольного тенниса, кубик, набивной волейбольный мяч, мяч для метания.

2) В то далекое время охота была загонная: животных загоняли к обрывам, к болотам с помощью огня, копий, дубин и камней. Для этого охотнику нужны были и сила, и ловкость, и сноровка, и, конечно, меткость броска. Вот и ваша задача сейчас – используя разные предметы, выполнить метание в цель любыми способами. Сосчитайте количество удачных попаданий. На задание отводится 5 минут.

2.2. Обсуждение выполненного задания в группе, затем в классе.

1) Сколько было удачных попаданий?

2) Какими предметами было удобнее метать и почему?

2.3. Метание в цель мячом для метания.

А теперь попробуйте выполнить метание в цель любым способом, используя только мяч для метания. Сосчитайте количество удачных попаданий. На выполнение этого задания отводится 5 минут.

2.4. Обсуждение выполненного задания в группе, затем в классе.

1) Всем ли удалось добросить мяч до цели?

2) Почему у некоторых ребят это не получилось?

В ходе обсуждения ребята приходят к самостоятельному выведению некоторых приемов техники метания: определенное положение и движений рук, ног и т.д.

2.5. Ознакомление с новой информацией.

Сообщение детям основные правила техники метания:

1) Исходное положение и правильное расположение мяча в кисти.

2) Финальное усилие.

3) С крестный и стопорящий шаги.4 Метание с 2-3 шагов разбега.

4) Выполнение метания по заданной цели, используя изученную технику.

5) 6. Обсуждение результатов.

6) Поднимите руку те, у кого получилось метнуть лучше и точнее, чем в первый раз.

7) У кого метание вызвало затруднение?

2.7. Выполняют метание те, у кого получилось, остальные наблюдают.

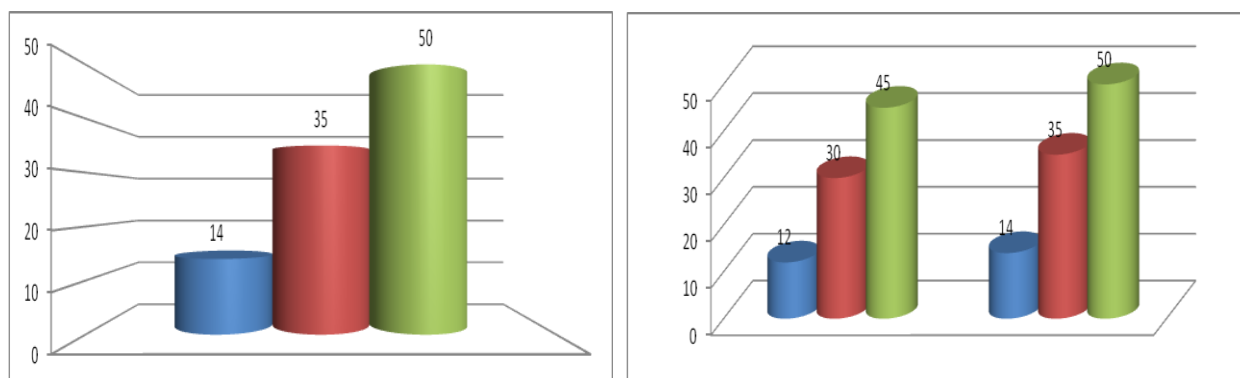
Затем выполняют те, у кого остались затруднения.

1. Обсудите в группах ошибки, которые могут быть допущены во время метания, и способы их преодоления.

## 3. РЕФЛЕКСИЯ

3.1. Обсуждение игры. Как вы считаете, удачной ли была наша с вами охота? Поделитесь своими впечатлениями. Когда вам было легче выполнять метания: в начале урока или после ознакомления с техникой метания.

Медицинские, социологические, демографические исследования



Как видно из вышеприведенных диаграмм, растет количество детей с заболеваниями. Сохранению и укреплению здоровья детей способствуют не только уроки физической культуры и занятия спортом. Но и реализуется программой “Здоровье” через здоровье сберегающую технологию.

Анализ расписания в 5 - 8 классов

| Дни недели  | нагрузка |   |    |    |
|-------------|----------|---|----|----|
|             | 5        | 6 | 7  | 8  |
| Понедельник |          | 6 | 6  | 6  |
| Вторник     |          | 6 | 6  | 7  |
| Среда       |          | 6 | 7  | 7  |
| Четверг     |          | 7 | 7  | 7  |
| Пятница     |          | 7 | 7  | 7  |
| суббота     |          | 6 | 7  | 7  |
| общая       | 5        | 8 | 30 | 41 |

Анализ расписания в 9 - 11 классов

| Дни недели  | нагрузка |    |    |
|-------------|----------|----|----|
|             | 9        | 10 | 11 |
| Понедельник | 6        | 7  | 7  |
| Вторник     | 7        | 7  | 7  |
| Среда       | 7        | 7  | 7  |
| Четверг     | 7        | 7  | 7  |
| Пятница     | 7        | 7  | 7  |
| суббота     | 7        | 7  | 7  |
|             | 4        | 42 | 42 |

- Вывод:**
1. Учащиеся осознают важность соблюдения режима.
  2. Время проведенное перед экраном компьютера превышает норму
  3. Расписание составлено оптимально но требует коррекции

**Контрольная и экспериментальная группы  
(до и после проведения эксперимента ( в %))**

| Критерии<br>(показатели)       | Уровни  | Контрольная |       | Экспер-я |       | Контрольная |       | Экспер-я |       |
|--------------------------------|---------|-------------|-------|----------|-------|-------------|-------|----------|-------|
|                                |         | до          | после | до       | после | до          | после | до       | после |
| Гностический<br>(знания)       | Низкий  | 60          | 8     | 57       | 2     | 48          | 9     | 54       | 4     |
|                                | Средний | 38          | 32    | 40       | 30    | 42          | 21    | 43       | 35    |
|                                | высокий | 2           | 60    | 3        | 68    | 10          | 70    | 3        | 61    |
| Технологический<br>(умения)    | Низкий  | 24          | -     | 31       | -     | 29          | -     | 27       | -     |
|                                | Средний | 51          | 28    | 63       | 19    | 62          | 4     | 57       | 13    |
|                                | высокий | 25          | 72    | 6        | 81    | 9           | 96    | 16       | 87    |
| Эмоциональный<br>(тревожность) | Низкий  | 13          | 70    | 21       | 82    | 29          | 83    | 19       | 79    |
|                                | Средний | 34          | 24    | 31       | 16    | 21          | 17    | 30       | 17    |
|                                | высокий | 53          | 6     | 48       | 2     | 50          | -     | 51       | 4     |
| Мотивационный<br>(мотивация)   | Низкий  | 32          | 9     | 31       | 5     | 27          | -     | 30       | 7     |
|                                | Средний | 40          | 24    | 39       | 23    | 41          | 15    | 40       | 20    |
|                                | высокий | 28          | 67    | 30       | 72    | 32          | 85    | 30       | 73    |

#### **УДК 613.95/96**

### **ОСОЗНАНИЕ, КАК МЕТОД СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП**

**Белозерцева В.А., Зозуля Е.Н.**

Алтайский государственный университет,

Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова,  
656038, г. Барнаул, пр. Ленина, 46

Проанализированы занятия студентов в специальных медицинских группах отделения физической культуры и спорта Алтайского государственного технического института им. И.И. Ползунова, с акцентом на осознанность выполнения физических упражнений студентами специальных медицинских групп. Выявлено, что осознанность и качество выполнения физических упражнений студентами является одним из основополагающих факторов в сохранении здоровья будущего специалиста.

*Ключевые слова:* студенты специальной медицинской группы, осознанность и качество выполнения физических упражнений, сохранение здоровья.

Библиог. 2 назв.

*Белозерцева Вероника Александровна*, магистрант 2 курса исторического факультета Алтайского государственного университета, группа 128М, тел.: 89231698277, e-mail: digitex\_s@mail.ru

*Зозуля Елена Николаевна*, преподаватель отделения физической культуры и спорта Алтайского государственного технического университета им. И.И. Ползунова, тел.: 89831823674, e-mail: digitex\_s@mail.ru

Analyzed the students classes in special medical groups of physical culture and sports, Altai State Technical University. I.I. Polzunova, with an emphasis on awareness of physical exercise of students of special medical groups. Found that awareness and the quality of the exercise the students is a fundamental factor in maintaining the health of the future specialist.

2 titles.

*Keywords:* students special medical group, awareness and quality of physical exercise, health

В последнее время большое внимание уделяется вопросам физического воспитания молодежи. Сохранение здоровья среди молодого поколения – одна из актуальных тем физической культуры, так как качество физической подготовки студента напрямую связано с возможностью активно конкурировать на рынке труда. Количество студентов, занимающихся в специальных медицинских группах увеличивается с каждым годом, именно по этому необходимо создать благоприятную обстановку для проведения занятий и мотивировать студента специальной медицинской группы к сохранению и поддержанию своего здоровья. Важным фактором для получения результата является качественное, а главное осознанное выполнение студентом физического упражнения.

При проведении занятий физической культуры в специальных медицинских группах задача преподавателя - правильно мотивировать студента к регулярным занятиям. Но для получения качественного результата, помимо мотивации необходимо полное осознание студентом важности активных занятий физической культурой – осознания регулярности занятий, осознание правильного выполнения всех физических упражнений, корректирующей гимнастики, оздоровительных мероприятий, осознание ведения здорового образа жизни, правильного питания, соблюдение режима труда и отдыха. Именно комплекс всех этих факторов влияют на то, каким будет результат от занятий в специальной медицинской группе.

На практике выявлено, что при проведении занятия, студент, относящийся к специальной медицинской группе, механически выполняет комплекс упражнений, разработанный и рекомендованный преподавателем для конкретного заболевания данного студента. Замечено, что после проведения бесед со студентом о необходимости осознанного, правильного выполнения физического упражнения, у студента наблюдается более качественное выполнения этого упражнения, что ведет к осознанию значимости упражнения и как следствие, к сохранению здоровья.

Осознанное выполнение специальных, корректирующих упражнения дает видимый результат для студента специальной медицинской группы, улучшает его самочувствие, снижает заболеваемость, это формирует стойкий интерес к проблемам своего здоровья. Студент начинает проявлять инициативу и после окончания курса физической культуры в институте продолжает самостоятельные занятия. Этот фактор позволяет молодому специалисту всегда оставаться конкурентоспособным на рынке труда и претендовать на высокооплачиваемую работу.

**Библиографический список:**

1. В.И. Дубровский Лечебная физическая культура, ВЛАДОС, 2001. - 608 с.: ил.
2. В.П. Петленко. Основы валеологии. Книга первая. 1998.- 433 с.

УДК 796: 005.591.6

## ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС «ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ» - ОДИН ИЗ ПУТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Ванцева О.О., Линькова-Даниелс Н.А.

Уральский государственный университет путей сообщения, 620034, г. Екатеринбург, ул.Колмогорова, 66 . Tempsmart agency Brisbane Australia

В современных условиях получение образования в высших учебных заведениях можно отнести к специальному виду деятельности, связанному с высоким уровнем психических и физических нагрузок. Безусловно, это не может не сказаться на функциональном состоянии организма, психофизическом состоянии здоровья. В связи с этим, появилась необходимость современного подхода к процессу привлечения студентов к здоровому образу жизни, в целях сохранения и укрепления здоровья. Библиогр. 8 назв.

*Ключевые слова:* образование, учебный процесс, высокие учебные нагрузки, психофизическое состояние здоровья, методы укрепления здоровья, технологии, учебно-познавательная деятельность.

*Ванцева Оксана Олеговна*, студентка 3 курса, тел.: 8 912 239 3907, e-mail: oks\_\_@mail.ru, *Линькова-Даниелс Наталья Анатольевна*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, помощник врача агентство «Темпсмайт», Австралия (Register Nurse Tempsmart, Australia) тел.: 89527259769, e-mail: linkovadaniels@gmail.com

In modern conditions for education in institutions of higher education can be attributed to a special kind of activity associated with a high level of mental and physical stress. Certainly, it can not affect the functional state of the organism, the psychophysical health status, in this regard, there is a need of the modern approach to attract students to a healthy lifestyle in order to maintain and promote health.

*Keywords:* education, educational process, high workload, mental and physical health, methods for health promotion, technology, educational-cognitive activity.

Получение образования в высших учебных заведениях можно отнести к специальному виду деятельности, связанному с высоким уровнем психических и физических нагрузок, крайне возрастающих в сессионный период, дефицитом времени, необходимостью усваивать в сжатые сроки большой объем информации, повышенными требованиями к решению проблемных ситуаций, жестоким контролем и регламентацией режима. Безусловно, это не может не сказаться на функциональном состоянии организма, психофизическом состоянии здоровья, а также на физической подготовке студентов, что, в конечном счете, не может не отразиться на профессионально-прикладных качествах будущих специалистов, их конкурентоспособности на рынке труда. В связи с этим, появилась необходимость современного подхода к процессу привлечения студентов к здоровому образу жизни, в целях сохранения и укрепления здоровья.

**Статистический анализ состояния здоровья студентов.** Около половины студентов посещают занятия по физическому воспитанию в специальных медицинских группах или полностью освобождены от практических занятий. Настораживает увеличение числа студентов с низким уровнем психофизического состояния здоровья. Выявлено, что за 5 лет с 2008-2009 по 2012-2013 уч.годы в УрГУПС число студентов, имеющих вегето-сосудистую недостаточность увеличилось с 7,9% до 19,3% от всего числа студентов в специальных медицинских группах и составило в 2012-2013 уч.году 199 человек. Если такая тенденция будет развиваться дальше, то к 2017-2018 уч. году в УрГУПС будет около 500 студентов с данной патологией психофизического состояния здоровья.

В связи с этим становится актуальной эффективная постановка физического

воспитания и самосовершенствования студенческой молодежи, которая обусловлена необходимостью обеспечения ее физической надежности и готовности к активной жизнедеятельности и высокопродуктивной работе в сложных современных условиях.

**Цель** - улучшение психофизического состояния здоровья студентов в условиях интенсивного, учебного труда.

**Задачи** - обосновать теоретическую и практическую значимость внедрения элективного курса «Оздоровительный тренинг» в учебный процесс для студентов.

**Объект исследования** - психофизическое состояние здоровья студентов.

**Предмет исследования** - процесс оптимизации психофизического состояния здоровья студентов Уральского государственного университета путей сообщения в условиях реализации программы элективного курса «Оздоровительный тренинг».

### ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

Организация образовательного процесса реализуется на основе формирования у студентов познавательной деятельности для проектирования индивидуальной программы здорового стиля жизни. Научные исследования последних лет показывают целесообразность использования модульного обучения и организации самоуправления деятельностью и технологий активного обучения в интенсификации учебно-познавательной деятельности студента (1, 2, 3, 8,). Технология включает формулирование дидактических целей, определение содержания взаимосвязанных и взаимопроникающих блоков: теоретического, методического, практического.

#### МОДУЛЬ I. ЭЛЕКТИВНЫЙ ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ

Цель и задачи модуля: овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности; формирование умений адаптивного, творческого и осознанного использования своих знаний для личного и профессионального развития и самосовершенствования; накопление знаний для разработки проекта индивидуальных программ и их внедрение в учебную, профессиональную и социокультурную деятельность с учетом высокой интеллектуальной специфики умственного труда.

#### МОДУЛЬ II. ЭЛЕКТИВНЫЙ МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ

Цель модуля: формирование жизненно важных умений для профилактики заболеваний с учетом специфики напряженной умственной деятельности студентов.

##### **Задачи модуля:**

1. Формирование методических знаний и умений в сфере физической культуры, способности к анализу, сравнению собственных результатов с нормой, оцениванию и коррекции результатов своих действий и видов деятельности.
2. Владение организаторскими и проектировочными умениями.
3. Разработка и презентация проектов здорового стиля жизни с учетом имеющегося заболевания и сосудистой гемодинамики, мотивации, интереса к видам двигательной деятельности.
4. Воспитание профессионально значимых свойств личности, умений и приемов самоуправления учебно-познавательной деятельностью, самосовершенствование.

#### МОДУЛЬ III. ПРАКТИЧЕСКИЙ

Практические занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Студенты, освобождены от практических занятий, имеют право выбрать элективный курс с учетом показаний к физической нагрузке или подготовку реферативной работы. Эти студенты в каждом семестре пишут и защищают рефераты, презентации, проекты по темам, связанными с особенностями использования средств физической культуры при их

индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья и с психофизической подготовкой к будущей профессии.

### *СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ*

В ходе учебно-тренировочных занятий студенты:

- сформируют представление о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- приобретут знания о функциональных системах и возможностях организма, воздействии природных, социально-экономических факторов и систем физических упражнений на организм человека;
- детально изучат практические комплексы оздоровительного тренинга;
- освоят методы самоконтроля за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий; приобретут практическую подготовку по подбору упражнений и составлению комплексов утренней оздоровительной гимнастики с учетом сосудистой гемодинамики; сформируют навыки выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности для лиц высокой интеллектуальной деятельности.

Для реализации курса предполагается, что кафедра «Физическое воспитание» должна иметь не только преподавателей-специалистов по физическим упражнениям, но и диетолога. Студент выступает как субъект образовательного процесса и является полноправным членом команды, врач ведет наблюдения за студентом, если в этом есть необходимость. Очень важным при этом является выстраивание доверительных отношений «преподаватель-студент», создание комфортных условий для совместной работы, что прямым образом окажет положительное влияние на мотивационный фактор к освоению дисциплины, а также повысит качество учебного процесса (1, 3, 5).

### *ВЫВОДЫ ПО ПЕДАГОГИЧЕСКОМУ ЭКСПЕРИМЕНТУ:*

1. Статистический анализ состояния здоровья студентов за последние 5 лет показывает тенденцию роста числа студентов с низким уровнем психо-физического состояния здоровья.
2. Проведенное анкетирование демонстрирует достаточно высокий риск возникновения психофизических расстройств, которые связаны как с трудностями высокой интенсификации и информатизации учебного процесса, так и с адаптацией к новым профессиональным и бытовым условиям.
4. В ходе тестирования физических качеств первокурсников выявлено, что студенты при поступлении в университет демонстрируют достаточно низкий уровень функционального состояния и физической подготовленности.
5. Элективный курс «Оздоровительный тренинг», разработанный для студентов с пониженной стрессоустойчивостью, предполагает индивидуальный подход к занятиям по физическому воспитанию данной категории студентов, разделяя их на условные группы. Каждой группе предлагаются персональные физические упражнения, которые обеспечивают профилактику сосудистых заболеваний головного мозга, улучшают психофизическое состояние их здоровья.
6. Элективный курс создает основу для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной деятельности студентов, эффективно интегрирует в общий учебный процесс, повышает готовность студентов к активной жизнедеятельности и высокопродуктивной работе в сложных современных условиях.

### *РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА*

1. Студентам с пониженной стрессоустойчивостью необходимо заниматься оздоровительными физическими упражнениями, при медицинском обследовании в зависимости от показателей центральной гемодинамики их следует разделять на

подгруппы: «гипертоники», «гипотоники», «норматоники», что позволит индивидуализировать физическую нагрузку.

2. Необходимо разработать методику психоэмоциональной разгрузки студентов средствами физической культуры, что будет способствовать улучшению их психофизического здоровья.
3. Необходимо выстраивать доверительные отношения преподавателя со студентами, что будет способствовать формированию здоровой рабочей обстановки, а именно: снижению стресса, нормализации психо-эмоционального состояния студентов, эффективной организации самоуправления познавательной деятельностью, что повысит мотивационную составляющую образовательного процесса.
4. Студентам необходимо заниматься не только физическими упражнениями, но и знать основы правильного питания, с этой целью с ними должен работать диетолог.
5. Со студентами, которые имеют пониженную стрессоустойчивость, должен работать психолог для нормализации их психоэмоционального состояния.
6. Необходимо наличие лаборатории функциональной диагностики и специального оборудования при кафедре «Физическое воспитание» для проведения методико-практических занятий со студентами.
7. Необходимо разработать методы функциональной диагностики для проверки функционального состояния и работоспособности студентов

#### **ВЫВОДЫ.**

Таким образом, представленная технология позволит организовать учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» наиболее эффективным образом, который базируется на прогрессивных, апробированных методах педагогики. При данном подходе к обучению, студенты готовы к самоуправлению своей познавательной деятельностью, что дает возможность получить конкретный результат в виде программы здорового образа жизни. Данная технология позволяет формировать компетенции, которые обеспечат учащимся их физическую надежность, готовность к активной жизнедеятельности и высокопродуктивной работе в сложных современных условиях, повышение конкурентоспособности на рынке труда. Кроме того, данная технология образовательного процесса может быть применена ко всем дисциплинам в университете, т. к. она легко трансформируется, согласно целей и задач предмета, сохраняя свою главную идею, открывая большие возможности для творческой деятельности студентов.

#### **Библиографический список**

1. Казантинова Г.М. К вопросу о соматическом и психоэмоциональном здоровье студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре / Г.М.Казантинова // Физическая культура и здоровье студентов вузов: Матер. Международной науч.-практ. конф.: Спб: Изд-во Спб., 2009.-С.98-99
2. Казантинова Г.М. Психологические аспекты учебного труда студентов / Г.М.Казантинова // Современные технологии формирования активной жизненной позиции у студентов как средство реализации государственной молодежной политики: Матер. Междунар. Науч.-практ. Конф. - Волгоград, 2009, Т.2. - С. 241-245.
3. Канишевский, Г. А. Ямалетдинова, В. П. Краснов Основные положения концепции физического воспитания и самосовершенствования студенческой молодежи в современных условиях. Материалы XV Международной научно-практической конференции Гуманитарного университета, Екатеринбург, 2012.- 526 с.
4. Линькова Н. А. Методика оздоровительных физических упражнений для студентов с сосудистыми заболеваниями головного мозга (избранные главы монографии) // Материалы 10й школы-семинара анестезиологов-реаниматологов Тюменской области.– Тюмень : ООО «Печатник», 2012. – С. 53–85.



5. Линькова-Даниелс Н.А. Международный опыт по организации учебного процесса в высшем учебном заведении на примере Технологического университета, Штат Квинсленд, Австралия. Материалы XV Международной научно-практической конференции . Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2012.- С.573-579.

6. Линькова Н.А. Человеко-центрированная технология организации учебного процесса в высшем учебном заведении на примере австралийского университета. //Инновационный транспорт № 1(7), Научно-публицистическое издание, Екатеринбург: УрГУПС, 2013. - С. 48-52

7. Линькова Н.А. Методика оздоровительных физических упражнений при профилактике сосудистых заболеваний головного мозга. Методические рекомендации для студентов специальной медицинской группы всех специальностей очного отделения, г. Екатеринбург, УрГУПС, 2012, 20с.

8. Макеева В.С. Развитие личности в образовательном пространстве фи-зической культуры / В.С. Макеева //Культура физическая и здоровье . 2006. 2 (8). С. 58-62 // Культура физическая и здоровье . 2006. 3(9). С. 63-68.

**УДК 796.078(1-4)**

## **РУССКАЯ ЛАПТА В КОНТЕКСТЕ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Вотякова Т.В.**

МОУ ИРМО «ПИВОВАРОВСКАЯ СОШ», 664511, Иркутская область Иркутский район с.Пивовариха, ул. Дачная, 12

Данная статья углубит представление у педагогов физического воспитания о необходимости введения русской лапты на уроках физической культуры для пропаганды здорового образа жизни. В живой, увлекательной форме рассказывает автор о введении русской лапты на уроках физической культуры с целью повышения физического развития у обучающихся, В основе работы лежат собственные исследования, сравнительный анализ по данной теме, факты, статистика. А так же в статье, предназначенной главным образом для учителей физического воспитания среднего звена, приведены: рисунок, таблицы, используемые на занятиях.

*Ключевые слова:* русская лапта, физическое воспитание, учебный процесс, результаты, здоровый образ жизни.

*Вотякова Татьяна Владимировна*, учитель физической культуры, первая квалификационная категория, тел.: 89501013192, e-mail: t-votykova@mail.ru.

This article is to deep the imagination of teachers of physical education on the need for Russian rounders on the lessons of physical culture as promoting a healthy lifestyle. In a lively and fascinating way the author tells about the introduction of Russian rounders on the lessons of physical training in order to improve students' physical development .The readers will get acquainted with the materials from various sources of physical education. The article is based on the own research, comparative analysis of the topic, facts , statistics. And also in the article, designed primarily for teachers of physical education of secondary school are given:the drawing, the tables used in the classroom.

*Keywords:* Russian rounders, physical education, the learning process, the results of a healthy lifestyle .

**Актуальность исследования.** Очень важно не только подготовить ребёнка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически здоровым, но и научить его быть

здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни [2].

В последнее десятилетие в современном обществе центральной идеей является сохранение здоровья подрастающего поколения, как основополагающего фактора будущего благополучия государства [3].

В стране продолжают сохраняться негативные тенденции динамики некоторых показателей, характеризующих состояние здоровья детского населения [6]. Именно дети определяют репродуктивный, трудовой и военный потенциал общества и государства. От состояния здоровья детей во многом будет зависеть отдаленная успешность решения демографических проблем в нашей стране. [5].

За последние десять лет численность детей до 14 лет в России снизилась на 27,2% и на начало 2009 г. она составила 21,3 млн. человек. Уменьшилось число детей в возрасте 5–9 лет (на 27,5%) и детей в возрасте 10–17 лет - на 41,7%, что негативно может отразиться на демографической ситуации в последующие годы. Несмотря на увеличение количества детей до 14 лет в 2012 г. до 22,2 млн. человек, в России по-прежнему отмечается естественная убыль населения, которая составила за анализируемый год - 129,1 тыс. человек (Федеральная служба государственной статистики. Российский статистический ежегодник - 2012) [1].

Анализ состояния здоровья школьников села Пивовариха свидетельствует о неуклонном росте заболеваемости детей. Такая динамика состояния здоровья - результат длительного воздействия неблагоприятных социально-экономических и экологических факторов. В Пивоваровской СОШ число здоровых детей в сельских школах с каждым годом снижается. В 2010 году в начальных классах процент абсолютно здоровых детей составлял 9,9, в 2011 году - 8,4, а в 2012 - 6,1%. В средних классах школы эти цифры таковы: 4,3; 3,1 и 2,3%. Среди старшеклассников, в 2010 году абсолютно здоровых подростков было 1,8%, в 2011 году - 3,1, а в 2012 таких не оказалось.

По данным медиков, в структуре хронических болезней у подростков сегодня первое место занимают болезни органов пищеварения, на втором месте - болезни нервной системы, а третье место - болезни костно-мышечной системы. Заболеваемость в школе, например, по сколиозу составляет 45%, заболеваемость плоскостопием - 35%. Показатели, характеризующие физическую работоспособность и физическую подготовленность детей, значительно (на 20-25%) ниже, чем у их сверстников 80-90-х годов. На здоровье школьников губительно сказывается низкая двигательная активность. Ее дефицит уже в младших классах составляет 35-40%, а среди старшеклассников - 75- 85%.

В настоящее время у школьников падает интерес к занятиям физической культурой на фоне различных заболеваний, а так же недостаточное количество спортивных залов, спортивного инвентаря и оборудования.

Для того что бы поднять у детей интерес к спорту и снизить заболеваемость детей Пивоваровской школы нами предложено внедрить в общеобразовательную программу федерального стандарта третьего часа в контексте Олимпийского образования использование подвижной игры - русской народной лапты.

Формирование здоровья возможно только при условии широкой интеграции учреждений базового и дополнительного образования, целенаправленной социальной политики административно-управленческих структур, опирающихся на накопленный научно-практический и организационный опыт по использованию современных информационных технологий, средств и методов сохранения, укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся и педагогов, их адаптации к воспитательно-образовательному процессу, профилизации, сопровождаемых социализацией личности [2,4]. Для этого необходима программа, объединяющая все вышеназванные структуры.

**Цель исследования** - повышение уровня физической подготовленности учащихся 8-классов средней образовательной школы МОУ ИРМО «Пивоваровской СОШ» в контексте Олимпийского образования с использованием подвижной русской народной лапты.

**Материал и методы исследования.** Работа осуществлялась в средней общеобразовательной школе МОУ ИРМО «Пивоваровской СОШ», в 8а (ЭГ), 8б (КГ), классах в 2012-2013 учебном году. Исследованием было охвачено 48 детей, из них мальчиков-25, девочек-22. Средний возраст школьников составляет 13,5 лет. Олимпийское образование заключается в том, что 1 час в неделю проводятся: разные беседы, работа с кроссвордами, изучение различной литературы, направленной на развитие Олимпийского образования с учащимися, а также - физкультурные занятия с использованием русской лапты и спортивные соревнования по ней.

Эксперимент проводился в два этапа: первый этап: апрель - май 2013 года, второй этап: декабрь - январь 2013 года.

На всех этапах в КГ и ЭГ проводились тестирование физической подготовленности и анкетирование обучающихся. Тесты включали в себя: бег 30 метров, челночный бег 3\*10м, наклон туловища вперёд из положения сидя, прыжки на скакалке за 1 минуту, прыжки в длину с места и 6-ти минутный бег.

**Результаты исследования.** В таблице 1, рисунке 1, приведены данные успеваемости школьников по предмету "Физическая культура" в 8-х классах МОУ ИРМО "Пивоварская СОШ".

Из таблицы 1 видно, что успеваемость и качество школьников 8 а и 8 б классах имеет положительную динамику по среднему балу. Так, школьники в 8а имеют показатель 4,6 балла, а в 8б - 4,4.

Таблица 1

#### Динамика успеваемости учащихся 8 классов

| Класс       | Программа              | Успеваемость | Качество (%) | Ср.балл |
|-------------|------------------------|--------------|--------------|---------|
| 8А кл.(ЭГ)  | Введение третьего часа | 100          | 92           | 4,6     |
| 8 Б кл.(КГ) | Стандартная программа  | 100          | 88           | 4,4     |

Динамика физической подготовленности школьников КГ и ЭГ приведена в таблице 2.

Таблица 2

#### Динамика физической подготовленности школьников до и после начала эксперимента

| Двигательные тесты                       | Результаты мониторинга за физическими качествами школьников |      |                |      |                 |      |                |      |
|--|---|------|----------------|------|-----------------|------|----------------|------|
|  | мальчики  |      |                |      | девочки         |      |                |      |
|  | В начале работы   |      | В конце работа |      | В начале работы |      | В конце работа |      |
|  | КГ  | ЭГ   | КГ             | ЭГ   | КГ              | ЭГ   | КГ             | ЭГ   |
| Бег 30 метров                            | 6,2   | 6,0  | 6,0            | 5,8  | 6,4             | 6,3  | 6,2            | 6,0  |
| Челночный бег 3*10м                      | 10,0  | 9,9  | 9,8            | 8,6  | 10,9            | 10,5 | 10,8           | 10,1 |
| Наклон туловища вперед из положения сидя | 10  | 12   | 11             | 14   | 14              | 16   | 15             | 20   |
| 6-мин бег                                | 16,3  | 16,2 | 16,0           | 15,7 | 18,3            | 18,2 | 18,0           | 17,8 |
| Прыжки в длину с места                   | 2,2   | 2,3  | 2,0            | 2,08 | 1,9             | 2,4  | 2,1            | 2,05 |

Как видно из таблицы 2, до начала работы у мальчиков КГ установлено, что в тесте бег на 30 м сходу они показали результат 6,2 сек в конце работы 6,0 сек. В ЭГ на начало эксперимента мальчики показали результат 6,0 сек, в конце работы результат составил 5,8 сек.

В тесте «челночный бег» КГ они показали результат 10,0сек, в к конце данного теста результат составил 9,8сек - а в ЭГ на начало работы 9,9 сек, в конце работы в данном тесте результат изменился и составил 8,6 сек..

В тесте «Наклон туловища в перед из положения сидя» на начало работы в группе КГ результат составил 10 см, а на конец работы составил 11см, а в ЭГ на начало работы составил 12 см, а на конец работы результат изменился и составил 14 см.

В тесте «6 минутный бег» в начале работы в КГ результат составил 16,3 мин., а на конец работы 16,0 мин. В ЭГ на начало работы результат составил 16,2 мин, на конец - 15,7мин.

В тесте прыжки в длину с места в КГ на начало работы результат составил 2,2 м, а на конец работы составил 2,0 м. В ЭГ на начало работы результат составил 2,3м, а вот на конец работы результата значительно снизился и составил 2,08м.

У девочек в КГ установлено, что в тесте «бег на 30 м» сходу они показали результат 6,4 сек, а в конце - 6,2сек. В ЭГ на начало эксперимента девочек показали результат 6,3сек, в в конце наблюдения результат составил 6,0сек, т.е. произошли изменения в лучшую сторон. В тесте «челночный бег» КГ они показали результат 10,9сек, в к конце результат составил 10,8 сек. В ЭГ на начало работы 10,5сек, в конце результат изменился и составил 10,1сек. В тесте «Наклон туловища вперед из положения сидя» на начало работы в КГ результат составил 14 см, а на конец работы - 15 см,. В ЭГ на начало работы составил 16 см, а на конец работы - 20см.

В тесте «6 минутный бег» у девочек в начале работы в КГ результата составил 18,3 мин, а на конце - 18,0 мин, в ЭГ на начало работы результат - 18,2 мин, на в конце - 17,8 мин. В тесте прыжок в длину с места у девочек в КГ на начало работы результата составил 1,9 м, а на конец работы - 2,1м, а в ЭГ на начало работы результат составил 2,4м, о вот на конец работы результата значительно изменился и составил 2,05 м.

### **Выводы**

1.Использование предложенного 3-го часа в неделю в контексте на развитие Олимпийского образования через русскую лапту, привело к улучшению среднего балла обучающихся по предмету «Физическая культура» в экспериментальной группе до 4,6, а в контрольной он оказался ниже - 4,4.

2. Использование усовершенствованной программы с включением Олимпийского образования через русскую лапту имеет высокую психоэмоциональную окраску и повышает мотивацию обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

3. Установлена более значимая положительная динамика двигательных качеств у мальчиков ЭГ в двух тестах (челночный бег 3\*10м и наклон туловища вперед). У девочек ЭГ такие изменения установлены в трех тестах (бег 30 метров, челночный бег 3\*10м и наклон туловища вперед).

4. Данную программу можно использовать в учебном процессе физического воспитания учащихся среднего школьного возраста в других общеобразовательных учреждений.

### **Библиографический список**

1. Баранов А.А. Состояние здоровья детей в Российской Федерации как фактор национальной безопасности. Пути решения существующих проблем // Справочник педиатра. – 2006. – № 3. – С. 9–14.
2. Валик Б. В. Ребёнок и физические нагрузки // Физическая культура в школе. - 2006. № 2. - с.68.

3. Водяницкая О.М. Организация здоровьесберегающей в школах Москвы // Физическая культура в школе. - 2004. - № 7. с. 7.
4. Дорошенко А.С., Шуров К.Ю. Образовательный урок // Физическая культура в школе. - 2005. - № 5. - с.38.
5. Шапарь А.В., Перетятко В.В. Роль и место физической культуры в образовательном процессе // Физическая культура в школе. - 2005. - N-4. - с.28
6. Шумакова Н.Ю. Вместе с искусством // Физическая культура в школе. - 2005. - № 8. с.16.

**УДК 796: 3.**

### **АКТУАЛЬНОСТЬ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ РОССИЙСКОГО ОБЩЕСТВА**

**Гильванова А.С., Мифтахов А.Ф.**

Елабужский Институт Казанского Приволжского Университета, г.Елабуга 423600, Казанская ул., 89, Елабуга, Республика Татарстан.

Проанализирована деятельность кафедры физической культуры Елабужского Института Казанского Приволжского Федерального университета по совершенствованию физкультурного образования в современных условиях российского общества. Показано, что философия физической культуры и спортивной деятельности человека ориентирует физкультурное образование и педагога на её развитие и соответствии с родовой сущностью. *Ключевые слова:* образование, физическая культура, оздоровление нации, физкультурное образование.

*Гильванова Азалия Светлановна* студентка Елабужского Института Казанского Приволжского Федерального Университета, тел.:89503296379, эл.почта: azalya95@mail.ru

Analyzed the activity of the Department of Physical Culture Institute Elabuzhsky Kazan Volga Federal University on improving physical education in modern conditions of russian society. Displaying that philosophy of physical culture and sports activities person orients and physical education teacher on its development and according to the tribal entity.

*Keywords:* education, physical education, health of the nation, physical education.

Образование рассматривается ныне как важнейшее средство развития Российской Федерации, которое ставит перед собой задачу не оказаться на задворках мирового процесса и не быть отброшенным на обочину истории.

В стране идет активная дискуссия о путях дальнейшего развития школьного, вузовского, профессионального, поствузовского образования, в которой звучат взаимоисключающие мнения, высказываются диаметрально противоположные суждения как о том, что уже достигнуто, так и о том, что еще только предстоит сделать.

Достойное образование, без которого нет желаемого будущего ни у конкретного человека, ни у страны в целом, обеспечит прогресс развития общества.

Аналогичная смысловая оценка значимости образования в достижении высокого уровня социально-экономического развития страны относится и к сфере физической культуры.

Система физкультурного образования детей, подростков, молодежи, других категорий населения страны развивалась и развивается в конкретных исторических условиях как совокупность явлений, процессов, состояний, отношений, проявляющихся в экономическом, социальном, духовно-нравственном и физкультурно-спортивном опыте человечества.

Оздоровление нации, формирование здорового стиля жизни населения и воспитание физически крепкого поколения, а также достойное выступление российских спортсменов на

международных спортивных состязаниях - основная цель стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Магистральный путь ее достижения определяет сверхзадачу развития физической культуры в стране - овладение максимально возможным числом детей и подростков основными ценностями физической культуры и спортивной, обеспечивающих высокий уровень физического состояния (здоровья, развития, подготовленности) населения России и связанных с ним параметров физической работоспособности человека. Такой подход позволяет осуществить интенсивное преобразование национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи.

Думается, настало время для перехода от разобщенных попыток совершенствования физкультурно-спортивного образования к реализации целостной теории проектирования и построения системы социально-педагогических воздействии на личность средствами физического воспитания, спорта и физкультурно-оздоровительного сервиса.

Ядром этой системы на наш взгляд, должно стать философско-методологическое и теоретическое обоснование стратегии физкультурного образования.

Как научная теория, она предполагает наличие цели, условий, законов принципов, категорийный аппарат, способных раскрыть целостную картину социального, духовного и физического развития человека.

Общеметодические и специфические принципы физического воспитания, спортивной тренировки, которыми весьма вольно оперируют ученые и практики, когда говорят о новых оздоровительных системах, инновационных технологиях в спорте, соотношении традиционных и инновационных средств двигательной активности, национальных и зарубежных традициях, на наш взгляд, философски не фундированы, не отражают естественных связей и закономерностей.

Разнобой в определениях влечет за собой путаницу в оценке сущности педагогических явлений в сфере физической культуры, искажает представления об объективном назначении физкультурного образования, его целях и методах, роли в общественной жизни, жизни отдельной личности.

Физкультурное образование детей, подростков, молодежи, любого человека является - природо-, социо-, индивидуально-, личностнообразным.

Именно в настоящее время (в период **интенсивного** развития Российской Федерации) меняются философские и социальные основы образовательной политики, содержательные и организационные вопросы педагогического и воспитательного процесса на всех ступенях **общего** и профессионального образования.

Если развернуть организационные стороны физкультурного образования на современном этапе развития российского общества, то следует отметить, что за последние годы оно имеет отдельные достижения: создание правовых основ развития творческого потенциала личности учителя и ученика, формирование физкультурно-оздоровительного сервиса, многоканальное финансирование, широта и разнообразие информационного обеспечения деятельности физкультурно-спортивных организаций.

Большинство инноваций в физкультурном образовании в силу нерешенности глобальных для человечества, парадигмальных для всей системы образования оснований представляет собой попытку внедрения новшеств в отдельных элементах организации и содержания учебно-воспитательного процесса.

Для успешного решения современных образовательных задач педагог должен изыскать социально-психологический, научно-методический ресурс повышения эффективности педагогических технологий, помочь ученику найти ключи к совершенствованию заложенных в нем задатков, ярко прочертить результирующую социально-образовательных воздействий, что предполагает наличие у него социально-культурного, педагогического, философского мышления.

Из этого вытекает современный взгляд на проблему: от предельно широкого концептуального до конкретного технологического подхода к физкультурному образованию и его модернизации, мониторингового сущностного анализа и стратегического прогноза динамики физического состояния молодого поколения России.

Сущностное основание философии физкультурного образования предполагает наличие в педагогической области, как и в духовной сфере всеобщих, универсальных связей, тенденций, противоречий и закономерностей развития, пронизывающих все составляющие образовательного процесса в целом.

Первый, фундаментальный уровень подхода к человеку и физкультурному образованию обусловлен их вписанностью во все мировые процессы и явления. Бытие мира - базовый, первичный уровень онтологического (мир - общество - человек).

Второй уровень вытекает из природы человека как существа социального, коллективного. Все бытийно-общественные процессы опосредуют физкультурное образование, его ключевые составляющие - обучение и воспитание человека.

На третьем уровне на первое место выходит личность, с ее духовным миром и психологией. В качестве части общества - человек сам планетарен в своем природном, социальном, биологическом, возрастном и духовном измерениях.

Без сохранения системной связи индивида, общества и целостного видения бытия обучение и воспитание, технологии, новшества и инновации в сфере физической культуры, спорта будут носить субъективный характер, но многих случаях разрушая, а не создавая личность, общество, мировоззрение.

Философия физической культуры и спортивной деятельности человека ориентирует физкультурное образование и педагога на ее развитие и соответствии с родовой сущностью. Развивающая деятельность предусматривается содержанием и методологией развития, «физической культуры», которая рассматривается не как нечто изолированное, а в контексте духовно-онтологического образа, как явления всеобщего (общеприродного и общечеловеческого) характера.

Дидактический аспект объективности и целостности физкультурного образования заключается в том, что единое и целостное понимание развития действительности возможно лишь при условии, что человек схватывает изучаемое явление всеми сторонами своей внутренней жизни, т.е. не только мыслью, но и чувством и интуицией.

Принципы и методы обучения в системе физической культуры при единоувязывающем все грани бытия в целостном подходе строятся таким образом, что постигаемый мир не просто фотографируется сознанием, не просто запечатлевается в нервных тканях, а пронизывается своей гармонией обучаемого. В системе «учитель-ученик» главными действующими лицами являются: он воспитывается, учится, воспринимает своеобразие духовности учителя и осваивает общечеловеческую культуру. Однако осуществить все это, образовываться, он может только в сотрудничестве с другим субъектом - воспитателем. Для учащегося учитель выступает в качестве носителя знаний, культуры, милосердия, доброты, но во всех случаях жизни - это два равнозначных субъекта образовательного процесса, которые страждут истины и вносят свои поправки в природу общественных отношений.

Учитывая всю важность адекватности физкультурного образования, педагогической и аналитико-управленческой деятельности, возрастным и жизненным циклам, переходу с одной ступени развития на другую, нам представляется, что данная существенная зависимость имеет основание для ее возведения в ранг самостоятельного закона образования. Следование возрастным, количественно-качественным особенностям развития и жизни человека, обеспечение пороговых переходов в норме - необходимое условие объективное требование всей человеческой общественной формы развития.

УДК 796:378

## **ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫЙ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ, СТУДЕНТОВ И СОТРУДНИКОВ ВУЗА ФСКН РОССИИ**

**Глубокий В.А.**

СибЮИ ФСКН России, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20

В статье рассматривается возможное решение проблемы повышения качества физической подготовленности студентов, курсантов вуза ФСКН России на основе высокоинтенсивного, многофункционального тренинга.

Библиогр. 6 назв.

*Ключевые слова:* тренинг, физическая подготовка, гиревой спорт, интенсификация, тяжелая атлетика.

*Глубокий Владимир Анатольевич*, кандидат педагогических наук, доцент, преподаватель кафедры оперативно-боевой и физической подготовки, тел. 89048925382, e-mail: Glubokiy@mail.ru

The article considers the possible solution of the problem of quality improvement of physical education of students and cadet of the Federal Drug Control Service of Russia on the basis of highly intensive and multifunctional training.

*Keywords:* training, physical education, weight-lifting, intensification.

Если в первой половине двадцатого столетия 96% всей затраченной на трудовую деятельность энергии приходилось на энергию мышц, то сегодня 99% энергии приходится на долю машин, физические работы в быту также уменьшились в 20 раз. Характер учебной деятельности обучаемых, не требует высокой двигательной активности, но подготовка в высшем учебном заведении требует изучения большого объема теоретических знаний.

Объем информации, который сейчас дается любому обучаемому, превышает объем прошлого столетия в 2–3 раза, а в отдельных случаях и более. Это приводит к перераспределению учебного времени, зачастую не в интересах занятий физическими упражнениями.

Исходя из выше изложенного, можно предположить, что в связи с высокой загруженностью не все проходящие обучение в вузах имеют возможность регулярно заниматься физической подготовкой, что, в конечном итоге, сказывается на уровне развития физических качеств, формировании двигательных навыков. В данной ситуации необходимо грамотное разрешение противоречия между объективным отсутствием больших физических нагрузок в повседневной деятельности и требованиями к достаточной физической подготовленности, продиктованной нормативными актами, регламентирующими физическую подготовку. Наличие такого противоречия приводит к недооценке значимости занятий физическими упражнениями и спортом для формирования профессиональной готовности к будущей трудовой деятельности. Считаем, что достаточный уровень физической подготовленности позволяет ослабить действие утомления или устранить его, легче переносить неблагоприятные условия внешней и внутренней среды, сохранить высокий уровень работоспособности и, следовательно, успешно выполнять задачи обучения.

Анализ методической литературы, показало, что разработка методик, позволяющих в короткие сроки качественно повысить уровень физической подготовленности, ведется давно.

В основу большинства рекомендаций были положены следующие принципы:

- применение физических упражнений прикладного характера;
- осуществление физической подготовки в форме утренних физических упражнений, тренировки в процессе учебных занятий;
- преимущественно тренировочный характер проводимых занятий;



- применение комплексного метода проведения занятий при фронтальном и непрерывно-поточном способах организации занимающихся.

За рубежом также предпринимались попытки поиска путей интенсификации занятий физической подготовкой, фитнесом.

Рациональным считается выполнение физических упражнений в короткий промежуток времени, что оставляет достаточное количество времени на выполнение профессиональных обязанностей, бизнес, обучение и различные виды подготовки, но короткие по времени занятия не были достаточно эффективными и не приводили к ощутимым результатам. В конечном итоге, в США в 80-е годы прошлого столетия тренер Грег Глассман определил основные положения тренировочных методик высокоинтенсивного функционального тренинга, который получил название «KrossFit». По своей сути кроссфит – это система общей физической подготовки.

Смысл кроссфита – в коротких высокоинтенсивных тренировках. Центральную часть системы тренировок составляют высокоинтенсивные кардиокомплексы либо гибридные тренировки на интенсивную работу в смешанном режиме (кардио-силовая) с максимальной мощностью. В таких комплексах задача стоит сделать за минимальное время указанный объем работы, либо выполнить за указанное время максимальный объем работы. Обычно выполняется один комплекс в день. Тренировки – короткие, в среднем меньше получаса, иногда меньше 15–20 минут. Таким образом, с подготовительной (разминка) частью и заключительной (приведение организма в исходное состояние) весь тренировочный процесс укладывается в 45–60 минут. Программа, разработанная Глассманом, благодаря своей эффективности и направленности на практическое применение, в скором времени привлекла пристальное внимание различных военных и полицейских ведомств. В данный момент средства массовой информации часто характеризуют кроссфит как «одно из самых быстрорастущих спортивных движений на планете».

Способы повышения эффективности занятий физическими упражнениями рассматривались и в наших методических работах, в них изложены методики, учитывающие условия учебной деятельности занимающихся. При использовании высокоинтенсивных многофункциональных тренировок, в период с 2006 по 2010 гг. нами было подготовлено спортсменов из числа обучаемых в СибЮИ МВД России (на тот момент вуз входил в структуру МВД России) 1-го спортивного разряда – 4, 2-го разряда – 7, 3-го – 8 спортсменов.

Изучив имеющуюся литературу, мы пришли к выводу о том, что большинство исследователей при разработке содержания и методики занятий сознательно или интуитивно, прямо или косвенно, более полно или частично применяют различные способы повышения интенсивности учебно-тренировочного процесса. Это выражается в повышении объема тренировочной нагрузки, усилий при выполнении упражнений, увеличения темпа движений, сокращения пауз для отдыха; применения более рациональных методов и методических приемов обучения прикладным навыкам. Высокоинтенсивные тренировки не могут быть длительными по времени, но они позволяют развивать базовые двигательные качества силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость, следовательно, эти тренировки по содержанию являются общей физической подготовкой (ОФП), базовой для прикладной физической подготовки. Считаем, что ОФП должно обеспечивать подготовку по следующим десяти направлениям: 1) подготовленность сердечно-сосудистой системы; 2) гибкость; 3) мышечная выносливость; 4) сила; 5) мощность («взрывная» сила); 6) развитость чувства равновесия; 7) хорошая координация движений; 8) реакция; 9) быстрота; 10) соотношение мышечной и жировой тканей в организме.

Типичное занятие с использованием многофункционального тренинга содержит: 1) разминку; 2) 3-5 подходов на 3-10 повторений функциональных упражнений с отягощениями в достаточно комфортном режиме; 3) десятиминутный круг гимнастических элементов в свободном темпе; 4) от 2-х до 10-ти минут высокоинтенсивного тренинга; 5) упражнения на

растягивание и расслабление. В конечном итоге, такие занятия позволяют размыть границы между тренировками на выносливость и силовыми тренировками, так как в тренировочные комплексы интегрируются (объединяются) различные упражнения. В связи с этим занятия физическими упражнениями должны быть высокоинтенсивными и многофункциональными, т.е. в одно занятие должны входить упражнения на развитие нескольких физических качеств, или занятие должно быть построено таким образом, чтобы в нем последовательно осуществляются воздействия на различные стороны подготовленности занимающихся. Упражнения должны быть технически просты в исполнении, но достаточно эффективны. Эти упражнения можно выполнять как на плановых практических занятиях, так и во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

По нашему мнению, многофункциональный тренинг должен проводиться в форме комплексного занятия. Для повышения моторной плотности занятий применяются групповой и поточный способы выполнения упражнений, при этом используются интервальный, повторный, круговой методы тренировок, метод «до отказа». Помимо перечисленных методов для повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями, следует использовать соревновательный метод с обязательным фиксированием результатов, это позволяет стимулировать занимающихся на достижение максимального для них показателя. Фиксация результатов позволяет, при повторном выполнении комплексов физических упражнений, входящих в содержание высокоинтенсивного многофункционального тренинга, отслеживать прогресс двигательной подготовленности у занимающихся.

В условиях учреждения высшего профессионального образования занятия с использованием высокоинтенсивного функционального тренинга предпочтительнее выполнять с применением многоповторных силовых упражнений с отягощением собственным весом (подтягивания, приседания, отжимания, упражнения на развитие мышц живота) в различных вариантах и сочетаниях. Для более подготовленных в тренировочные комплексы следует включать тяжелоатлетические упражнения и упражнения из гиревого спорта. В содержание тренировочных программ обязательно должен входить бег на 60, 100, 400 и 1000 м.

В СибЮИ ФСКН России в 2012 году были проведены три соревнования по общей физической подготовке среди студентов, курсантов и преподавателей вуза. В содержание соревнований входили: бег на 100 м; подтягивание на перекладине; рывок гири 16 кг; толчок штанги весом 35 кг на количество раз; подъем ног к перекладине и другие упражнения. Подобные соревнования проводились и в 2013 году. В феврале 2014 года в СибЮИ ФСКН России проводились соревнования по ОФП, посвященные Дню Защитника Отечества. В программу состязаний входили:

1-е задание. Взятие штанги на грудь (вес штанги 50 кг) с последующим толчком. После каждого подъема, штанга опускается на помост. Необходимо выполнить 30 толчков штанги за наименьший промежуток времени (лучший результат – 2 мин. 05 с);

2-е задание. 1 минута рывок гири 24 кг правой рукой + 1 минута рывок гири левой рукой + 1 минута подтягиваний на перекладине (допускались подтягивания рывком). Необходимо выполнить как можно больше рывков гири и подтягиваний на перекладине (лучшая сумма рывков гири и подтягиваний на перекладине при выполнении задания – 95 раз);

3-е задание. За 2 минуты выполнить как можно больше приседаний со штангой на плечах (вес штанги 70 кг, лучший результат – 48 повторений). Студенты и курсанты, а также преподаватели, участвовавшие в соревнованиях, при подготовке к ним использовали методику высокоинтенсивного функционального тренинга.

Для полноценных тренировок по высокоинтенсивному многофункциональному тренингу необходим следующий инвентарь: штанга тяжелоатлетическая; перекладина (так называемый «турник»); гири разного веса; гантели; скакалки; тумба высотой 60 см для напрыгиваний; кольца гимнастические. Работа на тренировках, как правило, осуществляется со свободными отягощениями. Таким образом, тренировки по высокоинтенсивному много-

функциональному тренингу, некоторым образом, возвращает занимающихся к истокам физической подготовки, когда она являлась главным средством подготовки к военной службе. В полевых условиях тренажеров нет, в качестве дополнительных отягощений возможно использование либо части военной техники (трак от гусеницы танка), ящики с патронами, отягощение собственного веса, гири.

Сотрудники правоохранительных органов в служебных командировках на Северный Кавказ, находясь в пунктах временной дислокации, для поддержания физических кондиций используют турник (перекладину), гири, самодельные штанги. В качестве дополнительного отягощения используют бронежилеты. Для поддержания специальной физической подготовленности, совершенствуются удары руками, ногами по боксерским мешкам, лапам и макиварам. Все это, как правило, чередуется в сочетании с силовыми упражнениями. В связи с этим, можно предположить, что в физической подготовке сотрудников правоохранительных органов тренировки по методике высокоинтенсивного многофункционального тренинга могут решать оздоровительные и прикладные задачи.

В СибЮИ ФСКН России преподаватели кафедры оперативно-боевой и физической подготовки регулярно используют элементы высокоинтенсивного многофункционального тренинга при проведении практических занятий с курсантами и студентами вуза по учебным дисциплинам «Физическая подготовка» и «Физическая культура», что дает прирост в показателях, характеризующих общую физическую подготовленность обучаемых. Так, с октября 2011 года по февраль 2012 года мы проводили научное исследование с целью проверки эффективности высокоинтенсивного многофункционального тренинга, который входил в содержание плановых практических занятий. В феврале 2012 года мы сравнили исходные данные в тестах, характеризующих развитие физических качеств, с данными, полученными по окончании исследования. Так, в упражнении «подтягивание на перекладине» испытуемые из числа профессорско-преподавательского состава и студенты юридического факультета прибавили к исходным показателям в среднем 3 раза. Девушки улучшили показатели в сгибание-разгибание рук в упоре лежа в среднем на 8 раз. В упражнении «челночный бег 10х10 м» у испытуемых показатель времени пробегания по дистанции в среднем улучшился на 0,8 секунды. Кроме того, был отмечен прирост результатов во всех упражнениях, используемых в комплексах высокоинтенсивного многофункционального тренинга.

Выполнение высокоинтенсивных комплексов на практических занятиях по физической культуре и физической подготовке позволяет, в относительно короткий срок (3-4 месяца), улучшить силовые показатели у обучаемых на 25-30%, результаты в челночном беге 10х10 м на 2,8-3,0% от исходного уровня. У студентов юридического факультета СибЮИ ФСКН России после высокоинтенсивных многофункциональных тренировок уровень общей физической подготовленности повысился в среднем на 15-20% от исходного.

Профессорско-преподавательский состав СибЮИ ФСКН России, использовавший в своей физической подготовке комплексы высокоинтенсивного многофункционального тренинга, выполнил требования (нормативы и упражнения) по своей медико-возрастной группе на «хорошо» и «отлично». На начало эксперимента общая оценка физической подготовленности этих сотрудников составляла в среднем 3,4 балла.

Результаты практической работы и анализ имеющейся литературы позволили сделать вывод о том, что высокоинтенсивный многофункциональный тренинг может применяться в физической подготовке любых контингентов населения. Содержание упражнений для высокоинтенсивного многофункционального тренинга следует подбирать с учетом физической подготовленности, возраста занимающихся и имеющейся материальной базы. В содержание высокоинтенсивного многофункционального тренинга должны входить упражнения из тяжелой атлетики, гиревого спорта, гимнастики, легкой атлетики, которые объединяются в тренировочные комплексы. Кроме того, высокоинтенсивный многофункциональный тренинг может проводиться с использованием плавания, передвижения на лыжах, преодоления пре-

пятствий.

Считаем, что высокоинтенсивные многофункциональные тренировки должны проводиться не менее 2–3-х раз в неделю (оптимально 3 раза). Это обстоятельство позволяет включать комплексы высокоинтенсивного многофункционального тренинга в содержание практических занятий по учебным дисциплинам «Физическая культура» и «Физическая подготовка». Допускается проведение ежедневных тренировок с использованием высокоинтенсивного многофункционального тренинга, при условии, если это не мешает образовательному процессу, и нет медицинских противопоказаний к занятиям физическими упражнениями.

#### **Библиографический список**

1. Глубокий, В.А. Самостоятельная силовая подготовка курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России: учебно-методическое пособие / В.А. Глубокий. – Красноярск : Сибирский юридический институт МВД России, 2007. – 56 с.
2. Глубокий, В.А. Подготовка бегунов-стайеров массовых разрядов в условиях вуза юридического профиля: учебно-методическое пособие / В.А. Глубокий. – Красноярск : Сибирский юридический институт МВД России, 2008. – 65 с.
3. Глубокий В.А. Высокоинтенсивный многофункциональный тренинг в физической подготовке сотрудников ФСКН России / В.А. Глубокий // Вестник Сибирского юридического института ФСКН России – 2012. – № 1 (10). – С. 129-133.
4. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь : учеб. пособие / В.И. Ильинич. – М. : АО «Аспект Пресс», 1995. – 144 с.
5. Нестеров, А.А. Рекомендации по интенсификации учебных занятий по физической подготовке военнослужащих срочной службы. – М. : Воениздат, 1992. – 56 с.
6. Crossfit : руководство к тренировкам / Г. Глассман, пер. Е.Богачев, И. Карягин. – М. : www.cfft.ru, 2009 – 109 с.

УДК 378.172

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Голубина О.А.

Северный Арктический Федеральный университет  
163009, г. Архангельск, Наб. Северной Двины, 19

В статье рассмотрены основные задачи, функции, эффекты физической культуры в профессиональной подготовке студентов Северного вуза и обеспечения адаптационных процессов к динамическим воздействиям внешней среды.

*Ключевые слова:* студенты Северного вуза, профессиональная подготовка, физическая культура, функции, эффекты.

*Голубина Ольга Александровна*, канд.пед.наук, доцент кафедры физической культуры, 8909555304, e-mail: Olga-aleksandrovna00@rambler.ru.

The article considers the main tasks, functions, effects of physical culture in the professional training of students of the Northern University and ensure adaptation processes for dynamic effects of the external environment.

*Keywords:* students Northern University, vocational training, physical culture, functions and effects.

В современном обществе техника берет на себя энергетически обеспечивающие функции, тем самым, освобождая человека от тяжелой, изнуряющей работы, смещая центр тяжести нагрузки с физической сферы на психическую, умственную и эмоциональную [1]. При этом во многих видах высокопроизводительного труда уменьшается число движений, либо движения составляют однообразную картину, т. к. задействуются одни и те же мышечные группы. Однако какого бы высокого технического уровня нынешнее производство ни достигло, человек остается элементом этого производства и роль его еще более возрастает.

Высокая работоспособность, хорошее самочувствие, отсутствие болезней возможны только в том случае, если все системы и органы работают нормально. Это означает, что ни в одной клетке организма, органе или системе нет участков, где поврежден генетический код, нарушена иннервация или снабжение кислородом, гормонами, аминокислотами, а сами клетки в целом имеют высокие резервные возможности. Однако повреждения и отклонения от нормальной работы в разных отделах организма возникают постоянно. Это происходит под воздействие внешних повреждающих факторов: экстремальных биоклиматических факторов, неблагоприятной экологии и профессиональных вредностей; нарушения психогигиены; отсутствия оптимальной физической тренировки и др. Под их воздействием в тканях накапливается «микронарушения» и снижаются их резервные возможности. Это приводит сначала к снижению физической, умственной и психической работоспособности, а затем и к появлению самих болезней.

Резкое снижение использования работы мышц в трудовом процессе, которые являются необычайно деятельной активной тканью и составляют в среднем 40% веса нашего тела, ведет к деградации функционального и физического развития человека. Наблюдается снижение функциональных резервов организма, нарушение реактивности и резистентности процессов саморегуляции и репродукции, рождение ослабленного потомства [2,3]. «Биологическая цена», энергетические затраты на получение знаний, умений, навыков в сочетании с острым и хроническим стрессом различной этиологии отрицательно влияют на результаты учебной деятельности, адаптивных возможностях, вызывая задержку в развитии и протекании когнитивных процессов и «инфантилизм» личности [1,4,5,6]. По словам Чесноковой В.Н, усиливающими причинами устойчивой тенденции снижения здоровья молодого поколения являются нарушение ритмичности психобиологических функций организма, связан-

ные со снижением двигательной активности как основного фактора выживания человека в окружающем мире [7].

Самым эффективным, единственным, надежным и мало затратным средством компенсации возникающих в организме нарушений и поддержания его резервных возможностей выступает правильно организованная и целенаправленная физкультурно-спортивная деятельность, конечной целью которой выступает высокий уровень физической культуры личности.

Физическая культура как часть образовательного процесса выполняет те же функции, что и обучение: образовательную, воспитательную и развивающую [8], а также ряд специфических функций [9].

Образовательная функция профессиональной физической культуры отражена в показателях сформированности основ знаний, прикладных двигательных умений и навыков [12]. Основными факторами ее позитивного воздействия являются:

- направленность теоретической подготовки на овладение актуальными знаниями для успешной общесоциальной и трудовой практики;
- видение и осознание взаимосвязи знаний, профессиональной и физкультурной деятельности;
- единство теоретической, методической и практической подготовки;
- создание обширного фонда гибких и вариативных прикладных двигательных умений и навыков, служащих «фоном» для становления профессиональных;
- использование нетрадиционных средств физической культуры для оптимизации психоэмоционального фона;
- обеспечение сопряженного воздействия на профессионально важные физические, личностные качества и профессиональные двигательные умения и навыки.

Процесс реализации образовательной функции физической культуры осуществляется в учебной, профессиональной и повседневной жизнедеятельности студента посредством включения элементов психогигиены и саморегуляции, обеспечивающих становление психического компонента здоровья, развития двигательных способностей, закаливания; обеспечения знаниями и умениями личной и профессиональной гигиены, формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности и самосовершенствованию [10].

Развивающая функция занятий физической культурой проявляется в развитии сенсорной, эмоционально-волевой, двигательной и мотивационной сфер личности. Развивающая функция физической культуры отражена в динамике, ее основными факторами выступают овладение способами физкультурно-спортивной деятельности; профилактикой психоэмоциональных состояний; формирование интеллектуальных способностей; оптимального телосложения и физического развития; развития индивидуальных двигательных способностей.

Воспитательная функция физической культуры сводится к тому, чтобы направлять и регулировать личную деятельность человека. В программе по физическому воспитанию для вузов (2000) провозглашается необходимость формирования физической культуры студента, как системного и интегрального качества личности, необходимого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности, семье. Подчеркивается психолого-педагогическая сторона воспитательного процесса, создание системы формирования потребностей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков здорового образа жизни и овладение методикой самостоятельных занятий.

Оздоровительная функция физической культуры связана с использованием физических упражнений в качестве средства лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления или других причин.

В рамках вышеуказанных функций можно выделить ряд более узких, но достаточно важных, к которым относятся социально-генетическая, которая направлена на усвоение социально исторического опыта в физкультурно-оздоровительной деятельности, т.к. первоначально филогенетически все физические упражнения возникли для обслуживания именно физической деятельности как залога выживаемости вида. Созидательная функция обеспечивает совершенствование личности в духовном и физическом развитии, как необходимое условие подготовки к профессиональной деятельности и жизнедеятельности. В.С. Ильин полагает, что процессы обучения, объединенные в систему, эффективно формируют личность в целом. Общим для всех процессов должно быть их воздействие, что, в конечном счете, поднимает ее на новый уровень социальной зрелости [8, 11].

Познавательная-ориентационная функция способствует познанию и отражению мира через психофизиологические состояния; нравственную, социальную деятельность личности; соотнесение деятельности с ценностными ориентациями в целостной модели жизнедеятельности и сознания. Реальный процесс физического воспитания личности решает вопросы достижения такого состояния, в рамках которого становятся возможными и необходимыми социальные и индивидуальные процессы с самоотношением, саморегуляцией, самореализацией личности.

Преобразовательная заключается в конструктивных изменениях поведения в учебном процессе и социальной жизни, досуге посредством целенаправленного подбора физкультурно-спортивной деятельности на «избыточное» и «срочное» формирование гражданских и профессионально важных качеств и функций, развитие наиболее значимых физических качеств и связанных с ними способностей [9].

Коммуникативная выступает как средство неформального общения людей.

Функция индивидуализации формирует собственный стиль поведения.

К специфическим функциям, в наибольшей степени отражающим природную, биологическую сторону роли физической культуры в профессиональной деятельности, можно отнести эффект восполнения и избыточности. При однократном выполнении физических упражнений существенно улучшается функциональное состояние и самочувствие человека, испытывающего двигательную недостаточность. В условиях восполнения двигательного дефицита ритм работы сердца и артериальное давление снижаются, обеспечивая экономичный ритм работы сердечнососудистой системы и увеличение резервных возможностей организма. Эффект восполнения, несмотря на кратковременность влияния, при многократном повторении оказывает выраженное лечебное действие, существенно улучшая регуляцию различных функций.

Эффект физической тренированности в яркой форме реализуется при многократном повторении двигательных действий и проявляется в значительном увеличении двигательных возможностей, а также в улучшении общего функционального состояния организма. Резкой границы между эффектом восполнения гипокинезии и эффектом тренированности нет – эффект двигательной активности вначале проявляется в форме устранения гипокинезии, а затем в форме стимуляции жизнедеятельности организма.

Эффект закаливания. Закаливание не знает ни ограничений, ни противопоказаний, оно необходимо всем: и физически крепким, и ослабленным людям. Особенно он важен для людей, проживающих в условиях Севера. Эффекты, возникающие в условиях естественных сил природы, не требуют сознательных усилий и возникают непроизвольно, что позволяет осуществлять закаливающие воздействия как бы попутно, параллельно с некоторыми другими видами деятельности человека. Закаливающий эффект проявляется в улучшении деятельности центральной нервной системы, что ведет к повышению умственной работоспособности человека. Под влиянием закаливающих процедур улучшается кровоснабжение головного мозга и, что особенно важно, повышается способность осуществлять эвристические действия при решении психологических задач. Закаленный организм приобретает способность мобили-

лизовать защитные температурные реакции только там, где в них возникает потребность, бережно расходуя энергию всего организма.

Регуляторно-трофический эффект. Определено, что между интенсивностью физических нагрузок и величиной реакций кровообращения и дыхания существует прямая пропорциональная зависимость: чем интенсивнее мышечная работа, тем до более высокого уровня поднимаются и медленнее восстанавливаются реакции сердечнососудистой и дыхательной системы. Эта зависимость сыграла решающую роль в выявлении роли регуляторно-трофического механизма по сравнению с другими реакциями в уменьшении величины функционального напряжения, падающего на орган, то есть в известной мере, «обойти» его стимулирующими влияниями путем перераспределения усилий и включением дополнительных элементов в структуру двигательного действия. При этом механическая работа, выполняемая мышцами при использовании дополнительных элементов, больше, но организм «не ощущает» этого увеличения нагрузки.

Другой тип регуляторно-трофических эффектов обеспечивает направленное развитие «слабого звена» функции. Какая-либо функция, нуждающаяся в стимуляции, может быть избирательно усилена за счет специально подобранных воздействий, включаемых в занятия физическими упражнениями.

Эффект погашения (переключения) реакций организма. В основе эффекта погашения лежит особый вид отдыха, который в самой простой форме представляет собой сочетание покоя утомленных мышц с деятельностью не работавших мышечных групп. Основное элементарное явление, обеспечивающее эффект погашения, состоит в изменении характера мышечной деятельности, в смене характера активности организма. При включении активного отдыха вместо ожидаемой суммы реакций организма, вызванных работой и дополнительной деятельностью, имеет место такое взаимодействие этих реакций, при котором происходит их снижение, то есть погашение.

Эффект предметно-орудийной деятельности. Использование предметов, орудий и механических устройств (локомоции, поднятие тяжестей и метания, гимнастические и акробатические движения, упражнения любого вида спорта и т.д.) – это преодоление сил гравитации, что открывает широкие возможности увеличения профессиональной результативности занятий физическими упражнениями. Эффективность физических упражнений при переходе от обычной деятельности к предметно-орудийной проявляется не только в облегчении выполнения движений, но и в существенном изменении самого восприятия нагрузки организмом. Каждый предмет или орудие стимулирует определенные, заданные движения. Это означает, что из безграничного множества движений, число которых определяется взаимодействием 639 мышц, 206 костей, имеющих приблизительно 150 соединений, предметы и орудия, отбирают совершенно конкретные [9].

Эффекты внутренних состояний и психоэмоционального воздействия. Сознание и движение в своих соотношениях не всегда носят равновесный характер. Человеческие движения как кинематика в объективном пространстве-времени преимущественно не являются сознательными актами. С их построением справляются досознательные когнитивные процессы. В свою очередь, динамика развития психических процессов и состояний человека, его ощущений, восприятия, памяти, мышления, воли, внимания, эмоций и чувств - в значительной степени определяется характером доминирующих видов деятельности, в том числе и двигательной.

Психофункциональные состояния возникают, как целостные реакции личности на внешние и внутренние стимулы, направленные на достижение полезного результата. Выделяют ряд явлений, регулирующих функциональные состояния: мотивация – то, ради чего выполняется конкретная деятельность, содержание и характер выполняемой деятельности, степень сложности. В кризисных ситуациях проблемы психологического характера находят выражение в скованности движений, напряжении мимических мышц, суетливости, непово-



ротливости и др. Произвольное снятие мышечных напряжений, плавность движений положительно воздействует на психическое состояние, повышает стрессоустойчивость человека.

Внутренние состояния формируются на основе психических состояний за счет сосредоточенности, самовнушения и с помощью собственной деятельности. Практически специально организованный тренинг реорганизует старую систему и формирует новую, с более совершенным взаимодействием компонентов, что дает необходимый результат.

Эффект психоэмоциональной настроенности. Концентрируя внимание на определенных мышцах или функциях, представляется возможным ускорить восстановления работоспособности после физических нагрузок и тем самым увеличить тренировочный эффект занятий физическими упражнениями.

Эффект адаптации самый распространенный и доступный из воздействий, способных повысить профессиональную результативность всех без исключения средств физической культуры и спорта. Эффект предварительной адаптации зависит от уровня приспособленности организма к условиям мышечной деятельности, когда влияние физических упражнений определяется уровнем развития двигательных способностей: чем выше физическая работоспособность, тем легче человеку выполнять различные физические упражнения и наоборот. При низкой физической работоспособности - лишь самые легкие нагрузки.

Эффект возрастающего взаимодействия, или каскадный эффект означает не просто сохранение или возрастание первичного влияния. Это также усиление слабого воздействия в результате преобразования первоначально действующего стимула. Именно благодаря процессам такого рода «малая или отдаленная причина» приобретает способность проявиться в «огромнейшем влиянии».

Основной областью, где реализуется влияние эффекта возрастающего взаимодействия, является закаливание. Именно в условиях труда, кратковременные занятия физическими упражнениями как бы вклиниваются между производственными нагрузками и изменяют характер их влияния на организм. Оценивая изменения, происходящие при этом на различных уровнях жизнедеятельности, можно проследить последовательное возрастание и накопление ответной реакции, подобно тому, как поток воды, проходя между плотин, увеличивается в объеме и усиливает мощность своего воздействия.

Рассматривая в общебиологическом плане незначительные по своей величине воздействия упражнений и физических факторов внешней среды, можно предположить, что именно они являются подлинными регуляторами функционального состояния организма.

Эффект творческой деятельности способен существенно повысить профессиональную результативность занятий физическими упражнениями, когда осознание этих занятий выступает как творческая деятельность.

Объектом этой деятельности является организм человека, его функций и возможности, развиваемые физическими упражнениями до совершенства. Что может быть красивее всесторонне развитого человеческого тела, особенно если мы видим его в движениях демонстрирующих удивительные способности человека. Развитие спорта в наши дни все больше открывает и высвечивает красоту человеческого тела. И важно не столько быть созерцателем красоты, формирующейся благодаря занятиям физическими упражнениями, сколько ее творцом. Ведь красота есть форма, в которой проявляется биологическая целесообразность организма. Понимание творческих эффектов физкультурной активности для профессиональной деятельности исключительно важно в практическом отношении. Чем лучше мы сознаем творческую сущность движений, тем больше сможем повысить преобразовательную результативность профессиональной деятельности.

Итак, мы рассмотрели основные задачи, функции, эффекты физической культуры в профессиональной подготовке студентов и обеспечению адаптационных процессов к динамическим воздействиям внешней среды. Климатические факторы в условиях Европейского Севера по силе своего воздействия на человека относятся к экстремальным. При правильно

организованном процессе физического воспитания повышается эффективность адаптации к воздействию климатических факторов и качество профессиональной подготовки студентов. Это связано с тем, что физическое воспитание направляет студентов на здоровый и активный образ жизни, укрепляет здоровье; сохраняет и повышает резервные возможности организма; благоприятно влияет на физическую, умственную и психологическую работоспособность [9, 12].

Таким образом, анализируя роль и значение физической культуры в профессиональной подготовке, можно отметить, что именно на занятиях физической культурой и спортом создаются ситуации, вызывающие необходимость действовать более осмысленно, сдержанно, целесообразно на фоне эмоционального возбуждения в стрессовой ситуации. В процессе физического воспитания расширяется арсенал прикладных двигательных координаций, а также обеспечивается эффективная адаптация к опасным производственным факторам. Эффект физической активности распространяется на эмоциональную и мыслительную сферы жизнедеятельности человека, способствует приобретению жизненно важных социальных умений и навыков, повышению самоуважения и искоренению вредных привычек.

### **Библиографический список**

1. Филанковский, В. В. Теория и практика формирования профессиональной готовности учителя физической культуры: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В. В. Филанковский. – Майкоп, 2000. – 36 с.
2. Давиденко, А. И. Организация и содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических вузов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. И. Давиденко. – Краснодар, 2005 – 22 с.
3. Чоговадзе, А.В. Формирование некоторых морфологических и функциональных признаков у студентов в процессе физического воспитания / А. В. Чоговадзе [и др.] // Материалы Всесоюзной научно-практической конференции по проблемам физического воспитания студентов в свете решений XXV съезда КПСС. – М., 1976. – С. 206–208.
4. Аршавский, И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И. А. Аршавский. – М. : Наука, 1982. – 270 с.
5. Кларин, М. В. Педагогическая технология в учебном процессе. Анализ зарубежного опыта / М. В. Кларин // Педагогика и психология. – 1989. – № 6. – С. 47.
6. Трифонов, Е. В. Оптимальное управление в физиологических системах / Е. В. Трифонов // Физиология человека. – 1980. – № 1. – С. 153–160.
7. Чеснокова, В. Н. Сезонные особенности вегетативной регуляции сердца у юношей призывного возраста в приполярном регионе России / В. Н. Чеснокова, И. Г. Мосягин // Воен.-мед. журн. – 2009. – № 2. – С. 40–44.
8. Пономаренко, Э. В. Формирование образа жизни студентов как педагогическая проблема / Э. В. Пономаренко // Образовательная, воспитательная и оздоровительная роль физического воспитания и спорта в студентов в современных условиях : материалы Междунар. науч.-практ. конф. – М., 2000. – С. 110–111.
9. Макеева, В. С. Профессионально-личностное развитие учителя в процессе физического воспитания: монография / В.С. Макеева. – Орел: ОрелГТУ – 2001. – 294 с.
10. Косилов, С. А. Работоспособность человека и пути ее повышения / С. А. Косилов, Л. А. Леонова. – М.: Наука, 1974. – 260 с.
11. Ильин, В. С. Из опыта организации педагогического эксперимента / В. С. Ильин // Методы научно-педагогического исследования. – Ростов н/Д., 1972. – С. 5–17.
12. Кокорина, Н. В. Физические упражнения в режиме дня студентов / Н. В. Кокорина // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Екатеринбург, 2007. – С. 137–139.

УДК 796

## ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Дворкин В.М.

Сибирский юридический институт ФСКН России, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского 20.

Выявлены современные проблемы физического воспитания студенческой молодежи. Определены основные пути повышения эффективности организации физического воспитания студентов.

Библиогр. 4 назв.

*Ключевые слова:* физическое воспитание студентов; фитнес, спортивная специализация.

*Дворкин Владимир Михайлович*, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры оперативно-боевой и физической подготовки, тел.: 89135388242, e-mail: dvorkin528@mail.ru

Identified current problems of physical education students. The main ways to improve the organization of physical education students. Refs. 4 titles.

*Keywords:* physical education students; fitness, sports specialization.

Сегодня ежедневные многочасовые академические и самостоятельные занятия вынуждают студентов вести малоподвижный образ жизни. С точки зрения физиологии это один из стресс-факторов, негативно влияющих на здоровье. Результатом негативного влияния фактора гиподинамии на фоне интеллектуальных перегрузок является противоречие между достижениями студентов в освоении профессии и потерями в состоянии здоровья.

В системе высшего профессионального образования при формальном декларировании стратегии гармоничного развития студентов приоритет отдается их интеллектуальному развитию в ущерб физическому развитию и здоровью. Не случайно, поэтому число студентов, отнесенных по показателям заболеваемости к специальной медицинской группе, на сегодняшний день превышает 35% критический уровень.

Известно, что без достаточной двигательной активности человек не может воспользоваться в своей жизни тем, что заложено в него природой, не может продуктивно трудиться, быть здоровым. Занятия физическими упражнениями как самый естественный и сильный раздражитель, способствующий изменить состояние организма человека, играет особую роль в становлении важнейших механизмов его жизнедеятельности.

Поиск эффективных форм, средств и методов физического воспитания требует сложившаяся ситуация в профилактике наркомании среди детей, подростков, молодежи. Специалисты отмечают огромный потенциал средств физической культуры и спорта в профилактике наркомании и пропаганде здорового образа жизни. Данные научных исследований показывают, что значительное количество (около 70%) молодых людей (старшеклассников и студентов) считают физическую культуру и спорт наиболее эффективным средством проведения досуга и профилактики наркомании [3].

Для успешной профилактики наркозависимости среди школьников и студентов вузов, необходимо выполнение ряда педагогических условий:

- оздоровительно-профилактическая и спортивная направленность педагогического процесса;
- применение средств и методов физического воспитания, адекватных личностным особенностям учащихся;
- развитие физических качеств и повышение психоэмоционального состояния молодых людей;

- вовлечение молодых людей в занятия привлекательными, с точки зрения сверстников, видами двигательной активности, которые будут отвечать личностным потребностям, и являться альтернативой употреблению наркотиков[4].

Однако, несмотря на бесспорно прогрессивную роль двигательной активности более 85% населения страны все же не занимаются физической культурой систематически. Среди причин – недостаток свободного времени, отдаленность спортивных баз от места жительства, некоторые психологические моменты, такие как чувство стеснительности, отсутствие привычки к занятиям и т.д.

В студенческой среде, особенно среди девушек, наблюдается неудовлетворенность содержанием практических занятий физической культурой. Это негативно сказывается на мотивации к занятиям физической культурой, а соответственно и на формировании потребности в здоровом образе жизни.

В связи с этим является актуальным поиск эффективных путей повышения мотивации студенток к выполнению физических упражнений, приобщение к здоровому образу жизни, и практическая их реализация в учебном процессе.

Одним из наиболее приемлемых путей решения этой проблемы является интеграция различных видов, средств и методов фитнеса в физическую культуру студенток. Как показывают результаты многочисленных исследований, для поддержания нормального состояния здоровья необходимо включение фитнес-программ в дополнение к повседневной деятельности [1]. Уровень физической подготовленности является одним из важнейших параметров эффективности фитнес-культуры студенток. Стремление студенток к достижению красивого и гармоничного телосложения заложено в основу фитнес-программ. Систематические занятия фитнесом позволяют:

- справиться с требованиями интенсивной учебной деятельности без чрезмерного напряжения за счет расширения резервов адаптации организма к стресс-факторам;
- нормализовать эмоциональный тонус, повысить работоспособность;
- контролировать вес и бороться с гиподинамией, снизить риск различных заболеваний.
- сегодня фитнес принято рассматривать в разных аспектах:
- как кондиционную тренировку, обеспечивающую гармоничное развитие физических качеств;
- как социальное явление, затрагивающее разные стороны жизнедеятельности человека;
- как форму организации досуга;
- как систему физкультурного образования.

Следующим шагом в повышении эффективности организации процесса физического воспитания студентов могут служить занятия физической культурой по принципу спортивных специализаций [2]. Так учебные занятия по дисциплине физическая культура могут проводиться в виде тренировочных занятий по различным видам спорта. Преимущество подобной формы состоит в праве выбора у студентов того вида спорта, которым они хотели бы заниматься. А широкий выбор спортивных специализаций обеспечивают интерес к подобной форме проведения занятий у студентов. Учебно-тренировочные занятия на основе избранных видов спорта, повышают уровень психоэмоционального состояния и мотивации молодых людей, способствуют развитию физических качеств и двигательных способностей, пользуются популярностью у занимающихся.

Здесь следует отметить, что внедряя в процесс физического воспитания спортивные специализации, вуз должен обладать необходимой материально-технической базой и профессиональными кадрами.

Таким образом, систематические занятия физической культурой и спортом организованные с учетом современных требований со стороны молодежи, а также в соответствии с принципами физического воспитания способны стать серьезной альтернативой имеющимся проблемам в студенческой среде.

### **Библиографический список:**

1. Григорьев В.И. Деятельностная специфика фитнес-услуг в системе высшего профессионального образования // Актуальные проблемы сферы услуг: Сборник научных трудов – СПб: Издательство СПбГУЭФ, 2006. – С. 106-115.
2. Дорошенко С.А. Спортивно-видовой подход – путь к повышению эффективности процесса физического воспитания в вузе / С.А. Дорошенко // Журнал Сибирского федерального университета. Серия: Гуманитарные науки. 2011. Т.4. №9. С. 1334 – 1353.
3. Евсеев С.П. Опыт внедрения системы профилактики наркозависимости подростков и молодежи / С.П. Евсеев, А.Г. Грецов // Адаптивная физическая культура, 2008. №1. С.33 – 36.
4. Еремин М.В. Профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта детей и подростков / М.В. Еремин: Дис... канд. пед. наук. Самара, 2003. 141 с.

**УДК 796.011**

### **ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ У СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ**

**Долматова Н.А.**

Елабужский институт Казанского (Приволжского) Федерального университета, 423630, РТ, г. Елабуга, ул. Землянухина 7а-24

В статье описываются проблемы физического воспитания, существующие в современной школе, которые, в свою очередь, негативно сказываются на школьниках; роль физической культуры и спорта в жизни учащихся; отстаивается позиция активности ученика, а также возможные пути решения поставленной проблемы. Путем рассуждений и результатов исследований определен комплекс действий и мер, направленных на обеспечение и развитие физической культуры и здоровья школьников и одновременного поэтапного приобщения к спортивно-оздоровительной активности учеников в учебном процессе.

*Ключевые слова:* физическая культура, школьники, двигательная активности, физическое воспитание, спорт.

*Долматова Наталья Александровна*, студентка III курса факультета истории и юриспруденции, тел.: 8-937-578-47-87, эл.почта: nataliadolmatova@mail.ru

This article describes problems of physical education, existing in the modern school, which, in turn, have a negative impact on school children, the role of physical culture and sports in the lives of students, student activity advocated position, as well as possible ways of solving problems. By reasoning and research defines a set of actions and measures aimed at the provision and development of physical culture and health of schoolchildren and simultaneous phase initiation to sports and recreational activity of students in the learning process.

*Keywords:* physical education, students, motor activity, physical education and sports.

Последнее время, является актуальным физическое воспитание и развитие детей. Возросшие за последние годы требования школьной программы, изменившиеся условия жизни способствуют гипокинезии – пониженной двигательной активности, что приводит к слабости мышц, связок, костного аппарата, плохому физическому развитию, нарушению функций нервной системы. Единственно верный путь противодействия этому влиянию – правильная организация физического воспитания с раннего детства. Здоровье и физическая подготовленность детей – важнейшие слагаемые здорового потенциала нации. Потребность в движении, повышенная двигательная активность является наиболее важными биологическими особенностями детского организма. Ограниченная мышечная деятельность не только задер-

живает развитие организма, ухудшает здоровье, но и приводит к тому, что с возрастом школьник с трудом осваивает или не может овладеть теми или иными жизненно необходимыми двигательными навыками. Несмотря на выраженный оздоровительный эффект физической культуры, она до настоящего времени еще не получила широкого распространения среди населения, и прежде всего, в системе диспансеризации при решении задач, связанных с уменьшением заболеваемости, профилактикой патологических состояний.

Физическое воспитание направлено на укрепление здоровья и поддержание работоспособности в учебной или трудовой деятельности. В соответствии с этим содержание физического воспитания ориентировано на овладение жизненно важными двигательными действиями, согласованное и соразмерное развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и подвижности в суставах. Общее физическое воспитание создаёт тот обязательный минимум физической подготовленности человека, который необходим для нормальной жизнедеятельности, для специализации в любом виде профессиональной или спортивной деятельности. Оно осуществляется в дошкольных учреждениях, на уроках физического воспитания в общеобразовательных школах, в секциях (группах) общей физической подготовки и группах ГТО, в группах здоровья и др.

В соответствии с социально-экономическими особенностями современного общества целью физического воспитания является содействие гармоничному формированию всесторонне развитой личности. Основным средством для достижения этой цели является изучение основ личной физической культуры, под которой понимается определённое количество знаний, навыков и потребностей, оптимальный уровень здоровья, физического развития, разностороннее развитие двигательных способностей, умения осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом необходима целенаправленная работа по воспитанию ценностных ориентаций на физическое и духовное развитие личности, здоровый образ жизни, формирование потребности и желаний к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, развитие волевых и нравственных качеств. Основное средство изучения физической культуры – освоение ее базовых основ, то есть объективно необходимого и обязательного для каждого человека уровня физической культуры, без которого невозможно эффективное осуществление жизнедеятельности вне зависимости от того, чем бы ни хотел заниматься человек в будущем.

Наилучший способ повышения двигательной активности – правильное, соответствующее возрасту физическое воспитание.

Формы физического воспитания школьника:

1. Урок физкультуры в школе как предмет мероприятия в режиме учебного дня в школе (физкультпауза, физкультминутка и др.).
2. Внешкольные формы физического воспитания, проводимые на базе школы или в спортивных школах.
3. Физическое воспитание в семье (утренняя гимнастика, физкультминутки между приготовлением уроков, прогулки и игры на свежем воздухе, спортивные развлечения) [3, 110].

При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование механизмов, регулирующих работу всех органов и систем человека. В этом, главным образом, и заключается положительное влияние физической культуры как одного из мощных факторов укрепления здоровья. Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармоничного развития личности [6, 38]. Большая ценность физических упражнений состоит еще и в том, что, занимаясь ими, школьник не только укрепляет свое здоровье и получает разностороннее физическое развитие, но и приобретает ряд двигательных и моральных качеств. К первым относятся ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость, ко вторым — такие ценные качества, как коллективизм и товарищество, настойчивость, смелость, честность, дисциплинированность. Для развития координации движе-

ний, ориентировки в пространстве, точности, ловкости, силы мышц используются: элементы баскетбола, футбола, элементы акробатики и гимнастики, звуковой и дыхательной гимнастики, упражнения в равновесии и лазание. Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия применяются: элементы йоги, художественной и ритмической гимнастики.

Между тем в ряде исследований встречается дискуссия. Наиболее существенное возражение вызывает идея о том, что в основу методики и организации учебных занятий должна быть положена концепция тренировки [4,49]. Тренировочная направленность и сейчас остаётся приоритетной в системе физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Так, анализ учебных программ показывает, что основой учебного предмета школьной физической культуры было и остаётся содержание физической подготовки, которая сопрягается с преимущественным развитием природного (психосоматического) в ученике. Для большинства учителей физическая подготовка остаётся главной задачей физического воспитания, что снижает статус предмета «Физическая культура» в глазах учащихся, родителей, учителей-предметников [1,19].

Ранняя физкультурная специализация учащихся, заложенная в спортивно ориентированном физическом воспитании, на наш взгляд, также не совсем целесообразна, т.к. не способствует освоению учащимися в полном объеме основных разделов учебного материала по дисциплине «Физическая культура».

В связи с вышеизложенным возникает проблема поиска эффективных форм организации физического воспитания в общеобразовательной школе.

На наш взгляд, наиболее оптимальный путь ее решения – это поэтапное, начиная с начальных классов, приобщение учащихся к спортивно-оздоровительной активности с углубленной специализацией их в среднем и старшем звене. При этом обязательным условием является выполнение базового образовательного стандарта по физической культуре, включающего не только двигательный, но и образовательный компонент.

Проанализировав методическую литературу [5,68] был сделан вывод что, физкультура оказывает положительное влияние на организм не только здоровых детей. Важное значение она имеет и для ослабленных и больных детей. Физические упражнения, применяемые для детей в соответствующей дозировке и по специальной методике, улучшают деятельность органов и тканей, изменяют обмен веществ, вызывают усиление окислительных процессов, улучшают состав крови, повышают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, совершенствуют компенсаторные механизмы, которые так необходимы больному организму.

На уроках физкультуры необходимо осуществлять индивидуальный подход к каждому ребёнку в зависимости от состояния его здоровья и физической подготовленности.

Малоподвижный образ жизни, необходимость много времени проводить в классах, а не на свежем воздухе, запрет на подвижные игры и беготню на переменах, высокая зрительная нагрузка, стрессы – все это негативно отражается на здоровье школьника. [2,40]

На основе всего вышесказанного, можно сделать вывод, что единственной возможностью нейтрализовать отрицательные явления, развивающиеся у школьников при продолжительном и напряжённом умственном (учебном) труде, — это активная и определённым образом организованная физическая деятельность.

### **Библиографический список**

1. Абашева. Т. Ю. Дифференцированный подход к мальчикам и девочкам важное условие эффективности учебно – воспитательной работы в школе: авто-реф.дис..канд. пед.наук: 13.00.01 / Т. Ю. Абашева. Ташкент, 1970. С. 19.
2. Бальсевич В. К. Основные положения Концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков

- и молодежи России. В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. 2002. № 3. С. 2.
3. Визитей Н. Н. Физическая культура личности (проблемы человеческой телесности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты). / Н. Н. Визитей // Кишинев: Штиинца. 1983. С. 110
  4. Зеленов Л. А., Лебедев Ю.А. Физическая культура как система (к дискуссии о предмете теории физической культуры) / Л. А. Зеленов, Ю. А. Лебедев // Теория и практика физической культуры. 1985. № 9. С.48-50.
  5. Лях В. И. Комплексная учебная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. М.: Новая школа, 2004. С.76
  6. Матвеев А. П. Теоретико-методологические основы формирования учебного предмета «Физическая культура в общеобразовательной школе»: дис. д. - ра пед. наук: 13.00.01 / А. П. Матвеев.-М., 1997. С. 68.

**УДК 796:**

## **ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЯЕМЫХ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

**Дубинина Е.В.**

Уральский государственный университет путей сообщения, 620034, г. Екатеринбург, ул. Колмогорова, 66

Рассматриваются инновационный подход в формировании технологий образования по предмету физическая культура.

Основной акцент делается на то, что важнейшей концептуальной особенностью современной системы физического воспитания является установка на комплексное формирование основ физической культуры человека, которое рассматривается в неразрывной связи с остальными составляющими культуры, профессиональной деятельности, личной активности студента в развитии своего потенциала.

Далее рассмотрены основные инновационные подходы: использование компьютерных и фитнес технологий.

*Ключевые слова:* инновационные технологии в физическом воспитании; физическое воспитание студентов; информационные и фитнес технологии в физической культуре.

*Дубинина Екатерина Владимировна, студентка, e-mail: flyjuxa@mail.ru*

Considered an innovative approach to shaping technology education on the subject of physical education.

The focus is on what the most important feature of the current conceptual system of physical education is to set the foundations for the formation of complex physical human culture, which is seen in close connection with other components of culture, professional activity, personal activity of the student to develop their capacity.

Next, the basic innovative approaches: the use of computer technology and fitness.

*Keywords:* innovative technology in physical education; physical education students; information and technology in the physical fitness culture

Развитие требований к современной системе высшего профессионального образования привело к созданию инноваций различного рода, которые предполагают новые подходы решения важнейших задач в различных областях деятельности. Данные тенденции так же затронули область физического воспитания. Инновации, применяемые в физическом воспи-



тании студентов, выражены в изменении технологий преподавания, способных обеспечить необходимый уровень здоровья и психофизиологической готовности будущих специалистов к разнообразным условиям жизнедеятельности [6].

По мнению многих авторов, главной особенностью инновационного подхода физического воспитания является установка на комплексное формирование основ физической культуры, сочетающей в себе синтез реализуемых педагогических технологий (рис.1).

Автор первой технологии Селевко Г.К. предусматривает педагогику сотрудничества, гуманно-личностный подход, технологию формирования личности на основе активизации и интенсификации деятельности занимающихся студентов [3].



**Рис. 1. Синтез основных образовательных технологий**

Вторая педагогическая технология отражает эффективное управление и организацию учебного процесса, включающее в себя [4,5]:

- Технологию индивидуального обучения;
- Культурно-воспитывающую технологию дифференцированного обучения по интересам студентов;
- Перспективно-опережающую технологию обучения с использованием опорных схем при комментируемом управлении;
- Технологию программного обучения;
- Компьютерные технологии

Следующая технология дидактического усовершенствование и реконструкцию учебного процесса предусматривает реализацию теорий поэтапного формирования умственных действий, диалог культуры и др.

Технология саморазвивающегося обучения дает импульсы к развитию самообразования и самопознания [1].

Таким образом, инновационный подход реализуется на базе следующих концепций:

1. Комплексное формирование основ физической культуры человека должно рассматриваться в неразрывной связи со всеми остальными составляющими культуры - ЗОЖ (здоровый образ жизни).
2. Управление развитием физического потенциала человека.

Эта концепция предполагает развитие мысли о том, что высокий уровень работоспособности может быть приобретен только путем целенаправленной тренировки, орга-

низации процесса адаптации организма, занимающегося физическими нагрузками. И в рамках такого процесса должны рационально решаться задачи овладения двигательными умениями и моторного развития.

3. Интеллектуализация учебного процесса, т.е. смещение акцента в сторону повышения образовательной направленности, как определяющего условия успешности в формировании физической личности студента.
4. Формирование физической культуры отдельно взятой личности; профессионально - прикладная физическая подготовка.

На основании этого, здоровье определяется не сочетанием психофизической устойчивости и норм физиологических показателей, а состоянием равновесия между адаптационными возможностями организма и условиями жизнедеятельности.

Яркими примерами реализации инновационного подхода в физическом воспитании студентов выступают информационные и фитнес технологии.

Информационные технологии (ИТ) как комплексный подход поддержания всех этапов процесса физического воспитания студентов был успешно апробирован в Самарском государственном аэрокосмическом университете им. С.П. Королева. В данном случае, технологию использовали для самостоятельного освоения студентами теоретического и методического разделов программы в виде аудио, видео кассет, мультимедийных источников.

В более широком смысле ИТ решают такие задачи как:

- разработка индивидуальных оздоровительных программ с учетом психоматических особенностей личности;
- отслеживание динамики состояния здоровья и физической работоспособности в течении определенного периода обучения;
- формулировка системы коррекционных и реабилитационных мероприятий по сохранению здоровья;
- подготовка и внедрение дидактических материалов по физической культуре;
- создание интернет сайтов для обмена практической информацией и прогрессивными разработками.

Имеющийся опыт СГАУ им. С.П. Королева поможет развитию этого направления [2].

В дальнейшем, возможно разработать мобильные приложения с оздоровительными программами, использующие для определения состояния здоровья антропометрические характеристики и функциональные показатели, тесты и единые сайты, содержащие видеоматериалы и методическую литературу по физической культуре

Фитнес – технологии (ФТ) в свою очередь рассматривается как одно из значимых направлений по внедрению инноваций. Они представляют собой универсальную систему физического воспитания молодежи, студентов.

Реализуемые принципы ФТ (осознания необходимости оздоровления; познания механизмов восстановления, сохранения и гармонии процессов природы в связи с собственным здоровьем; взаимосвязи здоровья человека и среды его обитания) позволяют не только укрепить свою физическую форму, но и осознать значимость связи с внешнего мира с собой.

Таким образом, главными особенностями применения инновационных технологий в процессе физического воспитания студентов является установка на комплексное формирование основ физической культуры, которое рассматривается в неразрывной связи с остальными составляющими культуры, профессиональной деятельности, личной активности студента в развитии своего потенциала. Яркие выраженные примеры информационных и фитнес - технологий способствуют реализации инновационных подходов в среде высших образовательных учреждениях, решая основные концептуальные задачи.

### **Библиографический список**

1. Бушма Т.В. Самостоятельная работа студентов, направленная на освоение теоретического раздела в учебной программы по «физической культуре». СПб: Олимп-СПб, 2007
2. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре. СПб: СПб ГТУ, 2000
3. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. М: Прогресс, 2003
4. Столяров В.И., Лубышева Л.И. Концепции физической культуры и физиологического воспитания (Инновационный подход). М: Теория и практика физической культуры №5, 2001
5. Теория и практика образования в области физической культуры. СПб: РГПУ им. А.И. Герцина, 2001
6. Пустова А.П., Скачков Н.Г. и др. Инновационные аспекты физической культуры студенческой молодежи: учебно-методическое пособие, ГОУВПО - СПб, 2010

**УДК: 796.433.4**

### **ДИНАМИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МЕТАТЕЛЬНОЙ МОЛОТА**

**Зайцева М.Ю.**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина». Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, 620078, г. Екатеринбург, ул. Мира, 29.

Рассмотрены специально-подготовительные упражнения, применяемые в спортивной подготовке метателей молота, предложено инновационное упражнение. Для обоснования эффективности внедряемого упражнения составлена наглядная модель сил, действующих на спортсмена, и приведены расчеты динамических характеристик специально-подготовительных упражнений и инновационного упражнения.

Ил. 1. Табл. 1. Библиогр. 6 назв.

*Ключевые слова:* метание молота, специально-подготовительные упражнения, момент силы, вес снаряда.

*Зайцева Мария Юрьевна*, магистрант, тел.: +79827179291, e-mail: Kachkov\_mariya@mail.ru.

Special exercises for hammer thrower sport training are discussed. Innovative exercise was proposed. For implemented exercises effectiveness justification, evident model of forces was made. Calculation of dynamic characteristics of specially-preparatory exercises and innovative exercises was given.

Il. 1. Tab. 1. Refs. 6 titles.

*Keywords:* hummer throw; special exercises, torque, weight of sports equipment.

Метание молота – сложная по структуре система целенаправленных движений. Она объединяет определенное количество составляющих ее простых и сложных элементов (предварительные размахивания, повороты с молотом и финальное усилие). Повороты с молотом состоят из одноопорных и двухопорных фаз. Финальное усилие разделяют на фазу активного воздействия на снаряд верхними и нижними звеньями (конечностями) метателя [1]. Снаряды в женском и мужском метании молота различаются по своим параметрам. В настоящее время параметры снаряда, предусмотренные международными правилами соревнований, составля-

ют: у мужчин вес – 7,260 кг, длина – 1 м 21,5 см; у женщин вес снаряда составляет – 4 кг, длина – 1 м 19,5 см.

В исследованиях, посвященных различным сторонам подготовки метателей молота, не выделяются различия в подготовке мужчин и женщин. Анализ показателей ритмической структуры метания молота у женщин показал тенденции, во многом схожие с теми, которые демонстрируют при метании мужчины [5]. В метании молота это касается в первую очередь уменьшения общего времени поворотов, а также сокращения длительности двухопорных фаз при постепенной стабилизации времени одноопорных фаз. Однако у женщин наблюдается относительно ровный уровень снижения общего времени поворотов (7-6-3 %), тогда как у мужчин подобный показатель равен 19-3-1% при относительно более медленном начале. А вот сходство абсолютных и относительных показателей длительности одноопорных и двухопорных фаз у женщин и мужчин весьма заметно [5].

В последние годы активизировались исследования, посвященные метанию молота и методике подготовки метателей молота. Так, Медведев О.В. предлагает инновационную методику дифференцированного развития силы мышц нижних конечностей [3]; Лутковский В.Е. разработал алгоритм управления технической подготовкой метателей молота [2]; Романов И.П. обосновал дифференцированную методику бросковой и скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных метательниц молота с разными соматотипами [4], рассмотрел биомеханические основы техники метания молота [6]. В целом, имеющиеся результаты исследований свидетельствуют о том, что в метании молота, не сформировалась какая-то специфическая женская техника.

В процессе спортивной подготовки метатели молота различной спортивной квалификации применяют большое количество специально-подготовительных упражнений. К числу специально-подготовительных упражнений относятся упражнения, которые по форме и содержанию сходны в той или иной мере с видом спорта, являющимся предметом углубленной специализации. Отсюда следует, что количество, качество и особенно состав специально-подготовительных упражнений во многом определяется спецификой соревновательного упражнения [1].

К специально-подготовительным упражнениям метателей молота общего воздействия следует отнести те, в процессе выполнения которых участвуют мышечные группы нижних и верхних конечностей, а также таза и туловища [1]:

- метание ядра вперед, назад, от груди;
- метание гири с размахиваний, поворотов;
- жонглирование гирей;
- рывок штанги;
- взятие штанги на грудь.

К специально-подготовительным упражнениям локального воздействия относятся упражнения, избирательно воздействующие только на мышцы спины и туловища, а также нижних конечностей [1]:

- лежа на спине или специальном тренажере лицом вниз прогибание туловища без отягощения или с отягощениями;
- различные скручивания и размахивания со снарядами;
- полуприседания со штангой;
- приседания со штангой;
- выпрыгивания с гирей;
- жим ногами специальной платформы;
- выпрыгивания вверх.

Цель исследования – рассчитать и проанализировать динамические характеристики специально-подготовительных упражнений метателей молота локального воздействия.

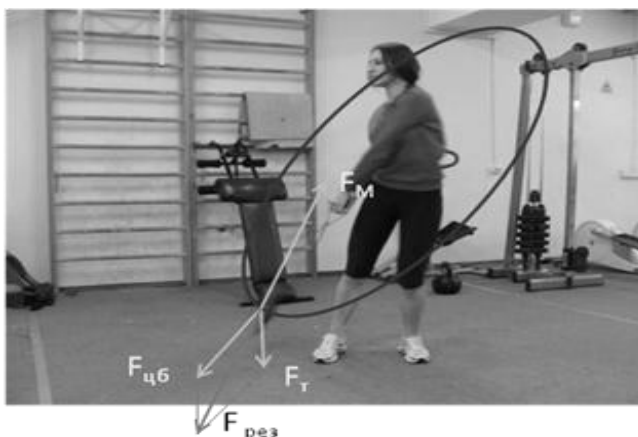
В исследовании акцент сделан на такие специально-подготовительные упражнения локального воздействия, как размахивания с блинами, размахивания с гирями. Данные упражнения сравниваются по силе воздействия на спортсмена с инновационным упражнением – размахивание с блином на тросе.

Данное упражнение и сравниваемые с ним специально-подготовительные упражнения (размахивание с блином, гирей) по форме моделируют такой элемент техники метания молота, как предварительные размахивания. Предварительные размахивания – важнейший элемент, в котором решаются задачи установления ритма броска, положение самой нижней точки траектории вращения молота, перевода молота в оптимальную плоскость, приведение туловища в надлежащее положение перед последующими поворотами [6].

Предварительные размахивания – это, прежде всего, криволинейное движение в определенной эллипсообразной плоскости, имеющей верхнюю и нижнюю точки. Необходимо отметить, что при смещении нижней точки плоскости вращения передвигается одновременно и верхняя, вследствие чего метатель вынужден в процессе последующих движений смещать всю плоскость вращения влево к носку правой ноги. Это может привести к следующим ошибкам: отклонение от наиболее целесообразной оси вращения, падение в каждом из поворотов на правую ногу, сгибание правой руки, уменьшения радиуса поворота [1].

Использование блина или гири при выполнении специально-подготовительных упражнений не всегда обеспечивает совершенствование техники, так как существенно меняется фиксация снаряда в руках спортсмена и амплитуда движений. При использовании инновационного упражнения – размахивание с блином на тросе, есть возможность совершенствовать кинематические показатели такого элемента как предварительные размахивания (не допускать отклонений от нижней и верхней точки плоскости вращения), а также совершенствовать динамические характеристики техники. Также использование упражнения размахивание с блином на тросе, позволяет плавно наращивать нагрузку за счет варьирования длины троса и веса блина (при использовании инновационного упражнения, например, на трос можно постепенно добавлять к 10 кг и менять диски: 0,5 кг, 1 кг, 1,25 кг, 2,5 кг, 5 кг и так дойти до 15 кг). Чего нельзя достичь при использовании блинов и гирь, так как одновременно не удастся удержать более одного снаряда.

Для обоснования эффективности внедряемого упражнения была создана модель сил, воздействующих на спортсмена при выполнении размахиваний с блинами 10 кг и 15 кг, с гирей 16 кг и блином 12,5 кг на тросе (рис. 1) и проведены расчеты.



- $F_T$  – сила тяжести;
- $F_{цб}$  – центробежная сила;
- $F_{рез}$  – результирующая сила;
- $F_M$  – сила с которой действует метатель на снаряд.

**Рис. 1 – Размахивания с блином на тросе 12,5 кг**

Расчеты динамических характеристик специально-подготовительных упражнений (силы тяжести, центробежной силы, результирующей силы, момента силы для каждого специально-подготовительного упражнения: размахивание с блином 10 кг, размахивание с блином 15 кг, размахивание с гирей 16 кг, размахивание с блином 12,5 кг на тросе) проводились для метательницы молота квалификации КМС (табл. 1).

Таблица 1

**Динамические характеристики специально-подготовительных упражнений метательницы молота с различными снарядами**

| <i>Снаряд</i>         | <i>Сила тяжести, Н</i> | <i>Центробежная сила, Н</i> | <i>Результирующая сила, Н</i> | <i>Момент силы, Н·м</i> |
|-----------------------|------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------|
| Блин 10 кг            | 98,10                  | 242,16                      | 325,90 (33 кг)                | 76                      |
| Блин 15 кг            | 147,15                 | 337,02                      | 461,95 (47 кг)                | 112                     |
| Гиря 16 кг            | 156,96                 | 477,68                      | 607,74 (62 кг)                | 186                     |
| Блин 12,5 кг на тросе | 122,63                 | 344,68                      | 446,69 (46 кг)                | 214                     |

Критерием оценки эффективности специально-подготовительных упражнений метательниц молота определен показатель момента силы, так как абсолютная величина силы ( $F_{рез}$ ) не учитывает точки ее приложения. Проведенные расчеты показали, что наибольший момент силы возникает при выполнении инновационного упражнения – размахивание с блином 12,5 кг на тросе.

По результатам исследования можно сделать следующий вывод: выполнение инновационного упражнения – размахивание с блином 12,5 кг на тросе, сопровождается увеличением усилий спортсмена при его выполнении, несмотря на относительно более низкий вес снаряда. Кроме того инновационное упражнение по своей структуре максимально приближенно к соревновательному, что позволит повысить специальные скоростно-силовые показатели спортсмена и обеспечит их перенос на соревновательное упражнение.

Следовательно, для повышения эффективности подготовки метательниц молота целесообразно использование инновационного упражнения – размахивание с блином на тросе, так как спортсмен прикладывает наибольшие усилия при выполнении размахиваний именно с этим снарядом. Кроме того используемый снаряд позволяет плавно регулировать нагрузку путем изменения массы снаряда и длины троса.

**Библиографический список**

1. Бондарчук, А.П. Метание молота / А.П. Бондарчук.– М.: Физкультура и спорт, 1985.–111 с.
2. Лутковский, В.Е. Особенности управления технической подготовкой метателей молота различной квалификации: диссертация на соискание ученой степени канд. пед. наук: 13.00.04 / В.Е. Лутковский. – Санкт-Петербург: Нац. гос. Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, 2011. – 249 с.
3. Медведев, О.В. Специальная силовая подготовка юных метателей молота на основе дифференцирования структурно-избирательных упражнений: авториф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук: 13.00.04 / О.В. Медведев. – Смоленск: Смоленская гос. Академия физической культуры, спорта и туризма, 2010. – 20 с.
4. Романов, И.П. Дифференцированная методика бросковой и скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных метательниц молота с разными соматотипами: авториф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук: 13.00.04 / И.П. Романов. – Тула: Тульский государственный Университет, 2012. – 22 с.
5. Романов, И.П. Женщины и молот / И.П. Романов, Е.П. Врублевский. // Легкая атлетика. – 1988. – № 1-2. – С.66-67.

6. Романов, И.П. Метание молота: Внешняя структура / И.П. Романов, А.В. Богданов, Е.П. Врублевский. // Легкая атлетика. – 1988. - №3. - С.58-61.

**УДК 796: 015.12**

## **СОЦИАЛЬНЫЙ ФЕНОМЕН МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ФАКТОР, СПОСОБСТВУЮЩИЙ РАЗВИТИЮ ЗДОРОВОГО ОБЩЕСТВА**

**Зангиева М.Ж.**

Северо-Осетинский Государственный педагогический институт, 363104, г.Владикавказ, ул.К.Маркса, 36

В данной статье показана роль и значение массовой физической культуры с ее социальной и экономической значимостью, охарактеризованы средства, методы и факторы, посредством которых у населения формируется и совершенствуется осознанная потребность в здоровом образе жизни и гармоничном развитии.

Библиогр. 4 назв.

*Ключевые слова:* физическое развитие; здоровье нации; физическое воспитание; массовый спорт; физическая активность; гармоничное развитие.

*Зангиева Марина Жураповна*, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, тел.: 89284931224, эл. почта: marizangieva@yandex.ru

This article deals with the role and importance of mass physical culture with its social and economic significance, here are characterized tools methods and factors by which are formed and improved recognized need for a healthy way of life and harmonic development. bibliography. 4 n.

*Keywords:* physical development, the health of the nation, physical education. mass sport, physical activity, harmonic development

Сегодня государственная политика нашего государства в области физической культуры и спорта направлена на физическое развитие и укрепление здоровья нации и на повышение творческого долголетия и продление жизни каждого гражданина страны.

В настоящее время значительно возрастает роль спорта и физической культуры, так как демократические преобразования в российском обществе затронули в значительной мере и систему массовой физической культуры и спорта. Массовая физическая культура является одним из ключевых факторов повышения общего здоровья населения [4].

Оздоровление людей и профилактика вредных привычек - это главные задачи физкультурно-массовой работы с населением. Усиление агитации и пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта, в конечном итоге, направлено на массовое вовлечение людей в регулярные занятия физической культурой и спортом, привлечение детей и подростков в спортивные клубы и школы, а так же увеличение посещаемости спортивно-зрелищных мероприятий.

Массовая физическая культура - это составная часть физической культуры, которую образует физкультурная деятельность населения в рамках процесса физического воспитания, самоорганизации и самовоспитания. Кроме того, массовая физическая культура непосредственно влияет на полноценное развитие человека, обеспечивает творческое долголетие, готовит к высокопроизводительной работе. Систематическая физическая активность в течение всей жизни считается главным источником развития и укрепления ресурсов здоровья людей [2]. А для этого необходимо максимально приблизить физическую культуру и спорт к людям, к месту их жительства, а так же обязательно нужна доступность физической культуры и спорта при наличии широкого поля выбора занятий, средств и форм.

Действенным аргументом в пользу здорового образа жизни и важнейшим средством воспитания и пропаганды являются дворовые спортивные праздники, которые посвящены, например, памяти выдающихся людей или каким-то знаменательным датам. Спортивные мероприятия, проводимые во дворах имеют большое значение для популяризации спорта. Там, где есть люди, работающие творчески, с энтузиазмом и интересом, там есть и достижения, ведь успех организации работы по месту жительства во многом зависит от «человеческого фактора» [1]. Для того, чтобы пробудить интерес ко всему происходящему у тех, кто всё еще проявляет пассивность в вопросах здорового образа жизни и активного отдыха, следует интересно организовывать мероприятия, которые могут стать хорошей рекламной акцией, способной пробудить интерес к происходящему. Поэтому, важно повседневно решать задачи увеличения объемов и видов физкультурно-оздоровительных услуг и улучшать их качество [3].

В целях дальнейшего развития физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства, назрела острая необходимость формировать у населения осознанную потребность в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании [2].

И на наш взгляд, существуют следующие пути для достижения успеха в таком важном деле, как привлечение граждан различных возрастных категорий к систематическим занятиям спортом и физической культурой:

- усиление агитационной и разъяснительной работы по пропаганде здорового образа жизни, физической культуры и спорта с тем, чтобы стимулировать различные слои населения к регулярным занятиям;
- вовлечение людей всех возрастных категорий в систематические занятия спортом и физической культурой, уделяя при этом, особое внимание детям, находящимся в сложной жизненной ситуации, лицам с ограниченными возможностями здоровья, и другим группам населения, которые нуждаются в повышенной социальной защите;
- в средствах массовой информации регулярно публиковать материалы о развитии различных видов спорта и работе спортивных секций, о предстоящих соревнованиях по месту жительства;
- размещать информацию и рекламу на информационных стендах в жилом фонде, на спортивных площадках, в помещениях, которые предназначены для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, а так же и на интернет-сайтах;
- необходимо увеличивать количество спортивных секций, расширять и модернизировать спортивные площадки;
- возникает объективная необходимость не только создавать материальную базу, но ещё проводить целенаправленную работу по формированию физкультурно-оздоровительных интересов и потребностей у населения;
- создавать достойные условия для совместных занятий физической культурой семьи, матери и ребенка.

И тогда, следовательно, на современном этапе среди основных тенденций развития массового спорта, можно будет выделить следующие факторы:

- постоянный рост числа занимающихся физической культурой и спортом, изменение мотивов занятий спортом: усиление таких мотивов, как укрепление здоровья, получение удовольствия от занятий, формирование атлетической фигуры и т.д.

Таким образом, важно, чтобы активный образ жизни и спортивный досуг стали нормой для разного контингента людей: и для людей с ограниченными возможностями здоровья, и для школьников, и для людей старшего возраста. Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства, с ее социальной и экономической значимостью, должны стать неотъемлемыми составляющими образа жизни, потому что активная и специально организованная физическая деятельность способствует гармоничному развитию личности.



### **Библиографический список**

1. Акулов А.М. Спортивные интересы подростков и возможность их реализации в условиях городского муниципалитета / А.М. Акулов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2005. - № 2. - С. 9-11.
2. Бауэр В.Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России / В. Г. Бауэр // Теория и практика физической культуры, 2001.–№ 1. —56.
3. Кузин В.В. Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта в России/ В. В. Кузин //Теория и практика физической культуры.
4. -2007.- № 9. – С. 55-58.
5. Никитушкина Н. Н. Развитие массовой физкультурной работы по месту жительства и отдыха населения : метод. пособие / Н. Н. Никитушкина. - М.: Москомспорт, 2010. – 160 с.

**УДК 613:378**

### **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Афанасьева К. В., Захарова Л.В., Люлина Н.В.**

Сибирский Федеральный университет торгово-экономический институт, 660075, г. Красноярск, ул. Л. Прушинской - 2.

Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании – это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу.

В образовательном учреждении вуза необходим интегральный подход к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов, что позволит комплексно решать обучающие, воспитательные, оздоровительные и развивающие задачи на основе индивидуального развития физических, когнитивных и психических способностей студентов.

*Ключевые слова:* образование, культура, здоровье, студенты, технологии, педагогическая деятельность, образ жизни, оптимизация.

*Афанасьева К. В.*, студентка,

*Захарова Лариса Вячеславовна*, старший преподаватель кафедры валеологии, e-mail: [zaharova.larisa.73@mail.ru](mailto:zaharova.larisa.73@mail.ru)

*Люлина Наталья Владимировна*, доцент кафедры валеологии, e-mail: [natali6503@mail.ru](mailto:natali6503@mail.ru)

Health saving technologies in physical education is a set of techniques, methods, techniques, means of training and approaches to the educational process.

In an educational institution, the University requires an integral approach to health-improving activities of students that will comprehensively address educational, educational, recreational and educational tasks on the basis of individual development of their physical, cognitive and mental abilities of students.

*Keywords:* education, culture, health, students, technology, pedagogical activity, optimization.

Преподавательская деятельность - это научно-педагогическая деятельность, осуществляемая в ходе своей целенаправленной деятельности по передаче знаний по какому-либо предмету, обучение методикам приобретения новых знаний.

Преподавательская деятельность зародилась ещё до нашей эры, во времена Аристотеля. Появление же первых университетов произошло в XII веке. С развитием науки и появлением большого количества учебных заведений, возникла необходимость в квалифицированном преподавательском составе.

Преподавательская деятельность – особый вид общественно полезной деятельности взрослых людей, сознательно направленной на подготовку подрастающего поколения к жизни в соответствии с экономическими, политическими, нравственными, эстетическими и другими целями общества.

Педагогическая деятельность имеет место в специально организованных обществом образовательных учреждениях: дошкольных заведениях, школах, профессионально-технических училищах, средних специальных и высших учебных заведениях, учреждениях дополнительного образования, повышения квалификации и переподготовки [7].

В последнее десятилетие XXI века большое внимание уделяется применению здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. Состояние здоровья подрастающего поколения является показателем благополучия общества, отражающим не только истинную ситуацию, но и дающим прогноз на перспективу.

Современное состояние общества, обусловленное высочайшими темпами его развития, предъявляет новые, все более высокие требования к человеку и его здоровью. Возрастает значимость и ценность здорового образа жизни индивидуума при формировании культуры здоровья всей нации. Все это выдвигает перед системой образования требования реализовывать в ходе учебного процесса не только основные положения наук о здоровье, но и обеспечить воспитание у молодежи ценностного отношения к здоровому образу жизни и навыков культуры здоровья.

Важность проблемы обосновывается основными документами Всемирной Организации Здравоохранения, где улучшение и укрепление здоровья молодежи, формирование здорового образа жизни, борьба с курением, алкоголизмом и профилактика употребления психотропных веществ выдвинуты как особо важные задачи развития общества и отдельной личности. Утверждение здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения рассматриваются в качестве одного из приоритетных направлений модернизации образовательных систем и составляют стратегическую основу национальных доктрин развития современного образования. В то же время состояние здоровья подрастающего поколения в последние годы неуклонно ухудшается.

В данных условиях весьма своевременно в педагогике формируется новое направление — здоровьесберегающее образование. В его основу положена идея приоритетности здоровья субъектов образовательного процесса как основополагающего компонента личности, что предопределяет оптимальное обеспечение жизнедеятельности каждого обучающегося и обучаемого, их успешную адаптацию к учебному процессу на физиологическом, психологическом и социальном уровнях посредством формирования и укрепления механизмов сохранения здоровья.

Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать как качественную характеристику любой образовательной технологии, и как совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения [8].

Здоровьесберегающие образовательные технологии – совокупность программ, приёмов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью.

Под здоровьесберегающими технологиями следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья студентов при этом учитываются:

- факторы внешней среды, способные оказывать негативное влияние на состояние здоровья студентов (экологические, экономические, социальные и т.п.);
- факторы образовательной среды - качественная оценка знаний, санитарно-технического, медицинского, спортивного оборудования и оснащения;
- организация учебного процесса режима учебной нагрузки;
- организация и формы физического воспитания и физкультурно-оздоровительной работы.

Современный учебный процесс в высшей школе в последнее десятилетие характери-

зуются большим объемом информации, усложнением современной педагогики, что предъявляет к студентам большие психологические и физиологические требования, которые зачастую превышают их возрастные и физические возможности. К этому следует добавить неблагоприятные экологические и социальные условия, нерациональный образ жизни. В результате чего снижается устойчивость организма, нарастает нервно-эмоциональное напряжение, ухудшается здоровье.

Образование – культура – здоровье являются фундаментальной основой здоровьесберегающей системы, стратегической целью которой является формирование гармонично развитой личности.

Здоровьесберегающая образовательная среда имеет принципиальное значение для формирования гармонично развитой личности [3].

Как известно, духовно и физически здоровые люди намного быстрее адаптируются в науке и производстве, успешнее осваивают новые виды деятельности, лучше выполняют свою работу. Поэтому развитие двигательной активности как фактора укрепления здоровья нужно рассматривать главным образом как социальную защиту интересов развивающейся личности применительно к новым социально-экономическим условиям, когда человек предлагает свои услуги на рынке труда.

Образование будет выполнять функцию укрепления здоровья подрастающего поколения в том случае, если здоровью будут не только учить, но здоровье станет образом жизни. Пример такого образа жизни должны показать педагоги, родители, общественность.

По мнению О.Н. Московченко, основной задачей образовательной деятельности является формирование здоровьесберегающего пространства и внедрение педагогических технологий оздоровительной направленности, которые представляют собой совокупность средств и методов, интегрирующих педагогические, психофизиологические и медико-биологические подходы к совершенствованию двигательных умений и навыков с целью повышения адаптивных возможностей индивида. Снижение адаптивных возможностей организма студентов в большей степени связано с неблагоприятной наследственностью и экологической обстановкой, социально-экономической нестабильностью, а также с нарастанием информационных перегрузок и стрессовых ситуаций. Большинство студентов нарушают режим труда и отдыха, не ведут здоровый образ жизни, имеют малую двигательную активность, что усугубляет их здоровье и в значительной степени обуславливает низкий уровень физического развития и физической подготовленности, повышает уровень заболеваемости, инвалидности. Статистика свидетельствует о том, что состояние здоровья студентов с каждым годом ухудшается, и такая тенденция отмечается во всех регионах Российской Федерации [1, 2, 4]. Отсюда следует, что оздоровление молодежи студенческого возраста является одной из важнейших задач государства, на что указывают принятая концепция охраны здоровья населения Российской Федерации [5] и нормативно-правовые акты об обеспечении физического воспитания по охране и укреплению здоровья студентов [9].

Однако, несмотря на то, что существует мощная законодательная база нормативно-правового обеспечения по укреплению здоровья студентов средствами физической культуры, традиционная система физического воспитания не является основополагающей в совершенствовании физической культуры личности, так как занятия проводятся без учета функциональных возможностей студента. Если уровень физической подготовленности определяется по педагогическим тестам, то физическое и психофизиологическое состояние студента не учитываются в системе физического воспитания. Известно, что эффективность занятий физической культурой во многом определяется адекватностью физических нагрузок индивидуальным особенностям занимающихся.

Здоровьесберегающие принципы обучения и воспитания рассматриваются нами как одна из форм обеспечения эффективности образовательного процесса по физическому воспитанию, так как они позволяют оптимизировать оздоровительные физические нагрузки не толь-

ко за счёт подбора средств и методов обучения, но и за счет внедрения здоровьесберегающей образовательной среды в учебном заведении.

Создание здоровьесберегающей образовательной среды, основано на интеграции медицинской реабилитации, психолого-педагогических, познавательно-развивающих технологий оздоровительной физической культуры.

Педагогические технологии в образовательном процессе студентов по физической культуре предусматривают внедрение познавательно-развивающих технологий, формирование культуры здоровья, стиля и образа жизни, оптимизацию физической нагрузки на основе тестирования и семестрового контроля, применение рейтинговой системы обучения с учетом рекреационных занятий.

Одним из направлений образовательной деятельности студентов является оптимизация физической нагрузки.

Основой оптимизации физической нагрузки является соотношение между физическими упражнениями и их воздействием на физиологические, психофизиологические и другие показатели в зависимости от уровня подготовленности обучающихся.

Московченко О.Н. считает, что оптимизация физической и тренировочной нагрузки – это кратчайший путь достижения цели за счёт умелого управления имеющимися условиями и ресурсами на основе адаптивного состояния индивида, выступающего в роли системообразующего фактора как критерия, обеспечивающего конечную цель – результат. Оптимизация предполагает выбор стратегии и тактики при планировании нагрузки. Стратегия – искусство планирования. Она исследует, закономерности тренировочного процесса, и на этой основе выбирается тактика. Тактика – часть стратегии, она включает все виды подготовки, средства и методы, контрольные тесты, меняющиеся во времени под влиянием тренировочных воздействий или физической нагрузки [10].

Одной из главных проблем оптимизации является установление соотношений между выполнением физических упражнений и их эффективным воздействием на особенности организма [6].

Оптимизация физических нагрузок студентов рассматривается с позиции инновационного подхода - внедрением рейтинговой системы успеваемости и семестрового контроля в ходе образовательного процесса по физическому воспитанию. Это позволяет, подчеркнуть значимость процесса оптимизации для теории и методики физической культуры, а так же более детально конкретизировать физическую нагрузку оздоровительной направленности для студентов, что определяет ее дальнейшие перспективы.

В основе оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию лежит оздоровительно-тренирующая методика, которая опирается на педагогические принципы обучения: доступность и индивидуализация, постепенность, систематичность, непрерывность, сознательность, активность и креативность. Оптимизация предусматривает образовательный компонент и модульную технологию реализации физической нагрузки с учетом рекреационных занятий и педагогического контроля.

В условиях реформирования системы высшего образования изменяются подходы к оценке знаний и учету успеваемости студентов. Модернизация высшего профессионального образования требует разработки новых подходов к автоматизации учебного процесса.

Физическая нагрузка носит оздоровительно-коррекционный характер и направлена на повышение функциональных возможностей систем организма.

Физические упражнения рассматриваются в первую очередь не как физическая нагрузка, а как оздоровительное средство, направленное на повышение физической активности, позволяющей ускорить процесс социализации личности по отношению к сверстникам, преподавателям, в адаптивно-образовательной среде.

Потребность в двигательной активности может быть сформирована только в том случае, если осуществлена мотивация и физическая нагрузка оптимальна функциональным воз-

возможностям организма.

**Заключение.** Преподавательская деятельность – это сложный и последовательный труд. Преподавателю необходимо знать технологические приёмы работы по профилю своей специальности, основы педагогики, психологии, а также законодательные документы по вопросам образования.

Таким образом, применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность образовательного процесса, формирует ценностные ориентации сохранения и укрепления здоровья, стойкую мотивацию к творчеству и здоровому образу жизни.

### **Библиографический список**

1. Балашова В.В. Здоровьеформирующие технологии в физическом воспитании студентов Тольятинского государственного университета / В.В. Булашов // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 3. – С. 43–45.
2. Буга П.В. Технологии обучения в высшей школе/ П.В. Буга, В.П. Карпов // Вестник высшей школы. - 1991. - №11. - С.14-17 .
3. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования// Валеология.-2004.- №1.- С.21-26.
4. Дюкарева А.М. Особенности здоровья и образа жизни молодежи /А.М. Дюкарева // Проблемы социальной гигиены и история медицины. – 1997. – № 2. – С. 23–26.
5. Концепция охраны здоровья населения Российской Федерации на период до 2005 г. // Рос. газета. – 2000. – 13 сентября. – С. 6.
6. Куликов В.П. Физиологическое обоснование нового подхода к оптимизации оздоровительных физических нагрузок / В.П. Куликов // Валеология. Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Владивосток: Дальнаука.- 1995. – С. 92–104.
7. Лихачев Б.Т. Педагогика: Курс лекций / Учеб. пособие для студентов педагог, учеб.заведений и слушателей ИПК и ФПК. — 4-е изд., перераб. и доп. — М.:Юрайт-М.- 2001.— 607с.
8. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.М. Митяева. – М.: Академия.- 2008. – 192 с.
9. Московченко О.Н. Индивидуальное здоровье человека: аспект биологической, психофизиологической и социальной адаптации / О.Н. Московченко // Валеология. – 2000. – № 4. – С. 8–13.
10. Московченко О.Н. Оптимизация физических нагрузок на основе индивидуальной диагностики адаптивного состояния у занимающихся физической культурой и спортом (с применением компьютерных технологий): автореф. дис. ... докт. пед. наук / О.Н. Московченко. – М.: РГУФКСиТ.- 2008. – 58 с.

**УДК 796:001.92**

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

**Землянова А.В.**

Елабужский институт Казанского (Приволжского) федерального университета, 423630, РТ, г. Елабуга, ул. Землянухина 7а-24

В статье описываются проблемы обеспечения здоровьесберегающих технологий в высших учебных заведениях, роль физической культуры и спорта в оздоровлении общества, а также возможные пути решения данной проблемы. Путем рассуждений и результатов исследований определен комплекс действий и мер, направленных на обеспечение и развитие здоровья студентов и одновременной интенсификацией учебного процесса.

*Ключевые слова:* студенты высших учебных заведений, здоровьесберегающие образовательные технологии, адаптация, физическая культура, спорт.

*Землянова Алина Владимировна*, студентка III курса факультета истории и юриспруденции, тел.: 8-937-292-95-64, эл. почта: alinaz1992@mail.ru

This article describes the problem of health-technology in higher education institutions, the role of physical culture and sports in improving society, as well as possible solutions to this problem. By reasoning and research, results identified a set of actions and measures aimed at ensuring the health and development of students and the simultaneous intensification of the educational process.

*Keywords:* students of higher educational institutions, Health-educational technology, adaptation, physical culture and sports

В отношении здоровья во всех странах студенты выделяются в категорию повышенного риска. Основанием для этого является существующее в системе высшего образования противоречие между необходимостью оптимизировать деятельность высшего профессионального образовательного учреждения с целью сохранения здоровья студентов и одновременной интенсификацией учебного процесса с целью повышения качества и уровня готовности к профессиональной деятельности [2, с. 8-9].

Учёные отмечают, что для студентов поступление в высшие учебные заведения характеризуется сменой деятельности и осложнением процессов адаптации. Студенты испытывают высокую психофизиологическую нагрузку на все функциональные системы организма. Исследователи А. В. Шахова, Т. В. Чельшева и Н. И. Хасанова указывают на то, что в последние годы большие потенциальные ресурсы студенческого организма используются нецеленаправленно и нерационально [1, с.5]. Опираясь на классическую теорию онтогенеза, согласно которой у молодых людей в возрасте 17-25 лет наблюдается оптимизация почти всех функций организма, они утверждают, что у студентов на этом этапе имеются достаточно большие функциональные возможности для работы по 10-12 часов в сутки, но при условии соблюдения режима сна, питания, двигательной активности и отдыха. Однако студенческая молодёжь вынуждена работать в жёстких рамках, определяемых учебными планами и программами, когда чрезмерные нагрузки приводят сначала к формированию дисфункций, а затем к стойким нарушениям различных физиологических показателей. Умственный труд студентов сопровождается необходимостью переработки большого объёма разнообразной информации с мобилизацией памяти и концентрацией внимания. Хронометражные наблюдения показывают, что рабочий день большинства студентов составляет в среднем 10 часов, они спят не более 7 часов в сутки, а учебные задания обычно выполняются по вечерам и воскресным дням, к экзаменам готовятся в ситуации острого дефицита времени. Это приводит к обострению психовегетативных проявлений в условиях стрессовых ситуаций.

Анализ научных документов показал, что в различных российских институтах и университетах с разной интенсивностью в основном используют 6 видов здоровьесберегающих

технологий: 1) физкультурно-спортивные мероприятия (уроки физкультуры, спортивные кружки, секции, лечебная физкультура); 2) просветительно-педагогическая деятельность (валеология, ОБЖ, беседы, консультации по проблемам здоровья); 3) психологическое знание и психологические методики (консультации психолога, тренинги, кабинеты релаксации); 4) медико-гигиеническая деятельность (медосмотры, диспансеризация, мониторинги); 5) рекреационные мероприятия и рекреационная инфраструктура (базы и дома отдыха, льготные путёвки, методики по релаксации); 6) технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (инженерно-технические службы вузов, гражданская оборона, противопожарное оснащение) [4, с. 236]. Основными видами здоровьесберегающих технологий, применяемых для сохранения и укрепления здоровья студентов в российских вузах, являются физкультурно-спортивные мероприятия, технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности и просветительно-педагогическая деятельность. Другие виды контроля, охраны и сбережения здоровья студентов в вузах, такие, как например, мониторинг состояния здоровья учащихся, который заключается в использовании данных медицинских осмотров студентов, который мог бы позволить определить факторы риска и адаптационные возможности организма, а также индивидуальные особенности, представлены гораздо слабее [3, с.21].

На сегодняшний день роль физической культуры и спорта в оздоровлении общества признаётся всеми государственными органами, и физическая культура присутствует во всех учебных планах образовательных учреждений России. Роль физического воспитания во всестороннем развитии личности студентов проявляется по 3 основным направлениям. Во-первых, оно обеспечивает сохранение и укрепление здоровья студентов, высокую степень развития двигательных качеств, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успеха в будущей профессиональной деятельности; во-вторых, приобщает студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, активному участию в спортивной жизни вуза; в-третьих, физическое воспитание содействует развитию социальной активности, оказывает влияние на формирование духовного мира, нравственное и эстетическое развитие личности студента.

Как свидетельствуют разработки некоторых исследователей в области адаптации студентов к физической культуре (С. В. Алексеев, Н. М. Амосов, В. К. Бальсевич, Э. М. Казин, Т. Н. Леонтьева, В. П. Лукьяненко) физкультурно-оздоровительная деятельность способствует не только восполнению дефицита двигательной активности и формированию физических качеств, но и организует досуг и занятость студента, формирует такие качества личности, как собранность, целеустремленность, которые являются основополагающими для формирования ценностного отношения к своему здоровью [5, с. 7-9].

Модель здоровьесберегающих образовательных технологий, существующая на данный момент в российской высшей школе, как и всякая система, находится в развитии и совершенствовании. Её эволюция подчиняется главной цели – сохранению здоровья учащихся. Указанная цель призвана определять приоритеты среди задач всего комплекса здоровьесберегающих мероприятий. При реализации этой цели важно обратить внимание на два основных момента. Во-первых, именно неблагоприятное состояние здоровья студентов, его прогрессирующее ухудшение остро ставит вопрос о здоровьесберегающих технологиях в высших образовательных учреждениях страны. Во-вторых, процесс формирования здоровьесбережения неразрывно связан с методологией обучения здоровьесберегающим технологиям, который касается как обучающихся, так и преподавательского состава. Это необходимо учитывать при создании новых моделей, классификаций ЗЗТ и их инновационных форм.

Опыт функционирования отечественной системы высшего образования показывает, что наиболее жизнеспособными оказываются те образовательные учреждения, которые проводят активную политику по внедрению новых технологий по сохранению и укреплению здоровья студентов, и формированию у них мотивации здорового образа жизни. Управление качеством образования предполагает дальнейшее совершенствование уже существующих и

разработку новых технологий, которые могли бы заложить основы физического и духовного здоровья учащихся высшей школы. В условиях перехода к преимущественно интенсивному типу развития экономики здоровьесберегающие образовательные технологии приобретают роль неотъемлемого фактора профессионального роста.

#### **Библиографический список**

1. Борозенцева Л. А. Здоровьесберегающие технологии в условиях современной российской образовательной системы // Высшее образование: опыт, проблемы, перспективы / Под ред. А. П. Гаевой, С. Н. Жирякова, В. М. Полякова. – Белгород: ГОУ ВПО Белгородский государственный технологический университет им. Шухова В. Г. - 2008.
2. Медик В. А., Осипов А. М.. Университетское студенчество: образ жизни и здоровье. – М.: Логос.- 2003
3. Новикова А. В. Здоровьесберегающие технологии в условиях современной образовательной системы // Высшее образование: опыт, проблемы, перспективы / Под ред. А. П. Гаевой, С. Н. Жирякова, В. М. Полякова. – Белгород: ГОУ ВПО Белгородский государственный технологический университет им. Шухова В. Г. -2008.
4. Федоскина Е. М. Ценностные ориентации студентов, обучающихся по специальности «Адаптивная физическая культура» // Физическая культура и здоровье студентов: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции. – СПб.:СПбГУП. -2010.
5. Шахова А. В., Челышева Т. В., Хасанова Н. И. Здоровьесберегающий потенциал образования. – Майкоп: ООО Аякс. - 2008.

**УДК 796.015**

#### **ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАССТАНОВКИ В УЧЕБНОМ РАСПИСАНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА УТОМЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПРИ УМСТВЕННОМ ТРУДЕ**

**Исмиянов В.В., Жернакова Т.В., Раднаева Д.Д., Политова Е.Б.**

Иркутский государственный университет путей сообщения, Россия  
664074, г. Иркутск, ул. Чернышевского, 15

Проанализирован период утомления молодых людей при умственном труде и выявлены симптомы утомления студентов второго курса (n=150) факультета экономики и финансов Иркутского государственного университета путей сообщения. Показано, что расстановка в расписании занятий физической культурой, влияет на симптомы утомления у студентов при умственном труде, тем самым воздействует на качество образовательного процесса студенческой молодежи.

Табл. 1. Библиогр. 1 назв.

*Ключевые слова:* студенты технического вуза; симптомы утомления; умственный труд; расстановка занятий физической культурой.

*Исмиянов Владимир Владимирович*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, тел.: 89148968550, e-mail: ismiyanov@yandex.ru

*Жернакова Татьяна Владимировна*, студентка 3 курса факультета экономики и финансов,

*Раднаева Долгора Дашиева*, студентка 3 курса факультета экономики и финансов,

*Политова Екатерина Бардымовна*, студентка 3 курса факультета экономики и финансов.

Analyzed period of fatigue young people in mental work and fatigue symptoms identified second-year students (n = 150) of the Faculty of Economics and Finance of the Irkutsk State University of



Railway Transport. It is shown that the balance in the schedule of physical training affects symptoms of fatigue in students with mental work, thus affects the quality of education students.

Tab. 1. Refs. 1 titles.

*Keywords:* students of a technical college, symptoms fatigue, mental labor, placement employment by physical training.

**Актуальность.** В одном из докладов Комитета экспертов Всемирной организации здравоохранения указывается, что увеличение числа заболеваний сердечнососудистой системы и других функциональных нарушений среди студентов является следствием всё увеличивающейся интенсификации умственного труда и нервно-эмоциональных перегрузок. Длительная напряженная умственная работа снижает возможности организма к её качественно-му продолжению, наступает утомление, как нормальная реакция организма. Результаты исследований свидетельствуют о том, что здоровье человека напрямую связано с его работоспособностью и утомляемостью. От состояния здоровья во многом зависит успешность учебной и в будущем производственной деятельности молодых людей [1].

**Целью исследования** явилось изучение проблемы внешних признаков утомления студентов при умственном труде и дальнейшей расстановки занятий физической культурой в расписании.

**Задача исследования:** Проследить расстановку занятий физической культурой в расписании влияющих на симптомы утомления у студентов при умственном труде и проверить ее эффективность.

**Организация исследования.** В Иркутском государственном университете путей сообщения (ИрГУПС) на факультете экономики и финансов (ФЭиФ) 5 специальностей: мировая экономика – 26 студентов (17%), финансы и кредит – 35 студентов (23%), бухгалтерский учет, анализ и аудит – 18 студентов (12%), налоги и налогообложение – 22 студентов (15%), экономика предприятий и организаций – 50 студентов (33%). Всего в обследовании приняло участие 150 студентов.

Таблица 1

**Симптомы внешних признаков утомления в % у студентов при умственном труде (n=150 ИрГУПС 2013 -2014 гг.)**

| №  | Симптомы  | ЭГ (n=75), % | КГ (n=75), % |
|----|---|--------------|--------------|
| 1  | Головная боль   | 10 %         | 46%          |
| 2  | Боль в мышцах   | 1%           | 30%          |
| 3  | Боль в суставах (при отсутствии зуда и покраснения)                                 | 2%           | 9%           |
| 4  | Боль в области груди  | 4%           | 30%          |
| 5  | Болезненность шейных или мышечных лимфоузлов  | 2%           | 22%          |
| 6  | Периодические головокружения  | 24%          | 61%          |
| 7  | Состояния тревоги, неуверенность  | 8%           | 52%          |
| 8  | Общее снижение работоспособности  | 9%           | 50%          |
| 9  | Апатия, эмоциональная подавленность   | 4%           | 48%          |
| 10 | Сонливость  | 1%           | 32%          |
| 11 | Бессонница ночью  | 19%          | 41%          |
| 12 | Ухудшение памяти  | 4%           | 20%          |
| 13 | Длительный (>24 часов) дискомфорт после физических или нервно-психических нагрузок. | 3%           | 68%          |

**Результаты исследования:** В 2012-2013 учебном году нами был проанализирован период утомления молодых людей при умственном труде и выявлены симптомы утомления студентов второго курса (n=150) факультета ФЭиФ железнодорожного вуза.

Из анализа нами были получены следующие результаты: Наибольшее утомление у молодых людей (51 студент – 34%) наступает на 3-й паре, но 15 (10%) ответили, не утомляются на протяжении всех занятий. Основными симптомами являются: головная боль 82 студента (55%); периодические головокружения 124 студента (83%); состояние тревоги, неуверенность 94 (63%); апатия, эмоциональная подавленность 101 (67%); сонливость днем 81 (54%); ухудшение памяти 97 (65%) . В 2013-2014 учебном году нами было проведено исследование, организованы из 150 испытуемых, экспериментальная (ЭГ) (n=75) и контрольная (КГ) (n=75) группы. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Для экспериментальной группы проводились занятия физической культурой с расстановкой в расписании 2 и 3 парой, а контрольной 1 и 4 парой при ежедневном обучении студентов. Весь съезд студентов контрольных и экспериментальных групп обучаются по 4 пары в день согласно расписанию.

Из таблицы 1 видно, что более выраженная негативная симптоматика у студентов контрольной группы, которые учатся 3 пары подряд без смены деятельности (физической) – занимаются только умственным трудом. А молодые люди, у которых урок физической культуры «разбивает» (2-3 пару) занятия умственным трудом, легче переносят учёбу.

**Вывод:** Таким образом, целесообразнее проводить занятия физической культурой 2 - 3 парой, для снятия умственного напряжения у студентов и эти занятия будут решать задачу обеспечения активного отдыха и играет существенную роль в оздоровление молодых людей.

#### **Библиографический список**

1. Шамшина Н.В., 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.

**УДК 613.956**

### **ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКОВ 16–17 ЛЕТ**

**Канева Г.В.**

ГПОУ «Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова», 167000, г. Сыктывкар, Октябрьский пр-т, 24

Исследование на основе анкетирования по выявлению состояния здоровья учащихся старших классов. Рассматривали влияние социально-гигиенических факторов на здоровье.

*Ключевые слова:* здоровье, здоровый образ жизни, школьники.

*Канева Галина Васильевна*, студентка 4 курса, эл. почта [sibagat@mail.ru](mailto:sibagat@mail.ru)

A study based on a questionnaire to identify the state of health of pupils old-Shih classes. Considered the impact of social-hygienic factors on health.

*Keywords:* health, healthy lifestyle, schoolchildren.

Образовательная среда оказывает существенное влияние на состояние здоровья учащихся. На школьные годы приходится уникальный период онтогенеза человека процесс формирования физического потенциала здоровья, значимость которого невозможно пере-

оценить. Согласно заключению экспертов ВОЗ, если принять уровень здоровья за 100%, то состояние здоровья, лишь на 10% зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20% – от наследственных факторов, на 20% – от состояния окружающей среды. А остальные 50% зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Здоровье подрастающего поколения является в настоящее время вопросом государственной важности, так как эффективность воспитания и обучения подростков зависит от здоровья. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармонического развития молодого организма. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) является одним из основных производных понятий «здоровье», широко используемым в системе валеологического знания.

В структуре факторов, оказывающих наибольшее влияние на здоровье человека, ведущая роль отводится образу жизни, особенностям жизнедеятельности.

Выделяют следующие составляющие ЗОЖ школьников 16-17 лет: режим дня, личная гигиена, рациональное питание, организация умственного труда.

Таким образом, можно сделать вывод, что соблюдение учащимися режима дня, широкое использование специальных оздоравливающих средств, тренировка организма обеспечивают определенный ритм деятельности подростка, сохраняя его работоспособность, предупреждая утомление и заболеваемость.

С целью определения влияния социально-гигиенических факторов на состояние здоровья и физическое развитие школьников 16–17 лет нами было проведено исследование. В исследовании приняли участие школьники 16-17 лет. Проводили опрос (в форме анкетирования), с помощью которого можно выявить функциональное здоровье школьников. Анкета состояла из 22 вопросов, мы выделили несколько вопросов из них, которые наиболее важны для выявления функционального здоровья.

На вопрос «Сколько примерно в день Вы отводите на учебных занятиях?», большая часть ответила 9 часов и более (86%), остальные отводят более 8 часов в день (14%). Таким образом, можно сказать, что норма учебных занятий превышает в целом на 2-3 часа от нормы. В этом возрасте полагается отводить на учебные занятия не более 7 часов в день.

На вопрос «Ваше приоритетное время увлечение в свободное время от учебы?», учащиеся ответили, что большая часть увлекается компьютером (42,9%), читают литературу (28,6%), занимаются спортом (23,8%) и всего 4,7% отводят на сон. Таким образом, можно сказать, что большая часть учащихся отводит свободное время на компьютер и на чтение литературы, что опять же приводит к неподвижности организма.

На вопрос «Сколько примерно по времени отводите на выполнение домашнего задания?», ответили, что 66,7% отводят 4 часа и более, 23,8% отводят 1,5 часа и 9,5% отводят 2 часа. Объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): в 10 - 11 классах - до 3,5 ч. Результаты показали, что большая часть отводит времени больше нормы, что опять же приводит к малоподвижному образу жизни.

На вопрос «Насколько Вы активно занимаетесь физкультурой и спортом?» ответили следующим образом: 66,7% не занимаются от случая к случаю, 19% затрудняются ответить и всего лишь 14,3% занимаются постоянно. И здесь мы опять видим недостаток движений, что приводит к выраженным функциональным изменениям: учащаются сердечные сокращения, уменьшаются ударный и минутный объем крови, общая масса циркулирующей крови.

На вопрос «Сколько раз в день вы питаетесь?» большая часть ответила 4-6 раз в день (47,6%), 3 раза (19%). 7 раз (19,5%), 3 раза (14,3%). Можно сказать, что большая часть старается придерживаться к рациональному питанию.

На вопрос «Сколько примерно времени отводите на сон в сутки?» учащиеся ответили, что 52,4% отводят 6 часов, 33,3% более 4 часов, и всего 14,3% отводят 8 часов. Школьник в возрасте 16-17 лет должен отводить на сон 9-10 часов. Мы здесь видим, что на сон отводят

учащиеся очень мало времени, что приводит организм к стрессовым ситуациям, недомоганию и физической ослабленности организма.

Таким образом, можно сделать вывод, что здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья. Ведущими факторами, формирующими здоровый образ жизни и способствующими укреплению здоровья школьников 16-17 лет, являются режим дня, личная гигиена, питание и организация умственного труда и двигательная активность, которые необходимо соблюдать для своего здоровья.

**УДК 796:338.28; 796.078**

## **СПЕЦИФИКА СИСТЕМЫ БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ ОЦЕНКИ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Кашков А.А.**

Российский Экономический Университет имени Г.В.Плеханова (Тульский филиал), г. Тула, пр-т Ленина, д.53-б

*Кашков Алексей Анатольевич*, тел: 89156957803, alexey.kashkov@mail.ru

Контроль знаний, умений и навыков является важным звеном учебно-воспитательного процесса. Именно по результатам контроля можно судить об эффективности обучения, т.к. на его основе преподаватель получает сведения о результатах своей работы и при необходимости может внести в неё коррективы.

Оценка – это мера достигнутых успехов учащимися. Различают количественную и качественную оценку. Первая выступает в качестве отметки, а последняя - в роли одобрения или неодобрения с использованием таких фраз, как например, «Молодец», «Неплохо» или «Неважно получилось», «Не очень», «Можно лучше» и т.д.

В последнее время во многих вузах России уже введена и продолжает вводиться рейтинговая, т.е. многобалльная система оценки, которая давно используется за рубежом. Рейтинговую оценку можно рассмотреть как один из вариантов повышения и активизации учебно-воспитательного процесса студентов, формирования у них знаний, умений, навыков в дисциплинах различного профиля. В нашем понимании рейтинговая оценка – это количественная накопительная многобалльная оценка различных параметров выполняемой работы, которая рассчитана по определённым правилам и позволяющая более объективно оценивать проделанную студентом работу за определённый промежуток времени. Т.е. для оценки знаний, умений, навыков используется не стандартная «4»-х балльная («2», «3», «4», «5»), а «100» -балльная система. Исходя из этого, у каждого студента получается свой рейтинг на курсе (группе). В настоящее время данная система используется уже несколько лет в институте экономики и информатики г. Тулы. Разные вузы (например, Тулы: ТГУ, ТГПУ, ТИЭИИ) предлагают свои подходы к технологии разработки балльно-рейтинговой системы и соответственно свои шкалы рейтинговой оценки за один и тот же вид работы студента.

Надо отметить, что некоторая сложность заключается в том, чтобы действительно оптимально и грамотно оценить каждый вид работы студента для расчета рейтинга (сдача зачёта, посещение и работа на конкретном занятии, написание реферата, контрольной работы и пр.), а также установить диапазон шкалы рейтинговой оценки при выставлении традиционной экзаменационной отметки (имеется в виду дифференцированный зачёт по физкультуре).

В основу балльно-рейтинговой оценки успеваемости студентов положен контроль над различными видами подготовок: теоретической, технической, физической, методической (т.е. владение специальными умениями применять полученные знания, а также сформиро-

ванные двигательные умения и навыки в конкретной практической деятельности) и их посещаемостью занятий.

Благодаря балльно-рейтинговой оценке, успеваемость студентов меняется в лучшую сторону. Особенно заметно меняется успеваемость у честолюбивых студентов, которые видят, как от занятия к занятию меняется их рейтинг в группе и курсе и что он напрямую зависит от их прилежности и успешности овладения необходимыми двигательными умениями и навыками, знаний по предмету. Благодаря современным компьютерным технологиям их заслуженные результаты практически тут же отражаются в режиме реального времени, с которыми можно ознакомиться, а в период нескольких промежуточных аттестаций они вывешиваются на всеобщее обозрение. Это сильно подстёгивает студентов к учёбе и является, по нашему мнению, хорошим для них стимулом.

Балльно-рейтинговая (многобалльная) система даёт большую дифференцировку по успеваемости, чем стандартная 4-х балльная система, которая кроме всего ещё и фиксируется (часто параллельно со стандартной отметкой) в зачётных книжках студентов и зачётно-экзаменационных ведомостях. Это очень важно. Т.к., например, стандартная отметка в «4» балла («4» - 61 балл и «4» - 80 баллов), у двух студентов может существенно различаться по уровню владения ими знаний, умений и навыков. Поэтому преподаватель, а самое главное студент видит и хорошо понимает, что может знать и уметь один студент, и что - другой, и сколько стараний и усилий было приложено.

Таким образом, рейтинговая оценка по отношению к традиционной экзаменационной позволяет наиболее точно и полно отразить качественный и профессиональный уровень подготовки студентов.

#### **УДК 796.894**

### **ГИРЕВОЙ СПОРТ: ИСТОРИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ МАССОВОГО РАСПРОСТРАНЕНИЯ**

**Кинах О.А., Сафронова О.В.**

ФГБОУ ВПО «Ростовский государственный университет путей сообщения» - Тихорецкий техникум железнодорожного транспорта - филиал РГУПС,  
352120, Краснодарский край, г. Тихорецк, ул. Красноармейская, д. 57

В статье проанализирована история развития гиревого спорта в России, предпосылки его появления и дальнейшего массового распространения. Изучены и проанализированы методические материалы проведения тренировок по гиревому спорту и проведения соревнований различного рейтингового уровня. Широко представлены варианты дополнительных тренировок и применяемого оборудования, позволяющего продвигать занятия гиревым спортом в массы, путем привлечения большего количества людей к занятиям спортом и пропаганда здорового образа жизни. В статье приводится интеграция учебного и тренировочного процесса, что способствует привитию физической культуры в среде студенческой молодёжи. Рассмотрены проблемы индивидуального подхода при групповом обучении при проведении тренировок. Показана популяризация гиревого спорта.

Библиогр. 5 назв.

*Ключевые слова:* гиревой спорт, тяжёлая атлетика, методические рекомендации при проведении тренировок, индивидуальный подход в обучении

*Кинах Олег Александрович*, студент Тихорецкого техникума железнодорожного транспорта – филиал РГУПС, специальность 190629 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования.

*Сафронова Оксана Владимировна*, преподаватель специальных дисциплин Тихорецкого техникума железнодорожного транспорта – филиал РГУПС, тел.89284203160, e-mail: OVen0804@mail.ru

The history of development of kettlebell sports in Russia, the origin and further mass spreading is analysed in the article. Methodical materials of carrying out trainings on kettlebell sports and competitions of various rating level are studied and analysed. The variety of additional trainings and the applied equipment, allowing to advance occupations by kettlebell sports in masses, by attraction of bigger number of people to sports activities and healthy lifestyle promotion are widely presented. Integration of educational and training process that promotes instilling of physical culture in the environment of student's youth is given in article. Problems of an individual approach are considered at group training when carrying out trainings. Promoting of kettlebell sports is shown.

Bibliogr. 5.

*Keywords:* kettlebell sports, heavy athletics, methodical recommendations when carrying out trainings, an individual approach in training

Гири - это такой спорт, где всё решает техника и выносливость, которая так же должна тренироваться дополнительно. Гиря считается исконно русским изобретением. Гири, сохранившие свою форму до наших дней, появились в XVIII веке совсем неожиданным образом. Русские пушкари постоянно, с огромными усилиями, вручную закладывали ядра в жерла пушек. Потребовалась подготовка. Была предложена простая, но превосходная идея: приделать ручку к ядру и тренировать тем самым мышцы рук. Результаты были ошеломляющими, скорость заряда ядра в пушку увеличилась в несколько раз.

День гиревого спорта был отмечен датой 10 августа 1885 год. Именно в этот день был создан первый «Клуб любительской атлетики». До этого дня упражнения с отягощениями носили скорее развлекательный характер и проводились на ярмарках и увеселительных мероприятиях. Врач В.Ф.Краевский основал в Петербурге клуб любителей борьбы и силовых упражнений. Последовав его примеру, такие клубы были открыты и в других городах.

С 1897 года начали проводиться турниры, в которых соревновались тяжелоатлеты, борцы, боксеры. Упражнения с гирями не входили в программу соревнований, но от этого популярность «ядра с ручкой» ни сколько не угасала. Гиревой спорт был популярен среди сельской молодежи. Для людей занимающихся тяжёлой атлетикой гири являлись вспомогательным спортивным снарядом. В свои тренировки штангисты включали гири для развития силы и выносливости.

Выступления гиревиков на народных гуляньях, отдельных турнирах продолжались до 1985 года. В этом году в Липецке был проведен первый чемпионат Советского Союза по гиревому спорту. Очень большой путь прошли упражнения с гирями, чтобы получить признание как массовый вид спорта.

Как известно, индивидуализация обучения является одним из ведущих принципов дидактики. Поэтому и занятия гиревым спортом, сугубо индивидуальны. Основой индивидуализации служит индивидуальность обучаемого, понимаемая во всей своей многогранности как система, которая включает свойства человека в трёх аспектах его жизнедеятельности: как индивида, как субъекта и как личности. Индивидуальный подход при групповом обучении занимает особое место, так как он может служить выявлению и развитию сильных сторон обучаемого. Важной проблемой во время тренировок является внедрение индивидуального подхода в коллективном обучении. Здесь на важном месте стоит эффективность работы тренерского состава и эффективность коллектива тренируемых. Под коллективной эффективностью обычно понимают усреднённый самоэффект коллектива. Этот эффект позволяет сохранять динамику получения знаний, навыков и умений, решать возникающие проблемы. «Никто не знает, что мы знаем и умеем вместе» С.И. Дубов.

Особую значимость в системе подготовки приобретает формирование приёмов мышления, опирающиеся на различные методы и средства организации тренировок. Тренировки можно разделить на несколько эффективных этапов, которые в результате интеграции дают прекрасный эффект процесса подготовки к соревновательной деятельности.

Важным этапом является общая физическая подготовка. На этом этапе осуществляется закладывание технических основ классических упражнений гиревого спорта; малые и средние нагрузки в толчке и рывке с гирями 16 кг. На этом этапе необходимо принимать участие в местных соревнованиях, так как в данном случае осуществляется выполнение норматива с целью проверки физической подготовки начинающих гиревиков. В данный норматив заложены следующие требования: весовым категориям до 55 кг, до 60 кг, до 65 кг, до 70 кг, до 75 кг, до 80 кг, свыше 80 кг соответствуют суммы, набранные в двоеборье (толчок двух гирь + рывок гири (по слабейшей руке) с гирями 16 кг и с учётом лимита времени на каждое упражнение в 10 минут), 125 очков, 150 очков, 170 очков, 200 очков, 220 очков, 240 очков, 260 очков соответственно).

К следующему этапу подготовки гиревика следует отнести общую физическую подготовку и силовую физическую подготовку с периодическим подключением толчка пудовых гирь по длинному циклу; иногда практиковать толчок и рывок гирь по 24 кг - на технику исполнения; часто использовать в тренировках продолжительные стояния с гирями по 24 кг на груди и вверху, на выпрямленных руках. На этом этапе осуществляется интенсификация общей и специальной физической подготовки; доведение стояния с гирями по 24 кг на груди до 11 минут (в одном подходе); подготовка к участию в местных соревнованиях по классическому двоеборью (с гирями 16 кг) и выступление на них.

Под понятием «толчок гири» понимают одно из базовых упражнений, выполняемое на соревнованиях по гиревому спорту, поэтому правильное его выполнение обязательно для всех спортсменов, занимающихся гиревым спортом. Выполняется как с одной, так и с двумя гирями (на соревнованиях с двумя). Оно предъявляет серьезные требования к функциональному состоянию организма. Выполнение толчка гирь позволяет увеличить объем легких и добиться существенных улучшений показателей силы, мощности и выносливости. Освоить правильное выполнение толчка не так-то просто, ведь необходимо не только научиться правильной и рациональной технике, но и правильно дышать, ритмично сочетая дыхание с выполнением движений.

Упражнение «жим гири» делается из верхней точки упражнения «на грудь» - которое вспомогательное.

«Махи с гирями» - основа российской методики гиревого тренинга. Вы просто выполняете махи гирь (или гири) между ног и до уровня груди. Руки все время прямые и расслабленные - мощность вырабатывается бедрами. Движение подобно вертикальному прыжку в высоту, но энергия направлена на гирю, а не на корпус. Махи гирями дают прекрасную общую нагрузку всему телу.

Махи гирями вместе с жимами гири в русском стиле представляют собой великолепную программу для агрессивных минималистов, которые хотят быть готовыми ко всем жизненным сюрпризам и иметь функциональную фигуру. Она будет сочетать в себе линии античных статуй, - широкие плечи, развитая грудь, мощнейшие мышцы спины, выносливые руки, крепкие предплечья, прорисованная середина корпуса и сильные ноги без намеков на приседания.

Очередным этапом общей физической подготовки является преимущественная работа с гирями по 24 кг (на количество подъёмов). Сюда входит выполнение в условиях соревнований нормативов первого взрослого разряда в двоеборье с гирями 24 кг.

Этап силовой физической подготовки включает в себя преимущественную работу с гирями по 24 кг (по временным отрезкам). Это необходимо для выполнения в условиях соревнований нормативов разряда КМС в двоеборье с гирями 24 кг.

Общая физическая подготовка повышает уровень общей выносливости. Сюда будет входить плавание, продолжительный бег, занятия йогой, тренировки в тренажёрном зале на силовых тренажёрах. Такой этап повышает уровень общей выносливости; активный отдых; поддержание спортивной формы на уровне, превышающем первый взрослый разряд в двоеборье (с гирями 24 кг).

Нельзя забывать об активном отдыхе, который восстанавливает физическое и психологическое состояние после тренировок. Сюда можно отнести двух дневные и трёхдневные походы, лазание по горам, пешие и велосипедные прогулки которые способствуют хорошему восстановлению после тренировочных нагрузок.

Уникальное строение гири, и особенно толстая, гладкая рукоятка, удаленная от центра тяжести, добавляет вам море вариативности во всех упражнениях. Вы можете выполнять махи между ног, не беспокоясь о том, чтобы не задеть колени. Вы можете держать ее, как обычную гантель, или вверх дном, чтобы тренировать хват. Расположение рукоятки позволяет вам перебрасывать гирию из одной руки в другую, как это делают силовые жонглеры. Такие упражнения строят динамическую силу и повышают стойкость организма к травмам, что отличает их от традиционных линейных движений.

Для достижения более высокого уровня общей выносливости; подведение уровня физических кондиций к нормативам I-го взрослого разряда в двоеборье (с гирями 24 кг), выступление на местных соревнованиях с целью превысить нормативы разряда КМС с гирями 24 кг в двоеборье.

Силовая физическая подготовка на таком уровне подготовки с периодическим подключением толчка 24-килограммовых гирь по длинному циклу; часто использовать в тренировках продолжительные стояния с гирями по 32 кг на груди иверху, на выпрямленных руках. На этом этапе важны выступления на местных соревнованиях с целью существенно превысить нормативы разряда КМС с гирями 24 кг в двоеборье и с целью отобраться в сборную команду учебного заведения или региона для выступления на региональных или российских соревнованиях по гиревому спорту; доведение стояния с гирями по 32 кг на груди до 11 минут (в одном подходе). Работа с гирями по 24 кг (по временным отрезкам) с периодическим подключением упражнений с гирями по 28 кг и 32 кг (на количество подъёмов). Достижением цели в данном случае является успешное выступление на российских, региональных или ведомственных соревнованиях (в двоеборье с гирями 24 кг). Преимущество работы с гирями по 24 кг и 28 кг (по временным отрезкам) с периодическим подключением упражнений с гирями по 32 кг (на количество подъёмов).

Выполнение норматива второго уровня в условиях: весовым категориям до 55 кг, до 60 кг, до 65 кг, до 70 кг, до 75 кг, до 80 кг, свыше 80 кг соответствуют суммы, набранные в двоеборье (толчок двух гирь + рывок гири (по слабейшей руке) с гирями 24 кг и с учётом лимита времени на каждое упражнение в 10 минут), 110 очков, 135 очков, 160 очков, 185 очков, 210 очков, 225 очков, 235 очков соответственно). Преимущественная работа с гирями по 28 кг и 32 кг (по временным отрезкам), обеспечивает выполнение в условиях соревнований нормативов разряда КМС в двоеборье с гирями 32 кг.

Проблема формирования физической культуры учащейся молодёжи стоит очень остро, так как она формирует культурные и физические качества личности. Проблема здоровья населения на данный момент является первоочередной задачей в государственной политике, закреплённых в нормативных документах, приоритетных национальных проектах. Однако, численность молодёжи подверженной вредным привычкам (курению, употреблению алкоголя) систематически повышаются. Для качественного улучшения организации физического воспитания необходимо проведение целенаправленной работы, в основе которых, должна быть диагностика общей физической подготовленности.



Занятия (тренировки) по гиревому спорту условно делят на две части – практическую и теоретическую, в свою очередь практика делится на предсоревновательную и плановую подготовку. На теоретических занятиях внимание уделяется таким аспектам как:

- Питание спортсмена
- Личная гигиена спортсмена, как на тренировке, так и в свободное время
- Техника безопасности при проведении занятий

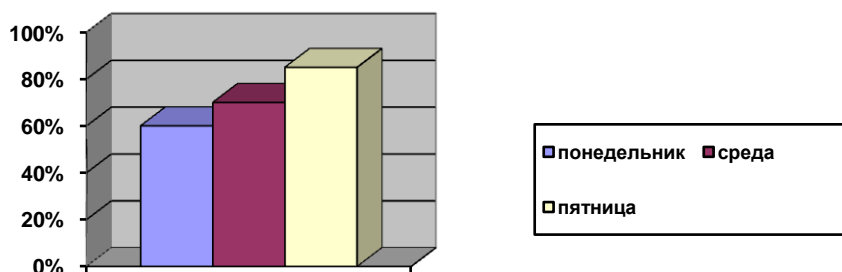
На практических занятиях проводятся:

- Силовые упражнения
- Упражнения для повышения силовой выносливости
- Занятия по общей физической подготовке

Предсоревновательная подготовка отличается от плановой тем что спортсмен выполняет почти максимальные показатели, причем в зависимости от времени оставшегося до дня соревнований нагрузки уменьшаются до, крайне лёгких.

Тренировки проводятся под руководством тренера, который в свою очередь разрабатывает общие или индивидуальные планы тренировок, контролирует правильность и безопасность выполнения упражнений, составляет и проводит общие и индивидуальные планы тренировок. План тренировок составляется с учетом максимальных результатов показанных спортсменом на соревнованиях или тренировке. Занятия проводятся три – четыре раза в неделю в зависимости от подготовки спортсмена. При составлении плана тренировок выводится процент от максимального результата, показанного спортсменом, причем обращают внимание на время «восстановления», если это время будет составлять, более чем один день даются повышенные нагрузки. Так же если атлет прибывал в длительном отдыхе, три, и более дней нагрузка дается меньше чем плановая.

**Пример распределения нагрузки по дням (%)**



**Рис.1.**

В гиревом спорте существуют два базовых упражнения «рывок» и «толчок». Помимо этих упражнений существуют дополнительные силовые упражнения (приседание со штангой или гирями, жим штанги или гирь, упражнения с гантелями и т.д.). Перечисленные в скобках упражнения проводятся в качестве «заминки», то есть расслабление путем работы малыми весами, либо в том случае, когда спортсмену необходимо сосредоточиться на развитии определённых групп мышц. В тренировке опытных спортсменов все место занимает базовая проработка, и только малый процент дополнительной или свободной проработки.

Основным тренировочным оборудованием выступают гири различных весов (8, 12, 16, 24, 32 кг), штанги, гантели. Из экипировки: штангетки (специализированная обувь), тяжелоатлетический ремень, ласины, футболка. Для лучшего удержания гирь в руках применяют специальное вещество - магnezия.

В современных условиях, когда двигательная активность людей снижена в связи с определёнными условиями быта, производственного труда, присутствием информационных

технологий в жизни, особенностями психологического состояния именно регулярные занятия физкультурой и спортом помогают сохранять здоровье, формировать выносливость, общее физическое состояние.

Таким образом, на основании вышесказанного можно определить основные мотивационные направления для занятий гиревым спортом. К ним следует отнести: повышение функциональных возможностей организма, общая физическая и силовая подготовка; укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития и телосложения; овладение жизненно необходимыми умениями и навыками. Здоровье, в данном случае, выступает ведущим фактором для выполнения полноценных жизненных функций и гармоничного развития. В современном обществе, особенно у горожан, нет другого средства повысить двигательную активность, кроме физической культуры и спорта. Поэтому массовый спорт, все его виды, которые связаны с активной двигательной деятельностью, призваны способствовать нормальному функционированию основных систем организма, совершенствовать эту деятельность и создавать предпосылки для поддержания и укрепления здоровья.

### **Библиографический список**

1. А.А. Блинова, И.А. Лысова Диагностический комплекс оценивания общей физической подготовленности студентов, Теоретический и научно-методический журнал «Вестник университета» Государственный университет управления, № 11 (49), Москва, 2008
2. Г.А. Иванов Основные проблемы индивидуального подхода при групповом обучении, Теоретический и научно-методический журнал «Вестник университета» Государственный университет управления, № 11 (49), Москва, 2008
3. [http://girya-sport.ucoz.ru/index/istorija\\_girevogo\\_sporta/0-53](http://girya-sport.ucoz.ru/index/istorija_girevogo_sporta/0-53)
4. <http://vk.com/club15849706>
5. [http://otherreferats.allbest.ru/sport/00303140\\_0.html](http://otherreferats.allbest.ru/sport/00303140_0.html)

**УДК 796: 011**

## **ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ШКОЛЫ НА ПРИМЕРЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ**

**Кочеткова Т.Н.**

Лесосибирский педагогический институт – филиал ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет». 662543, г.Лесосибирск ул.Победы д.42

В статье рассматривается проблема внедрения инновационных подходов в развитие организации методики физического воспитания учащихся в учебно-воспитательном процессе школы на примере занятий волейболом.

Библиогр. 4 назв.

*Ключевые слова:* инновация, физическая культура, учебно-воспитательный процесс, учащиеся, волейбол.

*Кочеткова Татьяна Николаевна*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, тел.: 89135248620, e-mail: Kochetkova20@mail.ru

In article the problem of introduction of innovative approaches in development of the organization of a technique of physical training of pupils in teaching and educational process of school on the example of occupations by volleyball is considered.

Bibliogr. 4 назв.

*Keywords:* innovation, physical culture, teaching and educational process, pupils, volleyball.

Физическая культура является важнейшей, неотъемлемой частью культуры нации, что и обуславливает значимость физического воспитания в системе образования. Сам процесс физического воспитания учащихся направлен, прежде всего, на умение использовать средства физического воспитания в жизни. Волейбол – один из самых распространенных и доступных видов спорта, являющийся отличным средством приобщения детей и молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Игра в волейбол способствует развитию двигательного аппарата, помогает вырабатывать такие жизненно важные физические качества, а также укрепляет дыхательную, сердечнососудистую и мышечную системы, снимает умственную усталость. Занятия волейболом восполняют недостаток двигательной активности, так характерной для современных школьников. Как командный вид спорта, волейбол формирует умение подчинять свои действия интересам команды. Помимо этого волейбол имеет большое воспитательное и агитационное значение, так как эта игра интересна не только для участников, но и для зрителей, и таким образом воспитывает у них стремление стать сильными, ловкими, смелыми.

Для учащихся, кроме того, имеется необходимость овладения следующими качествами: способностью конструировать системный подход к решению поставленных задач и организовывать их решение, коммуникабельностью, а также специфическими педагогическими навыками, направленными на стимуляцию интереса к познанию у будущих подопечных. В основе всякого обучения положено стремление вызывать глубокий и прочный интерес к занятиям, в частности, физической культурой.

Основными формами процесса физического воспитания в школе являются учебные и внеучебные занятия. Универсальным методом учебно-воспитательного процесса физической подготовки являются занятия волейболом. Этот вид спорта дает возможность развивать силу, выносливость и навыки будущей работы в коллективе. Эти особенности волейбола решают основную задачу начального курса обучения - воспитание потребности регулярно заниматься спортом. Для того чтобы создать секцию волейбола и привлечь к занятиям как можно больше желающих целесообразно проведение ряда подготовительных мероприятий. К ним относятся показ кинофильма о соревнованиях по волейболу, с комментариями специалистов, организация встреч студентов с известными волейболистами и тренерами, показательные игры лучших команд города, спортивных обществ или детских спортивных школ. Рассказы на встречах об интересных эпизодах спортивной практики спортсменов и комментариистов игр позволяют повысить интерес к занятиям по волейболу.

Такой интерес очень важно затем закрепить за счет умелого проведения практических занятий. Комплектование учебных групп для занятий волейболом во многом предопределяет успех в обучении учащихся навыкам игры. Важно распределить волейболистов по группам с учетом их подготовленности и потенциальных возможностей в овладении навыками игры. При комплектовании групп следует учитывать уровень владения навыками игры, антропометрические данные и показатели уровня физической подготовленности. Владение навыками игры определяется опытом, а в процессе приобретения опыта на занятиях имеет значение способность к овладению техникой игры и тактическому мышлению.

Выявление физической подготовленности можно определить путем контрольных испытаний - вертикальный прыжок, прыжок в длину с места, заброс хоккейного мяча в цель через волейбольную сетку в прыжке и т.д. Высоту вертикального прыжка можно определить, например, прибором Абалакова В.М. В ходе чего важно, что независимо от роста учитывается высота подъема общего центра тяжести тела. «Прыгучесть» можно определить путем вытягивания сантиметровой ленты сквозь зажимное устройство на месте опоры; или путем доставания подвешенной размеченной ленты (где отмечается по кончикам пальцев начальное и конечное в высшей точке взлета вверх положение ладони); или путем фиксации начального и конечного положения тени от головы испытуемого на размеченной белой бумаге.

При прыжке в длину, выполняемом на мягкую опору, отмечается расстояние от стартовой линии до ближайшего к ней следа ступни. Для определения способности к овладению техникой игры, испытуемому предлагают выполнить ряд технических приемов игры в волейбол в упрощенных условиях после показа этих приемов преподавателем, таких, например, как верхняя передача мяча над собой и вверх - вперед, нижняя подача и верхняя прямая, нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах. Способность испытуемого к овладению тактикой можно выявить, наблюдая его в игре. Такое наблюдение помогает определить, как испытуемый действует в игровой обстановке, насколько умело и целесообразно он использует ранее приобретенные двигательные умения и навыки, какова его быстрота реакции, ловкость, сообразительность.

Контрольные испытания можно проводить также в ходе эстафеты, в ходе которой следует выполнить, например разные способы передвижения из различных исходных положений, или выполнить повороты в движении, или понаблюдать за преодолением препятствий. Проведение подвижных игр, направленных на развитие быстроты реакции и основанных на выявление зрительных сигналов, также демонстрируют способность к овладению тактическим мышлением.

Основная форма занятий с начинающими - групповой урок. Он состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Цель подготовительной части урока (15-25 мин) - организация построения, принятие рапорта, проверка посещаемости, сообщение задач урока и, наконец, упражнения в движении, направленные в основном на внимание. В этой части урока главным образом применяются общеразвивающие и специальные упражнения, подвижные игры и эстафеты. В основной части урока (90-100 мин) происходит обучение технике, тактике, воспитание физических и волевых качеств.

Следует отметить, что в каждом уроке решаются две-три задачи, одна из которых главная - это либо обучение техническому приему или тактическим действиям, либо совершенствование навыка выполнения приема техники или тактических умений. В зависимости от этого происходит подбор средств и распределение времени на отдельные упражнения. В задачу заключительной части урока (5 мин) входит организованное завершение занятия - медленная ходьба, задания на внимание и подведение итогов. После выполнения тестовых заданий, формирования групп и проведения занятий по изучению азов волейбола можно проводить игры в волейбол среди команд, примерно равных по силам. Наблюдение за играми даёт преподавателю возможность выявить уровень овладения навыками игры в волейбол.

В основе организации занятий по волейболу положено овладение новыми навыками и преодоление трудностей, строгое выполнение расписания. Это способствует воспитанию волевых качеств, развитию командного духа и дисциплинированности. Важным условием эффективности учебно-тренировочной работы является правильный мониторинг этой работы. Всякий мониторинг включает в себя контроль, оценку и прогноз. Так, в основе контроля положена динамика наблюдений за физическим состоянием занимающихся и уровня их владения техникой. Для объективной оценки необходимо использование количественных показателей динамики изменений. Исходя из количественной оценки данных, может быть построен прогноз и рекомендации. В основе таких рекомендаций должны быть определены позитивные аспекты занятий волейболом для каждого конкретного занимающегося. Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание.

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся

подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Педагог, постоянно показывая каждому ученику на его успехи в освоении двигательных навыков или развитии физических качеств, приходит к следующему принципу оценки действий ребенка: в начале не умел – в конце научился. Надо добиваться, чтобы учащиеся вначале индивидуально осваивали технику игры, затем в парах и в игровых ситуациях. Так постепенно у ребенка пробуждается интерес к волейболу. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Каждый игрок обладает индивидуальными особенностями, определяющие физические, интеллектуальные и эмоциональные возможности, которые в значительной мере предопределены генетическим кодом. В занятиях с учащимися 10 - 16 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов. Задачами является:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию; развитие основных двигательных качеств и совершенствование жизненноважных двигательных навыков и умений.
2. Развитие специальных способностей и качеств для успешного овладения техникой и тактикой игры.
3. Совершенное овладение техникой и тактикой игры.
4. Достижение высокого уровня командной подготовки.
5. Воспитание моральных и волевых качеств.
6. Приобретение теоретических и практических знаний по планированию, учету, ведению дневника, методике обучения, судейству.
7. Достижение комплексного проявления всех качеств, навыков и умений, знаний.
8. Предупреждение спортивных травм.
9. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
10. Научить занимающихся, применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

Анализ методических материалов и современная практика показывают, что методика совершенствования занятий волейболом в учебно-воспитательном процессе школы носит несистематизированный характер: не учитываются задачи этапов подготовки; большинство средств и методов, используемых для совершенствования, по своей структуре не адекватны основным. Ограниченный выбор средств подготовленности снижает тренировочный эффект; отмечается нерациональное распределение упражнений в тренировках.

#### **Библиографический список**

1. Бальсевич В.К., Любишева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность. – М., 2006.
2. Демин В.М. Потребности как фактор детерминации личности. Вестник Московского университета. Серия 7. Философия. – 1984. -№ 6. – с. 3
3. Макаров Р.Н. Человек и цивилизация в свете науки XXI века: Энциклопедический справочник. – М.: «КОД». 2006. – 1153с.
4. Чернов В.С. Сначала учить, потом тренировать: Записи тренера. – Тернополь. 2007. – 176с.

УДК 796: 011.1

## ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Кочеткова Т.Н.

Лесосибирский педагогический институт – филиал ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет». 662543, г.Лесосибирск ул.Победы д.42

В статье рассматриваются отношения студентов к занятиям физической культуры в вузе. А также способы, формы и методы улучшения организации физкультурно-оздоровительной работы в свободное от учёбы время. Раскрывается понятие физической культуры как основного фактора укрепления здоровья молодежи. Анализируется отношение современной молодежи к физической культуре и спорту.

Библиогр.4.

*Ключевые слова:* физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, студент.

*Кочеткова Татьяна Николаевна*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, Лесосибирский педагогический институт – филиал ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет».

тел.: 89135248620, e-mail: Kochetkova20@mail.ru

In article the relations of students to occupation of physical culture in higher education institution are considered. And also ways, forms and methods of improvement of the organization of sports and improving work in free time from study. The concept of physical culture as major factor of strengthening of health of youth reveals. The relation of modern youth to physical culture and sport is analyzed.

Bibliogr. 4 .

*Keywords:* physical culture, sports, healthy lifestyle, student.

Студент - это не социальный статус, не категория учащегося, это образ жизни. Студентом становится не каждый, но практически каждый хотел бы им быть. Однако, когда разговор заходит о студенческой жизни, практически все пожимают плечами. Где же рассказы о походах, песнях у костра, печеной картошке или о различных студенческих вечеринках, коллективных походах в театр? Конечно, среди студенческой братии есть и постоянные участники студенческих тусовок, но в основном ребята пропускают эти мероприятия.

Сейчас, когда на жизнь российского общества влияет огромное количество внешних и внутренних факторов, как на это реагирует молодежь, как они проводят свое свободное время, какими ценностями наполнена их духовная жизнь, каков их стиль жизни? Молодежь, как самая динамичная, более восприимчивая к изменяющимся условиям, социально-демографическая группа легче адаптируется к качественно новым обстоятельствам, а поэтому является лидером этого процесса. Отмечаемая в общественном мнении разнонаправленность, диверсификация образцов поведения в молодежной группе, пассивность, индифферентность, апатия, за которыми остаются непонятными базовые ценности, ориентации и стратегии поведения молодых, безусловно, требуют научного осмысления. Молодежь в возрасте 18-25 лет - является в большинстве своем студентами, самой интеллектуальной ее частью.

Как говорит Л.С. Щенникова, для студентов характерно стремление к культурной новации, иногда в ущерб традиции. Культурные ценности и эстетические пристрастия старших, которые те пытаются передать молодым людям встречаются у студентов, как правило, критическое отношение. Вместе с тем, в силу особенностей возраста, для которого характерны максимализм и внушаемость, студенты, как и другие молодые люди, часто путаются в критериях своих оценок и порой не могут объяснить, чего им собственно, хочется.

Резкий слом общественно-политической системы привел к существенным изменениям в социокультурной преемственности поколений. Такие важнейшие составляющие механизма преемственности, как образование и воспитание за последнее время заметно потеснены в системе социализации молодежи институтами и ценностями культуры массового общества. В системе жизненных ценностей, отмечает К. Мяло, "образовался феномен гипертрофированного стремления иметь материальные блага, не обеспеченные равнозначным стремлением эти блага создавать". Этот феномен определяющим образом повлиял на основной вектор ценностных изменений у поколений, выросших в условиях рыночных реформ. Об этом за последние годы убедительно свидетельствуют многочисленные социологические опросы различных категорий молодежи. Многие из них выявили общий ценностный и нормативный кризис, выразившийся у определенной части молодежи в дегуманизации и аморализме жизненных установок.

У современной молодежи не сформировано общее ценностное поле: нет сфер жизни, однозначно значимых или незначимых для большинства. Не проявилось и ярких различий в ориентации в зависимости от пола, возраста, образования. Структуру предпочтений молодежи можно разделить на три подгруппы: сферы жизни, значимые в высокой степени - работа, досуг, общение со сверстниками, отношения с родителями; значимые на среднем уровне - учеба; здоровье, семья, брак, любовь, секс; значимые в низкой степени - религия, общество, страна, город, среда обитания. Обнаружились существенные различия у молодежи и взрослого населения в отношении значимости различных сфер жизни.

Большинство молодых людей удовлетворяет жизнь в целом и отдельные ее стороны.

Относительно ценностных ориентации молодежи важно подчеркнуть: несформированность ценностного поля, полярность суждений, расплывчатость нравственных позиций, большую ориентацию на материальные блага, нежели на духовные ценности; слабый интерес к проблемам общества и страны.

Основная масса современной молодежи предпочитает развлечения, чаще пассивные, реже активные. Лишь незначительная часть посвящает свободное время образованию, познанию и саморазвитию. Жизнь студента очень насыщена. 7-8 часов в день он проводит за учебой. Остальное же время в полном его распоряжении. Как правило большую часть своего свободного времени студент тратит на различного рода развлечения. Как говорят сами студенты - «Мы отдыхаем!».

Как же проводят свободное время студенты? Досуг студента можно разделить на две категории: пассивное и активное время препровождение. К пассивному времени проведению можно отнести такие занятия как чтение книг, журналов, просмотр телепередач, видеофильмов, прослушивание, радиопередач, музыки. Так же к пассивному «отдыху» можно отнести не традиционные на настоящий момент занятия молодежи: вязание, шитье, плетение, вышивание, столярные работы, рисование, лепка и другие виды народных промыслов. Некоторые студенты занимаются сочинением стихов, прозы и другим творчеством. Но в основном на свободное время препровождение студента наложил свой отпечаток научно-технический прогресс. Большую часть «прогрессивной молодежи» занимает компьютер. Как правило, он используется как сфера развлечения - компьютерные игры.

Около половины всей студенческой молодежи все же предпочитают использовать свое свободное время активно. Это занятие спортом, посещение различного рода массовых мероприятий, как то народные гуляния, дискотеки, концерты. Так же не последнее место занимает общение в семье.

Ведь студент на то и студент, чтобы выкручиваться, выдумывать и в итоге оставаться самым беззаботным человеком на свете. Чем же еще занято свободное время обыкновенного студента? Как это ни парадоксально, но все названные во время опроса хобби оказались весьма практичными и необходимыми в повседневной жизни. На первом месте по популярности идет изучение иностранных языков. Затем - второе образование, обычно техникум. В

основном студенты осваивают профессии парикмахера и повара, реже встречаются "технари" и музыканты. Но и это легко объяснимо - ведь первые две профессии, уж если не принесут денег, то хотя бы послужат на благо семьи. Изучение возможностей компьютерной сети занимает в жизни старшекурсников огромное место, причем неумение работать в Интернете считается плохим тоном. Затем с небольшим отрывом следуют изучения литературы, истории, искусствоведения и спорт.

Физическое воспитание и спорт тесно взаимосвязано с другими сторонами воспитания: умственным, нравственным, трудовым, эстетическим и, следовательно, оказывает большое влияние на развитие человека, им занимающегося, в обществе. Это объясняется целым рядом причин. Во-первых, единством цели всех видов воспитания; во-вторых, диалектикой самого воспитательного процесса, в ходе которого затрагиваются не отдельные стороны человеческой личности, а вся личность в целом; в-третьих, наличием общей основы, на которой разворачивается воспитание, а именно деятельности.

В спорте представлены практически все виды человеческой деятельности: познавательная, ценностно-ориентационная, общение и т.д. Поэтому в процессе физического воспитания можно активно формировать сознание и поведение людей в нужном направлении.

В процессе спортивных занятий осуществляется умственное воспитание участников. Здесь имеют быть место две связи: непосредственная и опосредованная. Непосредственная связь заключается в том, что в ходе физического воспитания осуществляется прямое воздействие на развитие интеллектуальных качеств занимающихся. В процессе занятия спортивными упражнениями непрерывно возникают двигательные познавательные ситуации, решение которых требует значительного умственного напряжения. Уже простое решение двигательных задач: как сделать движение быстрее, точнее, что надо предпринять, чтобы исправить допущенную ошибку, и т. д. – представляет собой цепь мыслительных операций, включающих наблюдение, обобщение, принятие решения. Специфичность умственной деятельности в процессе занятия спортом заключается в тесном взаимодействии между движениями тела и умственными операциями: занимающиеся непрерывно сверяют программу движений с ее фактическим выполнением. В результате закрепляются осознанные связи между мышечными ощущениями, двигательной задачей и способом ее решения. Движения становятся способом познания и освоения окружающего мира.

Опосредованная связь спорта с умственным развитием личности состоит в том, что занятия физическими упражнениями создают необходимый фундамент в виде крепкого здоровья, которое позволяет человеку полноценно выполнять умственную деятельность. Занятие спортом зачастую используется как средство для снятия умственного напряжения и стимуляции интеллектуальной деятельности.

В процессе занятия спортом также происходит нравственное развитие занимающихся. Оно направлено на формирование у человека социально ценных качеств, которые определяют его отношение к другим людям, к обществу, к самому себе и в совокупности представляют то, что принято называть нравственной воспитанностью. Эта характеристика – стержневая в определении личности. Ее содержание обусловлено нормами морали, господствующей в обществе. Занятия спортом разворачиваются на фоне общения, в коллективе, под руководством учителя. Именно общение является самым могучим фактором формирования нравственных качеств занимающихся, с самого начала занятий спортом они начинают сознавать причастность к коллективу и в соответствии с правилами и распоряжениями, учатся управлять своими действиями, соотносить их с действиями других. Так укрепляется воля, вырабатывается дисциплинированность, формируется привычка к соблюдению норм нравственного поведения.

В играх и спортивных соревнованиях заключены богатые возможности для формирования норм коллективного поведения. Овладевая различными командными функциями, воспитуемые учатся не только организовывать свое поведение, но и активно влиять на действия



своих товарищей, воспринимать задачи коллектива как свои собственные, мобилизовывать деятельность других в интересах команды. Под руководством тренера укрепляются такие важные нравственные качества, как ответственность перед коллективом, чувство долга, гордость за успехи команды, школы и т.д.

Соревнования позволяют решать педагогические, спортивно-методические и общественно-политические задачи. Во время спортивных соревнований решаются те же педагогические задачи, что и на занятиях физической культурой и спортом в целом, т.е. совершенствование физической, технической, тактической, психической и теоретической подготовленности. Однако при этом все сдвиги, происходящие в организме, превосходят уровень, характерный для тренировочных занятий. Соревнования – одна из действенных мер повышения тренированности спортсмена. Особенно велико значение спортивных соревнований для формирования волевых черт характера. Они также способствуют развитию в целом физкультуры и спорта и позволяют педагогически воздействовать на зрителей.

Известно, что учебная деятельность студентов - это много часов академических занятий в неделю. Проходят они, за исключением уроков физкультуры, в аудиториях и лабораториях, не всегда соответствующих гигиеническим нормам. Обязательным продолжением академических занятий является самостоятельная работа с литературой, чтобы закрепить изучаемый материал, подготовиться к курсовым и дипломным проектам. Участие студентов в общественной работе, чтение художественной литературы, посещение кино, театра и других культурных мероприятий и т. д. - все это свидетельствует о малоподвижном образе жизни, о том, что их двигательный режим определяется в основном постановкой физического воспитания в вузе. А это в настоящее время весьма серьезная проблема.

Наиболее активный двигательный режим отмечается у студентов, занимающихся спортом. Участие в соревнованиях, особенно с отрывом от учебного процесса, создает для студентов-спортсменов определенные сложности, приводит порой к тому, что некоторая часть профессорско-преподавательского состава отрицательно относится к их занятиям спортом, считая его помехой в учебе. Основным критерием учебной деятельности студентов являются результаты экзаменационных сессий.

Однако, по данным исследований, успеваемость студентов, занимающихся спортом, во всех семестрах выше на 6-7%.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что спортивные занятия помогают сохранить здоровье и повысить работоспособность организма студента, в чем и проявляется значение занятий спортом в жизни студента.

#### **Библиографический список**

1. Ашмарин Б.А, Виноградов Ю.А., . Вяткина З.Н и др.; под ред Ашмарина Б.А. . Теория и методики физического воспитания: Учеб. Для студентов фак. Физ. Культуры пед. Ин-тов по специальности «Физ. Культура. - М.: Просвещение, 1990.
2. Иванов Г.Д. Активизация учебно-воспитательного процесса студентов средствами физического воспитания. – Алма-Ата: Изд. Мектел, 1989.
3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учеб. Пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: АО «Аспект Пресс», 1995.
4. Щенникова Л.С. Эстетические и культурные интересы. // Псков, №9, 1997.

## УДК 796.325

### ИЗ ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА В МИРЕ

Кузьмина М. В., Скурихина Н. В.

Торгово-экономический институт Сибирского федерального университета  
660075, г. Красноярск, ул. Лиды Прушинской, 2

В данной статье раскрыта история развития игры волейбол, подробно описаны правила соревнований и их изменения начиная с конца XIX в.

*Ключевые слова:* волейбол, правила игры, федерация, чемпионат.

*Кузьмина Маргарита*, студентка СФУ, ТЭИ, sn397@yandex.ru, *Скурихина Наталья Владимировна*, старший преподаватель кафедры валеологии, советник Российской академии естествознания (РАЕ)

This article reveals the history of volleyball game, with detailed rules, jealousy and their changes since the end of the XIX century.

*Keywords:* volleyball, game rules, the federation championship.

Не так давно, в 1995 году, спортивная общественность праздновала 100-летие со дня рождения волейбола. Официальной датой рождения этой игры считается 1895 год.

Американский преподаватель физкультуры из Гелиокского колледжа (штат Массачусетс) Уильям Дж. Морган объявил об изобретении игры волейбол, а также разработал первые правила, обнародованные в 1897 году, которые состояли из десяти пунктов:

1. Разметка площадки.
2. Принадлежности для игры.
3. Величина площадки 25x50 футов (7,6x15,1 м).
4. Размер сетки 2x27 футов (0,61x8,2 м). Высота сетки 6,5 футов (198 см).
5. Мяч – резиновая камера в кожаном или полотняном футляре, окружность мяча 25-27 дюймов (63,5-68,5 см), вес 340 г.
6. Подача. Игрок, производящий подачу, должен стоять одной ногой на линии и ударить мяч открытой ладонью. Если допущена ошибка при первой подаче, то подача повторяется.
7. Счет. Каждая не принятая игроком подача дает одно очко. Очки засчитываются только при собственной подаче. Если после подачи мяч на стороне подающих и они допускают ошибку, то подающий игрок сменяется.
8. Если мяч во время игры (не при подаче!) попадает в сетку, - это ошибка.
9. Если мяч попадает на линию, - это считается ошибкой.
10. Количество игроков не ограничено

Уильям Дж. Морган назвал игру «МИНТОНЕТ».

Вот строки, посвященные этому событию: Чуть ближе к началу века Некий учитель гимнастики Сетку для лаун-тенниса Вывесил на пустырь, И стихийно возникшие Странной игры участники Стали руками подкидывать Над сеткой бычий пузырь. (М. Мартышкин)

Открытие волейбола в конце девятнадцатого века произошло скорее всего не в первый раз, и, вероятно, к нему применено известное изречение о том, что новое – это хорошо забытое старое. Есть сведения, что в подобные игры люди играли сотни и тысячи лет назад, причем в самых разных районах земного шара – в Европе, в Центральной и Южной Америке.

Сохранились хроники древнеримских летописцев, датируемые III в. до н. э., в которых описывается игра, напоминающая волейбол: по неизвестно из чего сделанному мячу игроки били кулаками. Кроме того, известна древняя игра под названием «фаустбол», в которую играли еще в 1500 году. Суть игры сводилась к тому, что по 3-6 игроков из каждой команды стремились перебить мяч через невысокую стену на площадку соперника. Со време-

нем фаустбол приобрел популярность в Европе и видоизменился. Каменную стену заменили шнуром, натянутым между деревьями, размеры площадки сократили и строго ограничили количественный состав игроков – по 5 человек в каждой команде. Мяч можно было перебивать на сторону соперника кулаками или предплечьем, и каждой команде отводилось по 3 касания мяча. Огромная площадка и малый количественный состав участников игры привели к появлению нового пункта правил, по которому мяч мог один раз упасть на сторону соперника и его разрешалось вернуть лишь одним касанием. Игра состояла из двух таймов по 15 минут. Давно известно, что вокруг популярных личностей, событий и изобретений всегда ходит множество вымыслов, легенд и историй. Не стал исключением и волейбол. Наряду с официальной версией изобретения этой игры, существуют и другие. По одной версии, американские пожарники, чтобы как то занять себя, натянули веревку между двумя столбами и начали перебрасывать через нее резиновую камеру. Другие источники утверждают, что У. Дж. Морган придумал эту игру для развлечения американских бизнесменов среднего возраста, которым весьма популярный баскетбол был не по силам. Однако официально годом рождения волейбола принято считать 1895, а его первооткрывателем У. Дж. Морган. Уже через год после своего возникновения, в 1896 г., игра «минтонет» была представлена общественности на конференции ИМКА (Союз христианской молодежи) в Спрингфилде (штат Массачусетс, США). Эта ассоциация впоследствии явилась активным инициатором распространения волейбола. Поскольку основная идея игры заключалась в том, чтобы «ударять руками по мячу, заставляя его перелетать через сетку», профессор Альфред Хальстед предложил переименовать «минтонет» в «волейбол», что в переводе означает «летающий мяч». В 1897 г. специалистами был дан краткий отчет о волейболе и правилах игры, который был включен в официальный справочник атлетической лиги Ассоциации молодых христиан.

В 1900 г. волейбол вышел за пределы США и начал быстро распространяться в других странах мира, приобретая все большую популярность. Сначала Канада, а затем Индия, через которую игра проникает в страны Азии. Начало 1900 г.г. ознаменовалось победным шествием волейбола: в 1905 г. он появился на Кубе, в 1906 г. в Китае, 1908 г. в Японии. К 1909 г. относятся первые репортажи в СМИ о волейболе в Пуэрто-Рико, в 1910 г. в волейбол уже играли в Перу и на Филиппинах, в 1912 г. он появился в Уругвае, в 1914 г. эта игра пришла в Англию, благодаря Ассоциации молодых христиан, а в 1917 г. – в Мексику и во Францию; через год волейбол в Италии, в 1919 г. – в Чехословакии, в 1923 г. волейбол появляется в африканских странах: Египте, Тунисе, Марокко, в 1924 г. в Испании и Югославии, а через год в Голландии.

В 1900 году американской фирмой “Spalding” были изготовлены первые волейбольные мячи. В настоящее время лидерство в производстве мячей для официальных соревнований по волейболу прочно удерживает японская корпорация “Mikasa”, английские фирмы “Molten”, “Wilson”. В том же 1900 г. были приняты первые официальные правила игры. Через 12 лет правила были пересмотрены.

Официально становление соревнований по волейболу с определенным регламентом и порядком проведения происходило в начале 20-х гг. В эти годы начинают проводиться неофициальные международные турниры. Так, в 1913 г. были проведены первые Паназиатские игры с участием 16 мужских команд, в числе которых были команды Китая и Филиппин. В 1913 г. волейбол был включен в программу Дальневосточных игр в Маниле, а незадолго до начала первой мировой войны американские военные подразделения, использующие волейбол как игру для отдыха, впервые продемонстрировали ее в Европе. Это дало мощный толчок развитию игры во многих странах. В 1921 г. были проведены Дальневосточные Азиатские игры и первый национальный чемпионат Японии среди мужчин. Несколько позже, в 1922 г., был проведен первый официальный чемпионат по волейболу под руководством Ассоциации молодых христиан в США и Канаде. В этом же году прошел первый национальный чемпионат среди мужчин в Чехословакии. В 1929 г. Национальный Олимпийский комитет

Центральной Америки включает мужской волейбол в Олимпийские региональные игры на Кубе. В этом же году проводятся первые национальные чемпионаты в США и Польше. Также были проведены первые международные соревнования в Европе: в Англии состоялся турнир с участием команд Польши, США и Франции.

Со временем волейбол приобрел международное признание, и уже в 1922 г. в США выступили с предложением включить эту игру в программу Олимпийских игр. Далее волейбол развивается по следующему сценарию. В 1932 г. женский волейбол включен в Олимпийские региональные игры в Сальвадоре. В США публикуется первый учебник по волейболу. Начинаются первые чемпионаты в СССР. Новая тактика создается при помощи синтеза защиты Дальневосточной защиты и Европейской атаки. Однако до начала 30-х гг. волейбол был в основном игрой для отдыха. К середине 30-х гг. проводится несколько международных турниров и национальные чемпионаты во многих странах Восточной Европы, где класс игры достигал высокого уровня. Постепенно волейбол становится высокотехничной игрой соревновательного характера, изобилующей тактическими и физическими приемами. Во многих странах мира появляются национальные волейбольные ассоциации, заинтересованные в образовании единого централизованного органа управления – международной волейбольной организации, которая могла бы взять в свои руки проведение соревнований.

В 1936 г. на конгрессе международной федерации по гандболу, проводившемся в Стокгольме, делегация Польши выступила с инициативой организовать технический комитет по волейболу как часть федерации по гандболу. Была образована комиссия, в которую вошли 13 стран Европы, 5 стран Америки и 4 страны Азии. Членами этой комиссии в качестве основных были приняты американские правила с незначительными изменениями:

- замеры проводились в метрических пропорциях;
- мяча можно было касаться всем телом выше пояса;
- после касания мяча на блоке игроку было запрещено повторное касание подряд;
- высота сетки для женщин – 224 см;
- зона подачи была строго ограничена.

Дальнейшая деятельность по созданию международной федерации по волейболу продолжилась в 1936 г. на Олимпийских играх в Берлине, однако вскоре началась вторая мировая война, значительно осложнившая работу в этом направлении, но не прервавшая ее. Уже в военные годы волейбол был включен в программу армии США как игра для отдыха и поддержания формы. По окончании военных действий с 1944 по 1946 гг. проводятся первые чемпионаты по волейболу в Бразилии. В Чехословакии и Франции проходят первые послевоенные международные соревнования. В Праге проходит встреча представителей Чехословакии, Франции и Польши, на которой все настойчивее звучат предложения основать независимую международную волейбольную организацию. Позже международная общественность возложила на представителей этих стран ответственность за организацию специального комитета.

С 18 по 20 апреля 1947 г. в Париже проводится первый конгресс по волейболу с участием 14 стран (Бельгия, Бразилия, Венгрия, Голландия, Египет, Италия, Польша, Португалия, Румыния, США, Уругвай, Франция, Чехословакия и Югославия), на котором была образована международная федерация волейбола – Federation Internationale de Volleyball (FIVB – ФИВБ), поднявшая международный авторитет волейбола. Первым ее президентом был избран Поль Либо из Франции. Странами-учредителями были Бельгия, Бразилия, Италия, Ливан, Польша, Турция, Франция, Чехословакия. Позже для руководства волейболом в различных районах мира и для представительства ФИВБ на местах были созданы зональные конфедерации: Азиатская (1960), Европейская (1963), Африки и Малагасийской Республики (1965), Северной, Центральной Америки и Карибского моря (1966).

Целями ФИВБ являются: объединение национальных федераций, руководящих волейболом в своих странах; создание национальных организаций; содействие развитию во-

лейбола в мире; укрепление дружественных связей между спортсменами и официальными лицами различных стран; проведение официальных соревнований и первенств в духе солидарности и взаимной помощи; совершенствование игры в волейбол и др. Устав ФИВБ запрещает всякую дискриминацию в отношении отдельных лиц и стран, а также дискуссии и демонстрации политического, религиозного или расового характера. Все присоединенные федерации имеют равные права и обязанности. От каждой страны может быть принята только одна национальная федерация

Техническими органами ФИВБ являются постоянные комиссии, которые избираются на 4 года: организационно-спортивная, арбитражная, по правилам игры.

В первые годы своего существования ФИВБ устанавливает общие правила игры путем комбинирования правил, действующих в США и Европе. В это время начинается новая эра силового волейбола. С созданием ФИВБ регулярно проводятся официальные первенства мира и континентов. В 1948 г. состоялся первый Европейский чемпионат среди мужчин в Риме, в котором участвовало 6 команд. Чехословакия выиграла первый международный титул.

Многие национальные федерации делали все возможное, чтобы достичь уровня мировых лидеров. Они совершенствовались, используя оригинальные методики тренеров, работающих с лидирующими командами зарубежных стран. Комиссия тренеров ФИВБ проводила международные курсы и симпозиумы для повышения квалификации тренеров. Таким образом уровень высококлассных команд увеличивался во всех географических зонах. В связи с участием большого количества команд международные соревнования стали более насыщенными. Противоборствующие команды взаимно обогащали друг друга новыми технико-тактическими элементами игры.

Огромную роль в развитии популярности волейбола во всем мире сыграл турнир Доброй Воли американских команд в Европе.

В 1949 г. в Праге состоялся первый чемпионат Европы среди женщин, при организации которого был использован опыт проведения мужского розыгрыша. Победу одержала женская сборная СССР. Там же проводится первый чемпионат мира среди мужчин, в котором также победила мужская сборная СССР.

После чемпионатов в Праге состоялся второй Конгресс ФИВБ, на котором были приняты новые международные правила игры и объявлено, что членами ФИВБ стала 21 национальная федерация.

К концу 50-х гг. популярность игры во всем мире становится очевидной и ФИВБ ведет переговоры с Международным Олимпийским Комитетом по вопросу включения волейбола в Олимпийскую программу.

В 1952 г. в Москве на стадионе «Динамо» проводится чемпионат мира, первый для женщин и второй для мужчин, в котором участвуют 11 национальных команд. После окончания чемпионата было отмечено, что уровень игры заметно повысился. Принимающая страна выигрывает оба титула.

В 1955 г. волейбол впервые появляется в программе Панамериканских игр в Мехико. Золотые медали у женщин выигрывает сборная Мексики, а у мужчин – сборная США.

ФИВБ продолжает кампанию по включению волейбола в Олимпийские игры. И вот в 1957 г. по случаю 53-й сессии МОК, состоявшейся в Софии, проводится показательный международный турнир, призванный продемонстрировать преимущества волейбола как зрелищного вида спорта. После его окончания мужской волейбол был включен в программу Олимпийских игр. Несколько позже, в 1962 г., МОК принимает волейбол как Олимпийский вид спорта среди женских команд.

В это время во многих странах широко проводились национальные чемпионаты. Реакцией на это со стороны ФИВБ была организация в 1963 г. первого розыгрыша Кубка Европейских чемпионов для клубных команд, а в 1965 г. в Польше организуется первый Кубок

Мира для сборных мужских команд. Наряду с этим, Организуются новые международные соревнования. В 1973 г. в Уругвае проходит первый Кубок Мира для национальных женских сборных. В 1975 г. – первый чемпионат Азии в Австралии и первый чемпионат Африки среди женщин в Дакаре. В 1977 г. в Бразилии проводится первый чемпионат мира среди молодежи, чемпионами которого становятся юноши из СССР и девушки из Кореи.

В 1964 г. в Токио состоялся первый Олимпийский турнир по волейболу с участием 10 мужских и 6 женских команд, это было огромным достижением волейбола. Советская мужская и японская женская команды завоевали первые Олимпийские золотые медали.

В конце 60-х – начале 70-х гг. в связи с распространением волейбола по всему миру возникает необходимость обобщения накопленного опыта соревнований и тренерской работы. Первый научный симпозиум проходит в Праге, а через год в Мехико – первый Конгресс Центральной Америки по волейболу, непосредственной предпосылкой которого послужил первый зональный чемпионат. В это же время образуется тренерская комиссия ФИВБ и проводятся первые курсы повышения квалификации для тренеров ФИВБ (Япония), на которые съехалось 49 участников со всех континентов. Ведущие тренеры делились здесь своим опытом.

В 1970 г. в докладе руководства на конгрессе ФИВБ, проходившем в Софии, отмечается, что в международную волейбольную организацию входит 108 национальных федераций и все континенты вовлечены в волейбол. Волейбол развивается, совершенствуется и видоизменяется. С середины 60-х гг. мини-волейбол становится популярным во многих странах мира. Откликом на это ФИВБ стала организация комиссии по мини-волейболу и проведение в 1975 г. первого симпозиума по мини-волейболу в Швеции, а в 1978 г. в Бахрейне первых международных курсов для тренеров по мини-волейболу.

В связи с проведением Олимпийских игр-80 в Москве проходит конгресс ФИВБ, на котором участников информируют о том, что в состав ФИВБ включено 135 национальных федераций. Проводятся очередные тренерские курсы ФИВБ, в которых принимает участие 1500 тренеров из 115 стран.

Позже конгресс ФИВБ, который состоялся в 1984 г., принимает важное решение по программе, структуре и управлению международной организацией. Доктор Рубен Акоста становится новым президентом ФИВБ, сменив после 37 летнего срока руководства Поля Либбо, который был назначен почетным президентом. Мексиканец Р. Акоста один из самых ярких приверженцев новой разновидности волейбола. По его инициативе происходят кардинальные изменения в правилах игры, направленные на ее популяризацию.

К середине 80-х гг. количество членов ФИВБ увеличивается до 156 национальных федераций. В 1984 г. проводятся юбилейные 100-е тренерские курсы.

Накануне Олимпийских игр 88 в Сеуле состоялся 21-й конгресс ФИВБ, на котором были приняты изменения в регламенте решающей пятой партии: теперь она должна играть по системе тай-брейк. Рубен Акоста переизбран на новый срок президентства. Состав ФИВБ – 175 национальных федераций, а в 1999 г. – 211 федераций. Организованы новые соревнования: Кубок Мира среди молодежи, турнир Гран-При среди женщин, Кубок Мира среди клубных команд. На Олимпиаде впервые используется статистика о командах и игроках с целью определения лучшего игрока по каждому аспекту игры.

В 1990 г. начал разыгрываться международный турнир Мировая Лига с участием сильнейших мужских сборных команд со всего мира. Эти соревнования были организованы с целью популяризации волейбола, наигрывания составов перед крупнейшими официальными международными соревнованиями и т.д. В 1993 г. распространившийся практически на всех континентах пляжный волейбол был признан МОК олимпийским видом спорта. В 90-е гг. по инициативе Рубена Акосты произведены многочисленные изменения в правилах игры, направленные на повышение зрелищности соревнований.

### **Библиографический список**

1. Волейбол / Под общ. ред. М. Фидлер. – М.: Физкультура и спорт, 1972
2. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры / под ред. Беляева А. В., Савина Н. В., – М. : Физкультура, образование, наука, 2000.
3. Королева Н. С. Специальная физическая подготовка волейболиста в вузе: методические указания – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003
4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. – М: Физкультура и спорт, 1965
5. Основы волейбола / Сост. О.Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979
6. Правдин В.А. и др. Волейбол – игра для всех – М.: Физкультура и спорт, 1966
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1983

**УДК 796.912:793.3**

### **ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КРЕАТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В РАМКАХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**Кушнарёва Т.В., Макарова Н.О.**

ФГАОУ ВПО «УрФУ имени первого Президента России Б.Н.Ельцина», 620002, г. Екатеринбург, ул. Мира, 19.

В статье рассмотрены возможности применения современных фитнес-технологий на занятиях физической культурой в высших учебных заведениях с целью усиления оздоровительного эффекта, мотивации к занятиям, развития креативности студентов. Проанализированы наиболее популярные фитнес-технологии (аэробика, пилатес, фитнес-йога) с точки зрения развития креативности студентов. Показано, что наибольшим потенциалом для развития креативности студентов обладает фитнес-йога.

Библиогр. 10 назв.

*Ключевые слова:* фитнес-технологии, креативность, развитие креативности студентов, фитнес-йога

*Кушнарёва Татьяна Валерьевна*, магистрант Института физической культуры, спорта и молодежной политики, кафедра теории физической культуры, тел.: 89122821534, e-mail: tvkushnareva@yandex.ru

*Макарова Наталья Олеговна*, кандидат химических наук, доцент кафедры оздоровительной физической культуры, тел.: 89090025442, e-mail: K-Yoga.Mak@mail.ru

The article deals with the possibility of applying fitness technology in physical education at universities to increase health effect, motivation and development of creativity of students. The most popular fitness technology (aerobics, Pilates, fitness yoga) are analyzed in terms of the development of creativity of students. It is shown that fitness yoga has the greatest potential for the development of creativity of students.

Refs. 10 titles.

*Keywords:* fitness technology, creativity, development of creativity of students, fitness yoga

Многие исследователи в настоящее время отмечают необходимость обновления форм занятий физической культурой в ВУЗах с целью усиления оздоровительного эффекта, а также повышения мотивации студентов [1, 9]. Одним из вариантов решения этой задачи может быть использование современных фитнес-технологий.

Специалисты в области спортивной медицины и врачебного контроля в настоящее время предлагают следующее определение: фитнес – это комплексная программа оздорови-

тельных мероприятий, направленная на укрепление здоровья, увеличение функциональных резервов организма и профилактику заболеваний, связанных с гиподинамией [2].

Анализ педагогической литературы показал, что наиболее успешно в настоящее время на занятиях физической культурой применяются следующие фитнес-технологии: аэробика, пилатес, фитнес-йога. Так в работе Н.И. Андрущенко [10] отмечено положительное влияние применения аэробики, что выразилось в достоверном улучшении показателей физической подготовленности занимающихся, а также снижении количества пропусков занятий по физической культуре у студенток экспериментальной группы по сравнению с контрольной. С.Г. Ларюшина [9] показала эффективность применения системы Пилатеса на занятиях физической культурой, т.к. данная методика способствует повышению мотивации у студентов к этим занятиям, поднимает у них эмоциональный фон, облегчает овладение техникой выполнения упражнений, обеспечивает улучшение физической подготовленности и способствует большой эффективности и интенсификации учебного процесса. Ж.А. Беликова [3] исследовала возможность применения упражнений йоги в занятиях со студентами медицинских групп, имеющих функциональные нарушения позвоночника. Е.В. Мудриевская [4] изучила влияние упражнений йоги на функциональную и физическую подготовленность студенток и показала, что наибольший относительный прирост результатов наблюдается по показателям гибкости, силовой и общей выносливости, статического равновесия. Н.В. Скурихина [5] также использовала упражнения йоги для работы со специальными медицинскими группами и отметила улучшения деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем, а также опорно-двигательного аппарата, а также положительное влияние фитнес-йоги на психоэмоциональное состояние студентов, их общее физическое самочувствие и физическое развитие.

Как было показано нами в предыдущих исследованиях, в рамках занятий по физической культуре может также решаться задача развития креативности студентов. Рассмотрим, какие возможности для этого предоставляют наиболее популярные фитнес-технологии.

Применение аэробики для развития творческих способностей изучено Е.В. Смелковой [6]. В данном исследовании отмечена важная роль взаимосвязи физического и эстетического воспитания как средства развития творческого мышления, а наиболее удачными формами такой взаимосвязи, по мнению автора, являются учебные занятия и внеаудиторная работа по аэробике. Они построены на основе танцевальных движений под музыку, направленных на совершенствование физической природы человека, и представляет собой сплав музыки, танца, движения. Занятия аэробикой всегда эмоционально окрашены, эстетичны и являются притягательными. Так, по результатам проведенных опросов, 89% девушек ставят аэробику на 1 место среди остальных видов спорта учебной программы.

С.Г. Ларюшина [9] исследовала возможности применения пилатеса на занятиях физической культурой. Данная работа не ставила целью изучение развития креативности студентов, однако среди эффектов занятий отмечено улучшение эмоционального фона, что можно считать вспомогательным фактором для развития креативности, хотя основную ценность в занятиях пилатесом имеют оздоровительный и реабилитационный эффекты.

Наибольшим потенциалом для развития креативности студентов, по нашему мнению, обладают занятия фитнес-йогой. У. Броуд [7], говоря о связи йоги и творческого мышления, отмечает, что вдохновляющая сила йога, по крайней мере, отчасти, объясняется просто: она избавляет от психического напряжения и успокаивает ум. Другим важным фактором, по мнению У.Броуда, является активизация правого полушария в ходе занятий йогой, которая отмечается некоторыми учеными.

Йога очень популярна в современном мире, она вызывает живой интерес студентов, поэтому применение фитнес-йоги в рамках занятий физической культурой повышает мотивацию и создает положительный эмоциональный фон. Упражнения фитнес-йоги (асаны) представляют собой непривычные для студентов положения тела, они во многом отличаются



от стандартных упражнений, используемых в физической культуре, поэтому они требуют серьезной концентрации внимания, умственной работы. В результате занятий фитнес-йогой достигается объединение физической, эмоциональной и умственной составляющей личности, что, несомненно, способствует развитию креативности.

Структура занятий фитнес-йогой предполагает полное расслабление тела в конце каждого занятия. С целью развития креативности релаксацию можно успешно совмещать с выполнением различных упражнений для развития творческого мышления. Например, М.Зденек [8] в своем курсе «Развитие правого полушария» описывает упражнения, взятые из технологии биологической обратной связи, направляемое образное воображение, упражнения на стимуляцию органов чувств и фантазии. Подобные упражнения могут быть использованы на занятиях фитнес-йогой для усиления эффекта развития креативности. Дополнительным инструментом для развития творческих способностей можно считать использование различного музыкального сопровождения в ходе занятий фитнес-йогой.

Таким образом, фитнес-технологии помимо своего оздоровительного эффекта и мотивационного фактора могут выступать средством развития креативности студентов. В основе этого лежит целостное воздействие занятий на личность. Из рассмотренных нами технологий в случае использования аэробики это достигается за счет связи физического и эстетического развития студентов. В случае применения фитнес-йоги мы можем говорить, во-первых, об объединении физического, эмоционального и умственного уровня, которое достигается во время выполнения специфических положений (асан); во-вторых, об активизации правого полушария, а, следовательно, о работе обоих полушарий, что необходимо для творчества; в-третьих, благодаря особой структуре занятий фитнес-йогой, такие занятия могут дополняться другими упражнениями для развития творческого мышления (образными, тренировка биологической обратной связи, стимуляция органов чувств, фантазии).

#### **Библиографический список**

1. Осыченко М. В. Фитнес-технологии как фактор повышения мотивации студентов / М. В. Осыченко // Вестник АПК Ставрополя. 2012. № 3(7). С. 9-11.
2. Руненко С.Д. Фитнес: мифы, иллюзии, реальность / С.Д. Руненко. М.: «Советский спорт», 2005. 64 с.
3. Беликова Ж.А. Применение гимнастических упражнений хатха-йоги с целью коррекции функциональных нарушений позвоночника у студентов специальных медицинских групп / Ж.А. Беликова, В.Л. Кондаков // Культура физическая и здоровье. Воронеж, 2012. №3 (39). С. 93-101.
4. Мудриевская Е.В. Повышение функциональной и физической подготовленности студентов средствами хатха-йоги / Е.В.Мудриевская // Омский научный вестник. Физическая культура и спорт. 2008. №3(68). С.160-162.
5. Скурихина Н.В. Фитнес-йога как эффективное средства влияния на состояние здоровья студентов специальных медицинских групп / Н.В. Скурихина // Современные наукоемкие технологии. 2010. №7. С. 115-119.
6. Смелкова Е.В. Развитие творческих способностей студентов на основе взаимосвязи физического и эстетического воспитания: диссертация ... кандидата педагогических наук. – Казань, 2002.
7. Броуд У. Научная йога. Демистификация / У. Броуд. М.:Рипол классик, 2013. 416 с.
8. Зденек М. Развитие правого полушария / М. Зденек. Минск: Попурри, 2004. 352 с.
9. Ларюшина С.Г. Применение методики пилатес на занятиях по физической культуре со студентами / С.Г. Ларюшина, Г.Н. Зинкевич, А.В. Шиндина. URL: [http://www.rusnauka.com/36\\_PVMN\\_2013/Sport/1\\_153551.doc.htm](http://www.rusnauka.com/36_PVMN_2013/Sport/1_153551.doc.htm) (дата обращения: 06.04.2014).

10. Андриященко Н.И. Аэробика в физическом воспитании студенток / Н.И. Андриященко, Л.А. Дрыгина, Г.П. Лобанова. URL: <http://itsport.school.udsu.ru/files/1272125796.pdf> (дата обращения: 06.04.2014).

**УДК 613:373;796**

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Люлина Н.В., Захарова Л.В.**

Сибирский Федеральный университет торгово-экономический институт, 660075, г. Красноярск, ул. Л. Прушинской - 2.

Здоровый образ жизни – показатель, указывающий, как человек реализует окружающие его условия жизнедеятельности для своего здоровья. Компоненты здорового образа жизни: достаточная двигательная активность; закаливание; рациональное питание; соблюдение режима дня; личная гигиена; отказ от вредных привычек.

*Ключевые слова:* обучение, культура, здоровье, подростки, программа, вредные привычки, образ жизни.

*Люлина Наталья Владимировна*, доцент кафедры валеологии, e-mail: natali6503@mail.ru

*Захарова Лариса Вячеславовна*, старший преподаватель кафедры валеологии, e-mail: zacharova.larisa.73@mail.ru

Healthy lifestyle - a value that indicates how a person realizes the surrounding conditions of vital activity for your health. The components of a healthy lifestyle: sufficient physical activity; hardening; rational nutrition; the observance of the day; personal hygiene; the rejection of bad habits.

*Keywords:* education, culture, health, Teens, program, bad habits, and lifestyle.

Нормальное физическое развитие способствует и нормальному развитию таких качеств школьника, как память, внимание, высокие уровни устойчивости, восприятие, наблюдательность, умственная работоспособность. На занятиях по физическому воспитанию учащийся усваивает рациональные приемы жизнедеятельности, рациональных действий, правила личной и общественной гигиены, закаливания и т.п., что положительно влияет на умственное развитие, на процесс умственного воспитания, интеллект [2].

Современная российская школа не обеспечивает всех необходимых условий, которые позволили бы ей стать местом формирования здоровья школьников. Помимо объективных причин такая ситуация объясняется недостатками в системе гигиенического обучения и воспитания детей и подростков по формированию у них умений и навыков здорового образа жизни, сознательного и ответственного отношения к сохранению и укреплению здоровья [4].

В последние годы выдвигаются требования пересмотра и коренного изменения программ, средств и методов гигиенического обучения и воспитания, внедрения принципов здорового образа жизни, приведения их в соответствие с изменившимися социально-экономическими условиями жизни населения.

В качестве основной выдвигается задача выработать и закрепить у детей и подростков в период их обучения в школе целесообразные для их возраста гигиенические навыки и привычки, осознанное отношение к здоровью, личной и общественной безопасности [3,5].

Причиной повышенного внимания к здоровью школьников являются: недостаточная двигательная активность; низкий объем знаний, умений и навыков в области двигательной активности, а также низкий уровень информированности по формированию здорового образа жизни подростков.

Здоровый образ жизни — поведение, стиль, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья человека. Здоровый образ жизни — это не только медицинская, но и социально-экономическая категория, которая зависит от развития производства и производственных отношений. Здоровый образ жизни связан с выбором человека позитивного, в отношении здоровья, стиля жизни, что предполагает высокий уровень гигиенической культуры отдельных социальных групп и общества в целом [1].

Применительно к подросткам необходимо постоянно иметь в виду, что не всегда сам подросток может обеспечить соответствующий способ жизнедеятельности. Многие зависят от родителей, организаторов образования, педагогов. В этом смысле подросток пассивен, но от того, как организована его жизнедеятельность, во многом будет зависеть и его будущее поведение.

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, других опьяняющих и наркотических веществ, курение табака препятствуют утверждению любых сторон здорового образа жизни. Вредные привычки входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний, существенно сказываются на состоянии здоровья детей и подростков, населения в целом [4, 5].

Гигиеническое обучение и воспитание является важным условием сохранения и укрепления здоровья и должно носить комплексный и непрерывный характер, побуждать их к активным и сознательным действиям, направленным на: улучшение собственного физического и психического здоровья; отказ от поведения, наносящего вред своему здоровью и здоровью окружающих; критичное отношение к людям, наносящим ущерб своему и здоровью окружающих; сознательное участие в формировании здоровьесберегающей среды.

Более чем у половины учащихся школ не закреплены целесообразные для их возраста элементарные гигиенические навыки: соблюдение режима дня, умение чередовать умственную и физическую нагрузку, регулярное и рациональное питание, соответствующая возрасту двигательная активность, достаточный сон, пребывание на свежем воздухе, навыки личной гигиены, а также наблюдается низкий уровень информированности причин употребления психоактивных веществ подростками. Следует также отметить, что качество применения этих навыков с возрастом снижается.

Многие программы для подростков по вопросам здорового образа жизни разрабатываются без участия специалистов и содержат спорные сведения по нетрадиционным методам оздоровления, неприемлемые для подростков.

Все это подтверждает необходимость анализа и пересмотра существующих программ гигиенического обучения и воспитания подростков как с точки зрения их содержания, так и предусматриваемых ими форм и методов обучения, для разработки и дальнейшего внедрения комплексных модульных программ, способствующих формированию здорового образа жизни подростков [7].

При разработке программы по формированию здорового образа жизни особо важная роль принадлежит медицинской науке: информация должна соответствовать современному состоянию и последним достижениям медицины, быть научно обоснованной, объективной, достоверной, избегать высказываний, не имеющих научных доказательств [6].

При проведении всевозможных тренингов и бесед нужно обязательно учитывать особенности, для формирования групп: пол; возраст; состояние здоровья; уровень информированности; потребности в той или иной информации и т. д.

Этапы формирования устойчивых навыков здорового образа жизни:

Первый этап — выработка навыков использования той информации, которую подросток получает в повседневной жизни. В качестве примера можно привести знания о риске, связанном с табакокурением, личностное осознание ценности хорошего здоровья и т. д. Учитель может проводить на своих уроках групповые дискуссии и беседы. При проведении уроков очень важно принимать во внимание возрастно-психологические особенности ребенка

[4].

Второй этап — изменение отношения к своему здоровью и к вредным привычкам. Здесь очень важно подготовить подростка к принятию правильного решения на основе полученной информации. Он должен решить: являются ли вредные привычки серьезным риском для его здоровья; что он приобретет, отказавшись от вредных привычек (например, хорошее здоровье или успехи в спорте и учебе); что он в этом случае потеряет.

Важной частью здорового образа жизни является выработка навыков общения, помогающих налаживать отношения, разрешать конфликты, отстаивать свои взгляды, отказываться от нежелательных или опасных форм поведения. Поскольку формирование собственного стиля поведения в подростковом возрасте во многом базируется на поиске примера для подражания. На этом этапе обучения важно использовать, так называемые, положительные социальные ролевые модели.

Третий этап — принятие решения. Подросток должен самостоятельно сделать выбор в пользу здорового образа жизни. Подросткам нужно научиться правильно оценивать поступающую информацию. Они должны уметь сознательно сделать выбор в конкретной ситуации, взвесить все «за» и «против». Большую помощь на этом этапе оказывают ролевые игры.

Четвертый этап — подростком принято решение. Здесь очень важна поддержка родителей и учителей. Кроме целенаправленных занятий в школе, должны проводиться общешкольные мероприятия. Так, целесообразны организация конференций, конкурсов классных газет, например, по антитабачной пропаганде и т. п.

Тормозящим моментом в решении проблемы по формированию здорового образа жизни следует считать, традиционную структуру урока, которая сложилась давно, но, несмотря на множество инновационных разработок различных авторов, появившихся в последнее время, не претерпела существенных изменений.

Определенным сдерживающим моментом является выработанный годами стереотип ведения урока преподавателем. Школьные уроки физической культуры должны стать «привлекательными», интересными для подростков. Они не должны быть «нормативными».

Следует обратить пристальное внимание на существующие инновационные проекты по физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Увеличение объемов занятий по физическому воспитанию до 3—5 часов в неделю практически во всех случаях способствует повышению уровня физической подготовленности и уровня здоровья подростков [2].

По-прежнему, ни федеральный, ни местный бюджеты не имеют средств на рекламу здорового образа жизни (физическая активность, правильное питание и др.). Причем не обязательно ее организовывать на телевидении.

Для разработки программы по формированию здорового образа жизни, использовать целенаправленные средства и методы такие как: лекция, дискуссия, беседа, тренинг, рассуждение, убеждения.

Таким образом, здоровый образ жизни — показатель, указывающий, как человек реализует окружающие его условия жизнедеятельности для своего здоровья. Компоненты здорового образа жизни: достаточная двигательная активность; закаливание; рациональное питание; соблюдение режима дня; личная гигиена; отказ от вредных привычек. Применительно к подросткам необходимо постоянно иметь в виду, что не всегда сам подросток может обеспечить соответствующий способ жизнедеятельности. Многие зависят от родителей, организаторов образования, педагогов. В этом смысле подросток пассивен, но от того, как организована его жизнедеятельность, во многом будет зависеть и его будущее поведение. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, других опьяняющих и наркотических веществ, курение табака препятствуют утверждению любых сторон здорового образа жизни. Вредные привычки входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний, существенно сказываются на состоянии здоровья детей и подростков, населения в целом.

Таким образом, целенаправленные беседы; совместная деятельность с центром «Спид», а также подготовленные анкеты и тренинг – могут быть использованы в программе по физическому воспитанию учителем физической культуры, а также классным руководителем во внеклассной и внешкольной работе с учащимися средней общеобразовательной школы.

Таким образом, здоровый образ жизни – показатель, указывающий, как человек реализует окружающие его условия жизнедеятельности для своего здоровья. Компоненты здорового образа жизни: достаточная двигательная активность; закаливание; рациональное питание; соблюдение режима дня; личная гигиена; отказ от вредных привычек. Применительно к подросткам необходимо постоянно иметь в виду, что не всегда сам подросток может обеспечить соответствующий способ жизнедеятельности. Многие зависят от родителей, организаторов образования, педагогов. Вредные привычки входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний, существенно сказываются на состоянии здоровья детей и подростков, населения в целом.

Физическая подготовленность и работоспособность школьников, в структуре личности рассматривается как одна из обязательных составляющих, характеризующих его всестороннее гармоническое развитие.

#### **Библиографический список**

1. Барчуков И.С. Физическая культура/ Барчуков И.С. – М.: ЮНИТИ – ДАНА.- 2003. – 255 с.
2. Вестник образования России. Сентябрь № 18, 2008. С. 34 – 43
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС.- 2005. – 180 с.
4. Глухов В.И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни/ В.И. Глухов.– К.: Здоровья.- 1989. – 57 с.
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов / Ю.И. Евсеев. – 3-е изд. – Ростов-на-Дону : Феникс.- 2004. – 384 с.
6. Ильинич В.И. Физическая культура студента/В.И. Ильинич.–М.: Гардарики.- 2003. – 448 с.
7. Матвеев В.Ф. Профилактика вредных привычек школьников/ В.Ф. Матвеев, А.Л. Гройсман.– М.: Просвещение.- 1987. – 96 с.

**УДК 796.37**

#### **РОЛЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ**

**Марчук С.А., Мишнева А.А.**

Уральский государственный университет путей сообщения, 620034, г. Екатеринбург, ул. Колмогорова, 70.

Эффективность специальной физической подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности можно повысить путем широкого применения различных оздоровительных систем физических упражнений, с целью развития физических и личностных качеств, профилактики профессиональных заболеваний.

*Ключевые слова:* студенты, профессионально-прикладная физическая подготовка, оздоровительные системы физических упражнений.

*Марчук Светлана Азатовна*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физвоспитания, тел: 89045475656, e-mail: wish59@yandex.ru.

*Мишнева Анастасия Андреевна*, студентка, тел. 89630442213, e-mail: heather94@mail.ru.

The effectiveness of special physical preparation of students for future professional activities can be enhanced by the use of a wide variety of health systems of physical exercises, to develop the physical and personality qualities, the prevention of occupational diseases.

*Keywords:* students, professional-applied physical training, health system of physical exercises.

Развитие науки, техники, производственного процесса предъявляют к специалисту все более высокие профессиональные требования. Научно-техническое развитие производства имеет для человека не только положительное, но и отрицательные последствия: это недостаток двигательной активности, высокая эмоциональная напряженность в процессе труда, неблагоприятное влияние внешней среды. Без специальной психофизической подготовки организму не справиться с утомлением, нервно-психической усталостью, эмоциональным возбуждением, которые приводят к плохой работоспособности профессиональным заболеваниям.

В теории и практике физического воспитания специальная подготовка специалиста к будущей профессиональной деятельности получила название профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Целью ППФП является достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности, которая сократит срок профессиональной адаптации молодых специалистов, научит их осуществлять профилактику профессиональных заболеваний и травм, использовать средства физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления профессиональной работоспособности.

Основным средством ППФП являются физические упражнения, которые подбираются с учетом формирования физических и специальных качеств необходимых в дальнейшей трудовой деятельности. Для повышения уровня физической подготовленности, развития психических качеств (внимание, мышление, память) на занятиях физической культурой используются общеразвивающие и специальные физические упражнения: бег, ходьба, плавание; упражнения с отягощением; упражнения на гибкость и др.

При организации ППФП в техническом вузе многие выпускники осваивают профессию, которая связана не только с умственным трудом, но и с физическим. Выпускникам необходимо овладеть навыками, требующими точной координации движений рук, длительного сосредоточения внимания. Продолжительное пребывание в неизменной рабочей позе может стать причиной ряда заболеваний: опорно-двигательного аппарата, зрительного анализатора, органов дыхания и др. Поэтому в содержание занятий ППФП необходимо включать физические упражнения, направленные на укрепление мышц плечевого и нижнего поясов, мышц брюшного пресса и спины; на развитие общей и силовой выносливости; на совершенствование координации движений рук и ног; на развитие и укрепление дыхательной системы; средства профилактики зрительных нарушений.

Многие исследования показывают, что проблема формирования интереса студентов, их отношение к занятиям физической культурой была и остается актуальной, особенно среди старшекурсников. Неудовлетворенность студентов занятиями, преждевременная усталость, нежелание активно заниматься приводит к снижению общего уровня физической подготовленности, невыполнение нормативов программы, плохая посещаемость занятий, что впоследствии неблагоприятно сказывается на здоровье, трудовой деятельности и семейной жизни.

В методике проведения занятий по физической культуре в вузе традиционные средства (ОРУ, упражнения без предметов, с предметами, ходьба, бег, элементы спортивных игр) остаются базовыми. Однако ряд исследований показывают, что интересы студентов, их состояние здоровья и условия материальной базы проведения занятий заставляют искать и использовать в образовательном процессе новые и нетрадиционные виды двигательной активности. Опрос студентов в ряде университетов г. Екатеринбурга показал, что наибольшей популярностью на занятиях физической культурой наряду с традиционными игровыми видами

спорта также пользуются и нетрадиционные виды, такие как силовой тренинг, шейпинг, танцевальная аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, стретчинг, йога.

Практический опыт показывает, что эффективность специальной подготовки студентов можно повысить путем широкого применения различных оздоровительных систем физических упражнений, с целью развития таких физических качеств как силовая выносливость, гибкость, координация; воспитания личностно-профессиональных качеств – устойчивость внимания, дисциплинированность, решительность, настойчивость и др, профилактики профессиональных заболеваний и получения здоровьесберегающих знаний и умений.

К примеру, в процессе занятий аэробной гимнастикой активизируется дыхание, вентиляция легких, увеличивается количество капилляров, ускоряется кровоток, улучшается венозное кровообращение, активизируется процесс обмена веществ и пищеварения, уменьшается количество соединительных и жировых тканей, повышается число мышечных волокон, укрепляется осанка, телосложение, повышается иммунитет, снижается нервное напряжение. Аэробная гимнастика совершенствует общую выносливость, силовую выносливость, формирует координацию движений, воспитывает активность, уверенность, жизнелюбие. Данная оздоровительная система может быть рекомендована студентам всех специальностей с различным уровнем физической подготовленности и здоровья.

Используя упражнения суставной гимнастики можно увеличивать гибкость, совершенствовать координацию движения, воспитывать уверенность, улучшать самочувствие. Функциональная направленность таких упражнений заключается в снятии нервно-мышечной напряженности, улучшении кровотока и лимфотока. Суставную гимнастику необходимо рекомендовать для студентов технических специальностей, чья профессия связана с физическим трудом, требующим нагрузки на опорно-двигательный аппарат (автомобильное хозяйство, литейное производство, машиностроение др.), и работников умственного труда и труда, требующего длительного сидячего положения (педагоги, бухгалтера, экономисты, программисты, портные и др.).

Стретчинг снимает нервное напряжение, дает ощущение покоя и сосредоточенности, повышает гибкость, переключает внимание, улучшает самочувствие. Занятия стретчингом рекомендуется для профессии, требующей больших психических и мышечных напряжений, психоэмоциональных умственных нагрузок (педагоги, спортсмены, программисты, экономисты, психологи и др.).

В своей работе мы представили только часть рекомендаций по использованию оздоровительных систем в профессионально-прикладной физической подготовке для студентов различных специальностей.

В заключение необходимо отметить, что помимо повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями посредством нетрадиционных оздоровительных систем приемлемыми положительными сторонами являются их простота и доступность. Более того, минимальное количество технических средств и возможность проводить занятия на небольших площадках, также привлекательно для использования их в учебном процессе.

Использование оздоровительных систем физических упражнений на занятиях физической культурой в вузе, несомненно, придаст уроку эмоциональный окрас, повысит мотивацию к занятиям, даст определенные знания и умения в профилактике болезней, укреплении здоровья, поддержании физических кондиций как в период обучения в вузе, так и после его окончания.

УДК 316.444.5

## УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ В ВОСПРИЯТИИ СОВРЕМЕННЫХ РОССИЯН

Миронова С. П., Деркач И. О.

ФГАОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»,  
620012, г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11

На основе анализа текстов современной публицистики и художественной литературы рассматриваются ассоциации, связанные с современными представлениями об учителе физической культуры, образ которого в сознании современных россиян предстает как принципиально оппозитивный.

*Ключевые слова:* физическая культура, учитель физической культуры.

*Миронова Светлана Петровна*, профессор, кандидат педагогических наук, директор Социального института, тел.: 8(343)306-55-71, e-mail: golst@e1.ru

*Деркач Ирина Олеговна*, магистрант, обучающийся по магистерской программе «Управление образовательным учреждением», тел.:

8(343)306-55-64, e-mail: golst@e1.ru

On the basis of the analysis of texts of modern journalism and fiction the associations connected with modern ideas of the teacher of physical culture which image in consciousness of modern Russians appears as essentially apposite are considered.

*Keywords:* physical culture, teacher of physical culture.

Проблема оценки эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности образовательного учреждения неразрывно связана с формированием положительного имиджа педагога по физической культуре. Отправной точкой при этом могут служить характеристики учителя физической культуры в школе, ассоциативно связанные с различными признаками, представленными в современной публицистике, художественных произведениях и в разговорной речи в сети Интернет. На основании анализа контекстов (всего было выбрано 44 контекста), извлеченных из Национального корпуса русского языка [1], рассмотрим основные ассоциативные связи, возникающие в сознании современных носителей русского языка при употреблении лексемы «физрук». Данная номинация учителя физической культуры в школе выбрана специально из-за ее потенциальной отрицательной оценочности. Анализ контекстов употребления позволяет наиболее полно выявить отрицательные оценочные признаки.

В толковых словарях русского языка слово *физрук* имеет помету *разговорное* – «Учитель физкультуры; тот, кто проводит занятия по физкультуре», а слово школьного жаргона *физра* определяется как «В речи школьников: урок физкультуры; занятия физкультурой».

Преподаватель-физрук связан со школой, оздоровительными детскими лагерями, общественными организациями.

Чаще всего это молодой человек, мужчина, возможно, молодая девушка: *Я была физруком в пионерлагере «Ласточка». Любила свою работу страстно, и детей любила, и лагерь любила – работала взахлеб, проводя спартакиады, олимпиады и фестивали* (Л. Иванова). В контекстах присутствует положительная оценочность: подчеркивается, что это профессионал своего дела, который вызывает у молодых людей интерес к спорту, в том числе и профессиональному – *В 15 лет я был помощником пионервожатого в пионерлагере под Казанью, и там один профессионал спорта, работавший физруком, втянул меня в легкую атлетику, заставил делать спринтерские забеги. Физрук научил меня прыгать в высоту стилем хорайн, или, иначе, перекатом* (газ.). Физрук организует детские спортивные команды: *Потом во дворе появился физрук при ЖЭКе, Борис Николаевич Берминов, который впоследствии стал футбольным судьей. Борис Николаевич тоже любил спортивные игры и создал во дво-*



ре детские команды по хоккею и футболу (В. Фетисов); верит в своих учеников и предсказывает их высокие спортивные достижения: *А новая школа была хороша еще тем, что в ней когда-то училась мама, и даже вот у этого самого, сейчас уже пожилого физрука Анатолия Ивановича, который предсказывал когда-то маме спортивную победу, ту, что она все-таки, кто бы там чего ни говорил, – одержала* (Д. Рубина).

Часто физруками работают молодые люди, только получающие образование: *Ира, спокойная и простая, осталась вообще одна, одна ходила всюду, нимало не смущаясь, поскольку у нее появился друг физрук, студент; Венечка работает летчиком на самолете. У него есть машина и ему двадцать пять лет. А когда у него отпуск – он физрук в этом лагере, потому что ему надо форму поддерживать* (А. Геласимов). В силу своей профессии они чаще всего обладают атлетическим телосложением, что часто подчеркивается другими традиционно мужскими «атрибутами»: *эти полковничьи усы! Нет, такое богатство поставляется только в комплекте с сильной мужской рукой. Впрочем, как вскоре выяснилось, хорошая физическая подготовка – это у Виктора Степановича профессиональное. До того как уйти на вольные хлеба, он долгое время служил физруком в школе <...> (газ.)*. В связи с этим внешний облик учителя физкультуры воспринимается положительно: *– А вы как всегда, – он еще раз с удовольствием приобнял физрука, – загорелый, красивый... Молодой! А прическа!* (А. Терехов).

Физические данные учителя физической культуры высоко оценивают и ученики, которые его воспринимают как сильного и бесстрашного человека: *В школе физрук никого не боялся, потому что, как он говорил, его в любой день могли взять работать тренером по боксу. Мы считали, что он одним ударом может нокаутировать весь педсовет* (Ф. Искандер). Физрук прививает ученикам спортивные навыки и помимо учебных занятий: *– Вам повезло, – сказал физрук, – я вас научу нырять* (Ф. Искандер); обучает учеников основам самообороны: *Мирный учитель физкультуры продвигает среди своих подопечных новую модную фишку – капозйра. Сначала строптивные американские тинейджеры встречают инициативу физрука в штыки, затем души не чают в нем и его спорте, который помогает им одолевать злостных бандитов-латинос*. Интересно в связи с анализом этого контекста то, что и американский учитель физической культуры получает исконно русскую номинацию «физрук».

Естественно, что мужчины с подобными внешними данными, приближающимися к идеалу женской красоты, вызывают повышенный интерес у представителей женского пола (<...> – *вы ее в раздевалке с физруком застукали. – Ну, застукать не успела. А подозрений по сей день не снимаю!* – (М. Вишневецкая), что особенно обостряется в ситуации преимущественного женского состава педагогического коллектива школы: *Если в учительской заговаривали о чем-нибудь волнующем, высоком, Софья Андреевна обращала к физруку мечтательную полуулыбку и, забыв обо всем, глядела так, что постепенно все остальные оборачивались к объекту ее внимания, начинавшему в ответ гортанно кричать и резать воздух темными ладонями* (О. Славникова).

В связи с этим частотны контексты с описанием любовных отношений с физруком: *Из соседнего лагеря «Родник» на совещание по олимпиаде приехал физрук с глазами синее неба и с улыбкой светлее солнца. Мастер спорта по плаванию, весельчак, остролов и очень хорош собой – высокий, стройный, сильный. Я влюбилась в его синие глаза, а он в мои зеленые. И начался роман века <...> (Л. Иванова).*

Почему возникают и почему закрепляются отрицательные образы педагога по физической культуре или отрицательная психологическая реакция на занятия физической культурой в школе и вузе?

На сегодняшний день особый интерес представляет исследование именно отрицательных характеристик образа педагога по физической культуре как явления, с одной стороны, социальной, с другой — индивидуально-личностной природы. На основе опыта занятий

физической культурой в течение десяти лет в школе, четырех лет в институте, посещения спортивных секций, а также под влиянием современных общественных стереотипов, навязанных, в частности, телевидением и другими СМИ, возникают личные отрицательные ассоциации, связанные с образом педагога по физической культуре. Отрицательный образ педагога по физической культуре порождается и закрепляется стереотипами, актуализация которых сводит на нет известные человеку положительные образы педагогов.

Согласно концепции Э. Ф. Зеера и Э. Э. Сыманюк для успешного профессионального развития человека необходимо преодоление профессионально нежелательных явлений, так как «профессиональное становление – это не только совершенствование (позитивное изменение), но и разрушение, возникновение негативных тенденций и развитие профессионально нежелательных новообразований» [1: 8], которые рассматриваются, с одной стороны, как психологические преграды, препятствия, барьеры, а с другой – как необходимое условие, фактор профессионального развития человека.

Анализ данных проведенного психолингвистического эксперимента показал, что типичный образ преподавателя физического воспитания в вузе, оцененный как отрицательный, связан с такими ассоциациями, как *автомат* (2 – количество данных реакций на стимул), *авторитарность*, *бег 20 кругов*, *безвкусный*, *безразличная*, *вечно отмечает*, *вред*, *горластая*, *далекий*, *делающий свое дело как робот*, *дисциплина*, *дотошливый*, *жесткий* (2), *журнал* (3), *замученный*, *заставляет отрабатывать* (2), *зачет* (3), *зачетка* (2), *злая*, *злой* (3), *иногда жестокий*, *командует*, *контролирующий*, *кричит*, *нагрузка*, *не вникающий*, *недоступный*, *непоколебимый*, *непонятный*, *непререкаемый*, *неприспособленность*, *никому не интересные веселые старты вместо спортивных игр*, *норматив*, *нормативы* (8), *отработка* (6), *отработка за пропуски*, *отработки*, *очень требователен к прогулам*, *пересдача*, *принуждение*, *равнодушный*, *ругается*, *скука* (2), *строгая*, *строгий* (5), *строгость* (3), *требовательный* (8), *угрюмый*, *фанатизм*, *холод*, *холодный* (2) [2: 133].

На основании анализа контекстов (всего было выбрано 44 контекста), извлеченных из Национального корпуса русского языка [3], рассмотрим основные ассоциативные связи, возникающие в сознании современных носителей русского языка при употреблении лексем «физрук» и «физ-ра». Данные номинации учителя физической культуры в школе выбраны специально из-за их потенциальной отрицательной оценочности. Анализ контекстов их употребления позволяет наиболее полно выявить отрицательные оценочные признаки, связанные с образом учителя физической культуры в школе.

В толковых словарях русского языка слово *физрук* имеет помету *разговорное* – «Учитель физкультуры; тот, кто проводит занятия по физкультуре», а слово школьного жаргона *физ-ра* определяется как «В речи школьников: урок физкультуры; занятия физкультурой».

Преподаватель-физрук связан со школой, оздоровительными детскими лагерями, общественными организациями.

К сожалению, положительные характеристики физрука ограничиваются констатацией профессионализма отдельных представителей этой профессии и признанием их хороших физических данных. Преимущественный образ физрука, возникающий в представлении наших современников – отрицательный. Физрук или недостаточно хорошо выполняет свои профессиональные обязанности (...*да и нагрузка у него, наверняка, запредельная... Учитывая требования, а я учитель математики, я никогда не возьму столько часов, сколько возьмет физрук* (36 – 40), *да и качество не сравнить... Где вы видели по алгебре 80 % качества...* (разг. инт.) – Здесь и далее контексты с источником цитирования *разг. инт.* извлечены из речевого обращения, зафиксированного в Интернете, например на форумах. – С. М.), или вообще их не выполняет: *Физрук Гена бросал нам из своей каморки баскетбольный мяч, а сам заперся внутри на весь урок с Эдуардом Андреевичем* (А. Геласимов). Более того, его вообще ничего не интересует: *Толстопузый физрук Приходькин, отправленный вместе с экскурсией в качестве второго сопровождающего, вел себя куда как уравновешеннее: никого не считал*

*и только уныло хлопал глазами. Похоже было, с большим удовольствием он подремал бы в автобусе (Д. Емец).*

Физрук заставляет учеников выполнять бессмысленную физическую работу: *В кладовке хранились всякие спортивные вещи. За два дня до этого физрук Гена с Эдуардом Андреевичем заставили нас целый урок таскать туда старые маты (А. Геласимов); не справляется с современными подростками: Больно и обидно смотреть на нашего физрука... пришедший ему на смену молодой учитель не подвержен этим порокам, но зато далек от совершенства... боюсь, что он долго не выдержит... наших «трудных» мальчиков и девочек (разг. инт.); не может найти с ними общий язык: у Маринки Гендельман выросла грудь и пошли месячные, и она теперь чуть ли не каждую неделю отпрашивается с уроков физкультуры. Когда физрук Виктор Васильевич отказывается верить в столь частые девичьи «неприятности» и отправляет Маринку в медпункт, она идет туда с видом оскорбленной королевы. И непременно приносит ему белую бумажку с треугольной печатью (благо у мамы в отделении их завались, а у этого дурака ни разу не хватает сообразительности прочитать мелкие синие буквы по периметру), швыряет в раскрытый классный журнал, покоящийся на потрепанном «козле», и величественно, медленно, надрывно кривя лицо и придерживая ладонями низ несуществующего живота, как полный до краев ночной горшок, удаляется (Т. Соломатина). Как видим, физрук удостоивается таких определений, как дурак, противный, не хватает сообразительности; его педагогическое бессилие находит отражение в речи (– Строит тут из себя! – фыркает вслед противный физрук) (Т. Соломатина).*

Ученики совершенно не уважают своего учителя: – *Марина <...> физрука только ты можешь прищучить <...> (Т. Соломатина).*

Современная реалья – физрук-гастарбайтер: *Физрук живет в спортзале на матах, питается бесплатно в школьной столовой, зато деньги домой привозит целехонькими (разг. инт.).*

Внешний облик физрука также малопривлекательный и отталкивающий: *Смотрительница тупо уставилась на живот физрука. Он был огромный, словно Приходькин проглотил мяч, и невольно внушал уважение (Д. Емец). Прототипический облик учителя физической культуры – малопривлекательный тип в растянутом спортивном костюме со свистком на груди: Кабинет постепенно заполнялся учителями. В основном это были пожилые тетеньки с добрыми лицами и женщины средних лет с размашистыми движениями и сорванными голосами. Пришли физрук и две физручки – все трое похожие на лошадей, одетые в спортивные костюмы, со свистками на груди (А. Иванов).*

Умственные способности физрука более чем скромные: – *Можем куда-нибудь пойти, в приличное место. – На фуникулере давно не были, – радостно напомнил Гоглик (как заманчиво закатиться куда-нибудь подальше от тупорылого физрука, брюзги-завхоза, плюгавого химика, истерички-биологички (М. Гиголашвили); Много лет работаю в школе, практически в женском обществе. Скажу сразу, что уже давно забыла, какие они – «настоящие и умные мужчины». В школах, в которых работала, это или полуопустившиеся, деградировавшие от безысходности «физруки» и «трудовики» или приспособившиеся подхалимствующие «любимчики» директоров (разг. инт.), поэтому ученики легко могут его обмануть: А если бы налегала на мучное и справки фальшивые физруку таскала, на тебя никто и не взглянул бы без слез (Е. Романова, Н. Романов). Сам физрук не прочь преувеличить свои достоинства и достижения: Одиннадцать золотых медалей положили начало музею наград, в который ЖЭК переоборудовал его комнату. По утрам подъезжал грузовик с цветами, кубками и вымпелами. Сантехник Вася сидел у дверей и выдавал посетителям тапочки, а физрук Пал Иванович проводил экскурсии, рассказывая о школьных годах героя и первых успехах, бессовестно приписывая их себе <...> он неизменно оправдывал, поддерживал, защищал, не срамил, умножал, поднимал и радовал, побеждая всех, везде и во всем, на воде, в небесах и на суше. Он вывел в чемпионы мира футболистов, уронил в воду судей результатами пла-*

*вания, сломал штангу взятием тонного веса и метнул молот из Лужников на стадион Кирова. Он обыграл Карпова, дав ему ферзя форы; Карпов похудел на десять кило (М. Веллер).*

Частотный мотив контекстов, описывающих учителя физической культуры – намек на его нездоровый интерес к ученикам: *Знаю, что многие девчонки с этим предметом не дружат, а мне вот нравится: люблю побегать и попрыгать в облегающей фигуру маечке и трусиках. <...> Смешно наблюдать за нашим физруком Федором Ивановичем, как он смущается и млеет... До сих пор удивляюсь, как это он еще не попытался прижать меня где-нибудь в темном уголке. Я слышала, что с другими он это иногда практикует (М. Милованов).*

Учитель физической культуры с большим опытом работы описан следующим образом: – *Он поднялся, краснолицый ветеран-физрук, сутулый, с высохшими и провисшими плечами, нарядился в белые кроссовки, синие мягкие штаны с лампасами и молодую красную майку, под которую уходила золотая цепочка на загорелой груди; он хрипел, дребезжал – обычный непростуженный голос, долетающий до середины ковра, ринга, поля, конца бассейна, он приближался – примятый, сломанный нос, ультрамодная щетинистая стрижка с безукоризненным пробором, с трудом поворачивающаяся в стороны голова, – издали выставил корявые борцовские руки, подгреб ближе и обнял: здравствуй – и наставил на меня крохотные полузанавешенные старческие глазки (А. Терехов).* Внешний облик такого пожилого учителя характеризуют слова с отрицательной семантикой: *краснолицый, сутулый, с высохшими и провисшими плечами, хрипел, дребезжал, примятый, сломанный нос, с трудом поворачивающаяся в стороны голова, выставил корявые борцовские руки, крохотные полузанавешенные старческие глазки.*

Учителю физической культуры зачастую приходится исполнять в школе изначально не присущие ему должностные обязанности: выполнять функции охранника (*исключено взыскание и помощь учителей, потому что пишут в другой школе с какими-нибудь физруками* (мнение о введении ЕГЭ) (разг. инт.); *И дружила наша Марья с физруком, престарелым козлом, который в придачу к этому работал также сторожем, конюхом, электриком и вообще всем на свете (А. Иванов)*), вести другие предметы (*поскольку не было подготовлено ни учебников, ни пособий, ни преподавателей, то предмет ввели «для галочки», привлекли физруков (газ.); он долгое время служил физруком в школе, время от времени компенсируя собой еще и недостаток учителей английского (газ.)*).

Единственная забота такого учителя – сдача учениками нормативов. Он мучает учеников бесполезными и изнурительными физическими упражнениями (*– Если бы физрук пошел [в поход], что бы мы делали? – Отжмались бы весь поход... (А. Иванов); У нас в старших классах физ-ру для девочек заменили на аэробику. Я считаю, это лучше, чем круги вокруг школы и нереальные нормативы (разг. инт.); – А на пятом-шестом [уроке] мы на физре, как сволочи, три километра бегали! (А. Иванов)*); может применить к ним и физическую силу: *Между тем физрук приблизился к сознавшемуся Мите, некоторое время смотрел ему прямо в глаза, а затем резко схватил подростка за руку и вывернул ее за спину, так что Петров взвыл от боли и сплюнул жеваную свеклу прямо на ботинок учителя. (Д. Липскеров). – Вы мне руку сломали! Физрук отпрянул, покраснел и, стирая пот с лица, стал оправдываться, что это случайно вышло, что просто силы не рассчитал. <...> – Он же пьяный! Физрука отстранили от работы <...> (Д. Липскеров).* Словесное унижение учеников также привычное дело для такого учителя: *Наш физрук говорил: «Кто привесил на брусья соплю?» (М. Вишневецкая); – Ах ты гаденыш! Физрук загибал руку все выше и выше (Д. Липскеров); Федя не умел ходить в строю. – Ты что, новорожденный, что ли? – с досадой сказал ему однажды физрук. – Из строя вечно выпадаешь. С тех пор к Феде пристала кличка Новорожденный, и жить стало совсем невозможно (Б. Черных).*

Собственная физическая подготовка такого учителя также заставляет желать лучшего: *Чтоб не повторялись нормативы, но без всяких там изощрений и издевательств. Ну и еще чтоб сами преподаватели подавали хоть какой-то пример. А то наш физрук из школы, наверное, получил бы по всем нормативам двойки. А хотя все ведь от преподавателя зависит, у нас – точно все преподы садисты, а по физ-ре тем более* (разг. инт.).

Неудивительно в таком случае, что единственно, что он может привить своим ученикам – ненависть к предмету «физическая культура» и к занятиям спортом вообще и презрение к себе как личности: *Ненавижу лыжи! Особенно ужасно было, когда мы бежали кросс! Простояли минут 30 под палящим солнцем, температура была градусов 25 – 30! Разогрелись, сказали, пить нельзя и потом заставили кросс бежать 3 км – я думал сдохну просто! Хотя по физ-ре у меня всегда 5 была... а физрук у нас вообще редкая сволочь! Я ему сдавал скакалку три раза! Причем на 5 (одноклассники разы считали)! А он всегда говорил: то у него секундомер завис, то забыл включить* (разг. инт.). Нелюбовь к физкультуре как школьному предмету подчеркивается ироническими контекстами: – *Какой любимый предмет у Вас был в школе? – Физкультура (почесывая свой округлившийся живот). У нас несколько лет физрука не было, на уроки можно было не ходить, поэтому и физкультура* (газ.).

Таким образом, анализ контекстов современной российской публицистики и художественной литературы, в которых эксплицирован отрицательный образ учителя физической культуры, репрезентируемый лексемой *физрук*, позволяет говорить о том, что образ этого представителя профессиональной сферы деятельности педагога по физической культуре является в сознании современных россиян оппозитивный концепт, в котором составляющие его базовые и совмещенные, оценочные когнитивные признаки разнятся как абсолютно противоположные: настоящий профессионал – равнодушный «винтик» системы школьного образования; альтруист – полуопустившийся, деградировавший человек; молодой атлет – сутулый старик; объект повышенного женского внимания – сексуальный извращенец и педофил; однозначно положительно оцениваемый образ – оцениваемый сугубо отрицательно.

Характеристики отрицательного образа педагога по физической культуре, которые основаны на макросоциальных стереотипах, встречаются более часто, чем те, которые объясняются индивидуально-психологическими причинами восприятия данного образа.

Никто не видит парадокса в постоянно усиливающемся несоответствии между отрицательным образом педагога по физической культуре и положительным образом, утверждаемым в госстандарте, никого не удивляет образ недалекого учителя физической культуры (<...> *напоминал учителя физкультуры из провинции* (С. Довлатов)). В результате складываются отрицательные характеристики образа педагога по физической культуре, воспринимающиеся как единственно правильные и уже не осознающиеся как ненормативные.

Отношение к людям, для которых отрицательный образ педагога по физической культуре является единственно возможным, психологически неотделимо от идей, которые они внедряют в индивидуальное или общественное сознание. Если в качестве источника отрицательного образа педагога по физической культуре позиционируется социально или психологически значимая для человека группа, отрицательный образ становится очень устойчивым (иногда приобретая даже характеристики нормы).

Отрицательный образ имеет в таком случае следующую психологическую мотивировку: он признан многими, в том числе авторитетными людьми, которые стали законодателями моды, ведут «успешный» образ жизни и потому вызывают желание подражать им.

Хочется надеяться, что условия обучения и воспитания новых педагогов по физической культуре, основанные на требованиях стандартов третьего поколения, исправят ситуацию в лучшую сторону.

### **Библиографический список**

1. Зеер Э. Ф. Профориентология личности [Текст]: учеб. пособие / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2005. – 186 с.
2. Миронова С. П. Профессиональная идентификация личности в современном образовательном пространстве [Текст]: моногр. / С.П. Миронова. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2008. – 161 с.
3. Национальный корпус русского языка // Режим доступа: [www.ruscorpora.ru](http://www.ruscorpora.ru).

**УДК 796 : 005.591.6**

### **ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗАХ ГОРОДА ИРКУТСКА**

**Могилева Т.А., Кузнецова Л. В.**

Национальный Исследовательский Иркутский государственный технический университет, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83.

Был проведен опрос студентов 1 - 4 курса в вузах г. Иркутска на тему «Мое отношение к физической культуре и спорту». В опросе приняло участие 40 студентов. На основе полученных данных был проведен анализ, результаты которого переведены в процентное отношение.

*Ключевые слова:* отношение студентов, спорт, опрос.

*Могилева Татьяна Александровна*, студентка группы ИМб11-1, тел.: 89041395300, e-mail: [mogileva\\_t@mail.ru](mailto:mogileva_t@mail.ru), *Кузнецова Лариса Владимировна*, старший преподаватель кафедры физической культуры НИИрГТУ, тел 89148830395,, e-mail: [kuznetso.lar@yandex.ru](mailto:kuznetso.lar@yandex.ru)

A survey was conducted students of 1 - 4 courses in Universities, Irkutsk on the topic «My attitude to physical culture and sports». The survey was attended by 40 students. On the basis of the obtained data analysis was conducted, the results of which are translated into a percentage.

*Keywords:* relation of students, sport, poll.

Здоровый образ жизни в последние годы стал актуальной темой для обсуждения, раньше этот вопрос поднимался лишь при обследовании у врача, а сегодня мы можем услышать и увидеть призывы к нему практически везде: как на телевидении, так на радио и в газетах. В настоящее время увеличилось число исследователей, которые изучают отношение современной молодежи к здоровому образу жизни и рассматривают влияние социально-психологических факторов на отношение их к здоровому образу жизни [1].

Целью исследования - охарактеризовать отношение молодежи к здоровому образу жизни. Потому, что ведение нездорового образа жизни наносит непоправимый урон здоровью, который если не проявляется сразу, то обязательно откликнется в дальнейшем. По этим причинам данное исследование на сегодняшний день является особенно актуальным.

Физическая культура - органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность [2]. Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных уме-

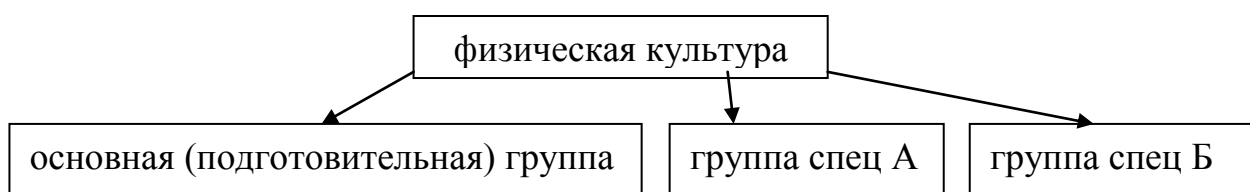
ний и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

Итак, физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности. В социальной жизни в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение, т.е. совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры [3].

Физическое совершенствование правомерно рассматривать как динамическое состояние, характеризующее стремление личности к целостному развитию посредством избранного вида спорта или физкультурно-спортивной деятельности. Тем самым обеспечивается выбор средств, наиболее полно соответствующий её морфофункциональным и социально-психологическим особенностям, раскрытию и развитию с её индивидуальности. Вот почему физическое совершенство является не просто желаемым качеством будущего специалиста, а необходимым элементом его личностной структуры.

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты, один из эффективных механизмов слияния общественных и личных интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Её специфическим ядром являются отношения, развивающие физическую и духовную сферу личности, обогащающие её нормами, идеалами, ценностными ориентациями. При этом происходит превращение социального опыта в свойства личности и превращение её сущностных сил во внешний результат. Целостный характер такой деятельности делает её мощным средством повышения социальной активности личности.[2]

Рассмотрим на примере вуза НИ ИрГТУ существующие в нем группы подготовки к физической культуре, их можно представить наглядно в виде следующей схемы:



**Рис. 1. Группы подготовки к физической культуре**

Как показано на рисунке 1 в НИ ИрГТУ существует три группы физической культуры: основная(подготовительная), спец А и спец Б.

В *основной / подготовительной группе* занимаются студенты у которых незначительные отклонения в здоровье или таковых не имеется, так как в ней более повышенная нагрузка по сравнению с другими группами. Студентки в данной группе занимаются танцами, на первых курсах учат предлагаемые преподавателями танцы, на старших сами готовят танцы, а в конце семестра защищают на оценку. Парни в этой группе сдают все нормативы, занимаются на стадионе, зимой ходят на лыжах.

*Группа спец А* предназначена для студентов у которых имеются отклонения в здоровье, к примеру такие как: сколиоз, поражения мышц сердца и его врожденные пороки, гипертония, ВСД и т.п. В данной группе студенты занимаются лечебными упражнениями, которые помогают улучшить здоровье. В начале занятия проводится разминка, после которой идут упражнения на все группы мышц, помогающие улучшению дыхания, сжиганию лишних калорий, исправлению кривого позвоночника, упражнения на растяжку и т.д.

*Группа спец Б* назначается тем студентам которым на данный момент запрещена физическая нагрузка. Данная группа может быть назначена студентам после операции, по беременности, после родов(1,5 года), при болезнях опорно-двигательного аппарата, злокачественных новообразований и т.п. В этой группе студенты не занимаются физической культурой, преподаватели дают задания в виде рефератов, докладов, презентаций, научно-исследовательских работ и т.д.

На основе вышеизложенных данных было проведено анкетирование. Анкетирование проводилось у студентов: ИрГТУ - 10, ИрГУПС-10, ИГМУ- 10, ВСАГО – 10. Среди них участие приняли 24 девушки и 16 юношей в возрасте от 18 до 21 года.

### **Вопросы анкетирования**

Факультет, курс, пол, возраст.

1. К какой медицинской группе Вы относитесь?

- подготовительной/основной;
- спец А;
- спец Б.

2. Занимаетесь ли Вы спортом:

- да, нет.

3. Имеете ли Вы вредные привычки?

- да, имею;
- нет, не имею.

4. Справляетесь ли Вы на учебных занятиях с предложенной нагрузкой?

- скорее да;
- скорее нет;
- затрудняюсь ответить.

5. Вы соблюдаете режим двигательной активности?

- регулярно;
- время от времени;
- только во время учебных занятий.

6. Следите ли Вы за правильным дыханием во время физической нагрузки?

- да;
- иногда;
- нет.

7. Знаете ли Вы, какое воздействие оказывают регулярные физические упражнения на профилактику заболеваний, связанных с учебной деятельностью и при работе с компьютером (сердечнососудистой системы, зрительной системы, нервной системы, осанки)?

- да, знаю, поэтому регулярно занимаюсь специальными упражнениями, общеразвивающими упражнениями, спортом;

- в общих чертах;
- нет, не знаю.

8. Какие оздоровительно-восстановительные процедуры Вы практикуете?

- банные и закаливающие;
- самомассаж;
- массаж;
- Фитотерапия и ароматерапия;
- дыхательные методики;
- лечебное голодание;
- другое.

9. Занятия по физической культуре Вы посещаете:

- с желанием (почему?);
- по необходимости;
- стараюсь всячески избегать.

10. Что может заставить Вас заниматься физической культурой и спортом или не бросать занятия?

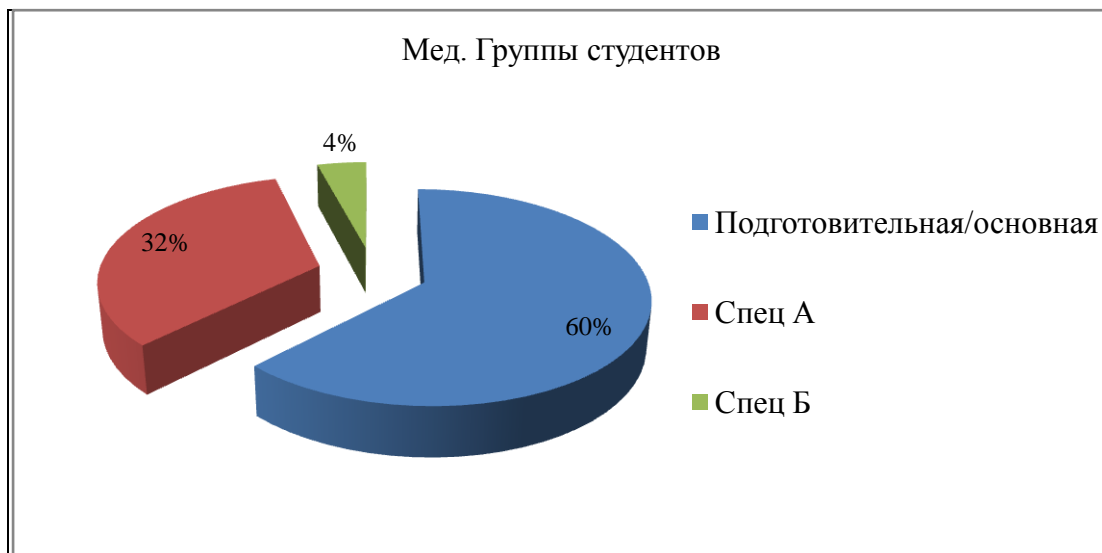
- желания сохранять здоровье на протяжении всей жизни;
- желание иметь полноценную семью и здоровых детей;
- получение интересной высокооплачиваемой работы;
- успех у противоположного пола;
- расширение контактов;
- приобретение дополнительной уверенности в себе;



- желание быть похожим на других.

### Результаты опроса

В опросе приняло участие 40 студентов, были получены следующие результаты, приведенные на рисунке 1.



**Рис. 1. Отношение студентов к определенным физкультурным группам по состоянию здоровья**

Из рисунка 1 следует что более половины опрошенных студентов относятся к подготовительной/основной физкультурной группе, треть студентов посещают группу спец А, оставшиеся студенты занимаются в группе спец Б.

После проведенного исследования было выявлено как студенты вузов города Иркутска относятся к физической культуре (рис. 2).



**Рис. 2. Увлечение спортом сверх физкультурных занятий**

К сожалению основная часть студентов только посещают учебные занятия их не интересует спорт или не хватает времени на дополнительные занятия.

В результате проведенного социологического исследования получены следующие результаты:

Оказалось, что большинство опрошенных студентов имеют вредные привычки, в основном это курение. Но при этом среди юношей процент имеющих вредные привычки больше чем среди девушек. Студенты не уделяют должного внимания правильному питанию, что приводит к нарушениям желудочно-кишечного тракта. Большинство опрошенных студентов, как юношей так и девушек, не делают утреннюю зарядку. Студенты гораздо реже студенток задумываются о правильности своего образа жизни.

Итак, физическая культура в вузах представлена как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов. В настоящее время общепризнанными такие формы физической культуры, как неспециальное физкультурное образование, спорт, физическая рекреация и двигательная реабилитация. Важнейшими элементами формирования физической культуры студентов становятся также мотивационная сфера личности, широта и глубина теоретических и методико-практических знаний, умений и навыков в области физической культуры и ее видов.

Изучив теоретическую литературу по интересующей нас проблеме, мы пришли к следующим выводам:

- регулярные занятия физической культурой и спортом являются тем универсальным средством, которое может помочь каждому противостоять напряженному ритму жизни, нервно-психическим перегрузкам, в том числе при умственном труде.

- даже несложные приемы самоконтроля перед началом регулярных занятий физкультурой и спортом позволяют выявить степень адаптации организма к физическим нагрузкам.

- представления о природе здоровья - это континуум, где на одном полюсе располагается точка зрения о том, что здоровье - отсутствие заболеваний, идеальное состояние благополучия, собственность людей, которой можно пользоваться, нисколько не заботясь о ней; на другом - здоровье как сохраняющийся баланс, как "инструмент для использования в окружающей среде, в которой мы живем", где важной является психическая, ментальная составляющая.

### **Библиографический список**

1. Физическое воспитание студентов и учащихся /под ред. Петрова Н. Я. Минск: «Польмия», 2002.
2. Головин В.А. Физическое воспитание - М. 2005.
3. Физическая культура: Учебное пособие / под ред. В.А. Коваленко. -М.: Изд-во: АСВ, 2000.

**УДК 796 : 005.591.6**

### **ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ СПЕЦИАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ**

**Мурулаев А.Д., Румянцева М.Ю., Инютин С.И., Кочеткова Т.Н.**

Лесосибирский педагогический институт – филиал ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет». 662543, г.Лесосибирск ул.Победы д.42

Проанализировано целенаправленное и систематическое использование на занятиях при подготовке дзюдоистов высокой квалификации применение элементов ритмической гимнастики, что позволило эффективно повысить уровень развития их тренировочного процесса.

*Ключевые слова:* гимнастика, методика, комплексы, качества, выносливость, ритмика, упражнения.

*Мурулаев Алекс Давлатович*, студент 1 курса, филологического факультета

*Румянцева Мина Юрьевна*, студентка 4 курса, факультета ПиП

*Инютин Сергей Игоревич*, студент 2 курса, колледжа гражданской авиации.

*Кочеткова Татьяна Николаевна*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, тел.: 89135248620, e-mail: Kochetkova20@mail.ru

Purposeful and systematic use on occupations by preparation of judoists of high qualification application of elements of rhythmic gymnastics that allowed to raise a level of development of their training process effectively is analysed.

*Keywords:* gymnastics, technique, complexes, qualities, endurance, rhythmic, exercises.

Известно, что подготовка дзюдоистов высокой квалификации может быть успешной только в том случае, если реализуется индивидуализация тренировочного процесса и управление совершенствованием технико-тактического мастерства осуществляется путем коррекции программ работы в нужном направлении. Отсутствие системы подготовки в таком сложном в техническом отношении виде спорта, как дзюдо может привести к хаотичному формированию навыков и снижению разносторонности спортсмена. А высшим критерием в определении мастерства дзюдоиста служит его разносторонняя и результативная техническая подготовка. Техническая подготовленность характеризуется степенью освоения спортсменом системы движений, соответствующих особенностям данного вида спорта и обеспечивающих достижение высоких результатов. Предполагается, что необходимо уделить больше внимания технической подготовке на начальном этапе тренировочного процесса. Значимость целесообразного построения процесса технической подготовки юных борцов обостряется тем, что недостатки в этом компоненте не очень заметны в юном возрасте. Происходит это потому, что этот пробел компенсируется за счет высокого уровня физической подготовки.

Однако недостатки в юношеском возрасте, пробелы в технике обнаруживаются даже у спортсменов высокого класса. Причем недоработки, допущенные на ранних этапах трудно, а иногда невозможно наверстать. Ведь с одной стороны, сформированный неправильный навык мешает созданию нового, правильного (отрицательный перенос навыка), с другой стороны, время удобное для формирования ловкости (сензитивный период), являющееся основой техники, упущено. Такое положение накладывает большую ответственность на техническую подготовку юного спортсмена. Ранее повышение качества тренировочного процесса (и в частности выявление базовой техники) диктует необходимость изучения соревновательной деятельности. Первостепенное значение в структуре соревновательной деятельности имеет элементарный набор технико-тактических действий спортсменов. По нашему мнению, этот элементарный набор технико-тактических действий можно назвать базовым.

Причем недоработки, допущенные на ранних этапах трудно, а иногда невозможно наверстать. Сложность управления технической подготовкой дзюдоистов заключается в большом количестве разнообразных физических упражнений, которые разделяются на общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные. Кроме того, спортсмены высокой квалификации могут успешно прогрессировать только в том случае, если тренировочные программы будут разработаны и реализованы в практической работе с учетом индивидуальных особенностей конкретных дзюдоистов. В тренировочном процессе коррекцию подготовки спортсменов тренеры осуществляют на основе качественной оценки отдельных показаний технико-тактической или физической подготовленности. Значительно повысить объективность коррекции подготовки можно внедрением формализованного определения степени отклонения отдельных показателей от средних значений, выраженных в стандартных отклонениях.

Гимнастическая методика сложилась как совокупность приёмов, обусловленных спецификой упражнений. Такой специфической особенностью, позволяющей отнести то или

иное упражнение к разряду гимнастических, является, прежде всего, проявление координационных и иных двигательных способностей в условиях строго регламентированной программы движений. Точно указываются исходное и конечное положения, направление и амплитуда движений, характер мышечных усилий. Благодаря стандартной программе движений создаются более благоприятные условия для обучения, становления и закрепления двигательных навыков. При выполнении одних и тех же упражнений могут акцентироваться задачи по развитию физических качеств либо задачи эстетического плана, связанные с доведением качества исполнения до совершенства. Гимнастические упражнения очень разнообразны и многочисленны.

Выбор соответствующей методики обучения конкретным упражнениям во многом зависит от их особенностей. Охарактеризуем их связь с процессом обучения. Например, в дзюдо высокий уровень проявления скоростно-силовых способностей может быть только при достаточном уровне развития подвижности суставов. Наиболее интенсивно гибкость развивается в 15-17 лет. При этом для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9-10 лет, а для активной 10-14 лет. В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Иначе их называют упражнениями на растягивание или стретчинг, происходит от английского слова *stretching* - натянуть, растягивать. Физиологическая сущность стретчинга заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Поскольку в боевых искусствах многие движения - например, в установочных упражнениях - оцениваются с точки зрения эстетичности, плавность при их выполнении приобретает не последнее значение. Гимнастические упражнения представляют собой искусственные формы движений, в большинстве ациклического характера (за исключением ходьбы, бега, отдельных приёмов лазанья). Они являются для борцов новыми движениями, с которыми они не встречаются в повседневной жизни и знакомятся впервые лишь на занятиях. Владение такими движениями связано с появлением у юных борцов новых двигательных ощущений и представлении, образованием новых координационных связей.

Известно, что любое новое движение строится на основе старых двигательных навыков. Поэтому, чем богаче двигательный опыт борца, тем легче и быстрее будет освоено новое движение. В связи с этим тренер должен учитывать двигательный опыт ученика, его сильные и слабые стороны (уровень развития физических качеств, координационные способности, наличие волевых качеств). Чтобы легче представить себе арсенал гимнастических упражнений, следует выделить отдельные типичные группы движений. Так, одна из них - это относительно простые для изучения упражнения. В то же время освоение большой группы гимнастических упражнений (различные подьёмы, вращения, повороты, выполняемые на снарядах) требует проявления координационных способностей. Освоение таких упражнений зависит главным образом от двигательной подготовленности занимающегося.

Прочно изученные движения такого типа могут успешно выполняться даже после длительных перерывов в их повторении. Выполнение большинства гимнастических упражнений связано с проявлением и развитием целого комплекса качеств: физических, двигательных и психических. Процесс обучения таким движениям, как правило, оказывается довольно продолжительным. Для успешного освоения этих упражнений требуется особая организация обучения, подбор соответствующих методов и специальных средств, постоянная помощь и контроль выполнения двигательных заданий.

Младший школьный возраст самый благоприятный для закладывания фундамента основных двигательных навыков и физических качеств. Этот возраст считают лучшим, поскольку все показатели физических способностей обнаруживают высокие нормы прироста. В особенности это относится к скорости, ловкости, гибкости, некоторым видам выносливости. Дети этого возраста проявляют живой интерес к физическим упражнениям, хорошую готов-

ность к обучению, активность и желание заниматься. В этот период знакомые формы движений заметно улучшаются, а многие новые приобретаются и закрепляются часто даже без инструктажа, а нередко сразу же после нескольких попыток и исправлений в грубой форме (игровые навыки, вело и т. п.). Вместе с тем двигательные навыки формируются не так быстро, как в возрасте 11 - 13 лет, и удачные попытки бывают реже, чем неудачные. Поэтому изучаемое упражнение следует повторять не менее 6 - 8 раз в каждом занятии по 2 - 3 попытки в одном подходе. Наряду с формированием основных двигательных навыков следует уделять достаточное внимание отработке и мелких движений, требующих большой точности, так как в этом возрасте они представляют определённую трудность.

В младшем школьном возрасте необходимо развивать все физические качества (в плане общей физической подготовки). Основной задачей развития ловкости должно быть овладение новыми многообразными движениями. Это расширяет базу, на которой могут образоваться новые координационные связи. Занимающиеся должны непрерывно осваивать более или менее новые навыки. Если в течение долгого времени запас движений не пополняется, способность к обучению снижается. Упражнения для развития ловкости должны отличаться известной степенью трудности в координационно-двигательном отношении. Для развития этого качества как способности быстро перестраивать двигательные действия. Особенно пригодны подвижные игры и эстафеты, соответствующие данному возрасту. Детям младшего возраста свойственно подражание, поэтому точный показ и имитация наиболее эффективны.

При обучении следует пользоваться и рассказом, но он должен быть лаконичным и образным. Дети особенно быстро утомляются при однообразной деятельности. В связи с этим необходимо своевременно изменять содержание и характер занятий. Для сохранения высокого уровня работоспособности перерывы между упражнениями должны быть частыми, но непродолжительными. Длительное бездействие снижает интерес к занятиям и отрицательно сказывается на результатах обучения. Короткие перерывы между упражнениями оправданы и физиологически, так как утомление у детей данного возраста быстро проходит. Поэтому, чем конкретнее двигательная задача, тем успешнее она выполняется. Дети младшего школьного возраста склонны к играм и фантазированию, поэтому игровой метод обучения особенно продуктивен.

Игровым методом можно обучать и всем прикладным упражнениям и несложным (для этого возраста) специальным спортивным движениям, а также совершенствовать все основные двигательные качества. Эффективность этого метода находится в прямой зависимости от соответствующих данному возрасту средств и тщательной и продуманной подготовки тренера к каждому занятию. Следует использовать и фронтальный, и групповой, и поточный способы, позволяющие сохранять высокую плотность тренировки. В возрасте 10 - 14 лет особенности развития нервно-мышечного аппарата способствуют развитию быстроты движений. Поэтому считается целесообразным в этом возрасте развивать быстроту, динамическую силу, ловкость.

По воздействию на организм аэробику можно сравнивать с такими упражнениями как бег, ходьба, плавание, езда на велосипеде, лыжный спорт, т.е. с такими видами физической культуры, которые стимулируют работу сердечнососудистой и дыхательной систем. Эти виды обеспечивают повышенное потребление кислорода во время занятий. К.Купер перечисляет положительные эффекты, при занятиях аэробикой, например: укрепление опорно-двигательного аппарата; укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма; развитие физических качеств; возможность регулирования веса тела (при сочетании физических упражнений с рациональной диетой); ускорение обменных процессов в организме; улучшение умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального стресса.

Аэробика оказывает позитивное воздействие на костную систему. Костная ткань постоянно обновляется. Регулярные физические упражнения могут способствовать увеличению

плотности костей. Разработка отдельных суставов увеличивает их подвижность, а разнообразные упражнения вырабатывают ловкость и координацию движений. У тренирующегося человека ускоряются все обменные процессы организма, в том числе и гормональные. С помощью аэробных упражнений можно легко избавиться от утомления, которое наступает после умственной деятельности. Физические упражнения, как средство активного отдыха, восстанавливают тонус нервной системы.

Чем большим количеством упражнений и приемов их проведения владеет тренер, тем качественнее будет его работа. При подготовке к занятиям инструктор (тренер) заранее планирует физическую нагрузку, но ее корректировка необходима также и во время тренировки. Инструктор должен видеть всех занимающихся и замечать признаки перенапряжения или недостаточной нагрузки, а также уметь определять признаки недостаточного восстановления после отдельных упражнений. Такими признаками могут служить: частота сердечных сокращений, частота дыхания, обильное потоотделение, покраснение или побледнение, нарушение техники или координации движений. При фиксации таких изменений необходимо внести изменения в нагрузку: снизить или увеличить темп движений; уменьшить или увеличить амплитуду движений; перейти на низкую или высокую интенсивность движений, для чего можно исключить или дополнить упражнение подскоками, прыжками, переходом на шаг. В заключение несколько слов об общих условиях занятий гимнастическими упражнениями. Большое значение имеет покрытие пола в зале. Идеально если между полом и покрытием есть небольшой воздушный зазор. Это делает пол пружинящим, что, естественно, предохраняет от травм.

#### **Библиографический список**

1. Иванкин О.В. Ситуационные задания в учебно – тренировочном процессе юных самбистов / О.В. Иванкин // учеб. – мет. пособие для тренеров самбо. – Тула: Изд-во: ТГПУ им. Л.Н. Толстого, 2010. – 45с.
2. Психология спорта высших достижений: учебное пособие /Под общ. ред. А.В. Родионова. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - С. 84.
3. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - С. 44-45.

УДК 613.7

## **ФОРМИРОВАНИЕ У ШКОЛЬНИКОВ МОТИВАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫМ ЗАНЯТИЯМ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ПРОГРАММНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Окуджава Н.Г., Кузнецов И.Я**

ГБОУ ВПО Тверская ГМА Минздрава России, 170000, г.Тверь, ул.Советская,4.

Проведено анонимное анкетирование выпускников школ, в процессе которого установлена низкая их заинтересованность к самостоятельным физкультурно-спортивным занятиям. Выявлен невысокий образовательный уровень по программным вопросам физической культуры и спорта.

*Ключевые слова:* школьная программа по физической культуре, мотивация к самостоятельным физкультурно-спортивным занятиям, образовательный уровень выпускников школ.

*Окуджава Нина Гивиевна*, студентка 5 курса педиатрического факультета, тел.: 89040127587, elina.bulanova@mail.ru

*Кузнецов Иван Яковлевич*, студент 2 курса стоматологического факультета, тел.: 89030340732, elina.bulanova@mail.ru

Conducted an anonymous survey of graduates of schools, during which set lower their interest to independent sports practice. Revealed a low educational level software issues of physical culture and sports.

*Bibliogr.* 3 names.

*Keywords:* school curriculum on physical culture, motivation to self-sports practice, the educational level of school graduates.

Проблема ухудшения здоровья и физического развития детей и подростков в последние годы стала как никогда актуальна [2]. Во всех цивилизованных странах люди обеспокоены негативным состоянием окружающей среды, экономики и наличием других факторов, неизбежно отражающихся на подрастающем поколении. Перед различными подразделениями медицины и образования встают задачи сохранения и улучшения физического развития современной молодёжи. В решении этих задач большая роль отводится физическому воспитанию. В возрастном аспекте период становления жизненных ценностей совпадает со школьными годами. Поэтому школе отводится одна из ведущих ролей в формировании у человека его жизненных ориентиров. Представители врачебной специальности понимают, что в отношении сохранения здоровья важен тот образ жизни, который выберет человек. Существующая в школе система физического воспитания ставит своей основной целью формирование у учащихся мотивации к самостоятельным физкультурным занятиям. Для реализации этой цели разрабатываются школьные программы по физическому воспитанию. Существовавшая ранее программа, построенная на основе комплекса ГТО, давала высокие результаты и способствовала формированию высокой заинтересованности выпускников школ в физкультурных занятиях.

В нашей стране в тот период физкультура действительно была массовой. С 1996 года на территории Российской Федерации введены несколько программ физического воспитания школьников: программа на базе одного вида спорта (баскетбола), комплексная программа, программа антистрессовой пластической гимнастики, авторские программы [1,3].

**Цель исследования:** оценить степень влияния современной программы по физической культуре в школе на формирование у выпускников мотивации к самостоятельным физкультурно-спортивным занятиям.

**Материалы и методы.** Проведено анкетирование девушек и юношей в количестве 40 и 60 человек соответственно, поступивших в 2012 году в Тверскую ГМА (возраст 18±1).

**Результаты.** Выделяя параметры здорового образа жизни (ЗОЖ), респонденты на первое место поставили отсутствие вредных привычек (90% юношей и 92,5% девушек), на второе – полноценный сон (88%), на третье – полноценную двигательную активность (85% и 80% соответственно), на четвертое - юноши сбалансированное питание (78%), девушки – душевное равновесие (70%), занятия физической культурой – на 8 и 6 место соответственно. На положительное отношение к программным физкультурным занятиям указали только 58% юношей и 38% девушек. 58% девушек и 37% юношей хорошо относятся к физкультурным занятиям, но не программного построения. 70% и 50% соответственно указывают на необходимость разделения занятий по половой принадлежности.

Девушки на первое место ставят занятия аэробикой, выполнение специальных упражнений для женского организма, на второе – катание на коньках, лечебную физкультуру, спортивным играм отводят только третье место (7,5% респонденток). 30% юношей не смогли остановить свой выбор на каком-либо виде физкультурных занятий, 20% выбрали спортивные игры, 17% - общую физическую подготовку, 16% - лёгкую атлетику, 12% - футбол, 5% - волейбол. К спортивным играм респонденты отнесли полиатлон, фристайл, чирлидинг, конкур, различные виды борьбы, катание на лыжах, коньках, фигурное катание, плавание, армрестлинг и бодибилдинг, что указывает на их низкий образовательный уровень в вопросах спорта. 60% юношей и 70% девушек указали на своё знакомство с баскетболом в рамках школьной программы, однако 40% из них не владеют техническими элементами баскетбола, играют только 20% юношей и 3% девушек, перечислили элементы игры в баскетбол только 55%. Популярность спортивных игр в трёх поколениях от респондентов оказалась следующая: на 1 месте - футбол, на втором - волейбол, на третьем – хоккей в 3 поколении, бадминтон во 2-ом, баскетбол – в поколении респондентов.

Таким образом, анкетирование показало, что современная программа по физической культуре в школе не способствует формированию у выпускников ярко выраженной мотивации к самостоятельным физкультурно-спортивным занятиям; установлен невысокий уровень знаний респондентов по вопросам спортивных игр и в частности, баскетбола; выявлена сохраняющаяся в России традиция популярности среди молодёжи такой спортивной игры, как футбол.

### **Библиографический список**

1. Баскетбол. Учебник для спортивных факультетов институтов физической культуры. – М.: «Физкультура и спорт», 1967. – 247с.
2. Мишкова Т.А. Морфофункциональные особенности и адаптационные возможности современной студенческой молодёжи в связи с оценкой физического развития /на правах рукописи, автореф.дис.на соиск.уч.степ.канд.биол.н-к. – М.: МГУ им.М.В.Ломоносова, 2010. - 26с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений/ Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480с.



УДК 378.17:378.037.1

## ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Ольховская Е.Б., Вольман Ю.Г.

Российский государственный профессионально-педагогический университет (РГППУ),  
620012, г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей 11

В статье проанализированы возможности физкультурно-спортивной деятельности в сохранении и укреплении здоровья студенческой молодежи. Доказана необходимость дополнительного образования в области физического воспитания для повышения двигательной активности, улучшения физической подготовленности, оптимизации психосоматических характеристик и эмоционально-афферентной сферы студентов.

Табл. 4. Библиогр. 7 назв.

*Ключевые слова:* здоровье студентов вузов, физическое воспитание, спортивные игры, двигательная подготовленность, тревожность, сенсомоторные реакции

*Ольховская Елена Борисовна*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры РГППУ, тел.: 89126296293, e-mail: dimka@kpost.ru

*Вольман Юлия Геннадьевна*, студентка 4 курса института психологии РГППУ

The article analyzes the possibilities of sports activities in preservation and strengthening of health of students. The necessity of additional education in the field of physical education to increase physical activity, improve physical fitness, optimization psycho-somatic characteristics and emotionally afferent sphere of students.

Tab. 4. Ref. 7 titles.

*Keywords:* health of students in higher education, physical education, sports games, physical fitness, anxiety, sensomotor reactions

Интенсификация учебной деятельности, реформирование образовательной системы высшей школы и переход от традиционной организации учебного процесса к инновационным технологиям, существенным образом повышает требования к состоянию здоровья студентов. По разным данным Министерств образования и здравоохранения количество практически здоровых выпускников российской школы колеблется от 10 до 15 %. В связи с этим проблема здоровьесбережения студенческой молодежи сегодня является основополагающей в организации профессионально-образовательного процесса в вузах страны.

Здоровье студентов педагогического вуза – это способность к целостному, интегрированному поведению, направленному на удовлетворение собственных потребностей (включая потребность в поиске и самореализации) с конструктивным учетом закономерных требований социальной и педагогической среды и не сопровождающемуся неразрешимыми внутренними конфликтами [2]. Такое определение предусматривает физическое, духовное и интеллектуальное развитие обучаемых.

Многие вузовские дисциплины рассматривают проблему здоровья человека, но, как правило, они ставят перед собой только образовательные задачи. Физическая культура в рамках образовательного процесса вуза призвана решать и оздоровительную задачу. Однако она остается мало реализуемой, так как урочные формы занятий способны удовлетворить двигательный режим студентов только на 20–25% [4]. Снижение двигательной активности вызывает состояние гиподинамии, характеризующееся рядом существенных нарушений физиологических систем организма.

Таким образом, основополагающим моментом в оптимизации здоровья студенческой молодежи является увеличение двигательной активности и повышение мотивации к ведению здорового образа жизни и в частности к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью в свободное время.

Согласно учебному плану студенты организованно могут заниматься физической культурой только два раза в неделю, что составляет 12 – 14% от необходимой двигательной активности. Использование средств физической культуры и спорта в объеме 9–12 часов в неделю или 1,3–2 часов ежедневно создает устойчивые предпосылки к физическому совершенствованию студентов. А это в свою очередь будет способствовать укреплению и сохранению их здоровья [4, 6]. Выделяют пять инновационных подходов к переосмыслению физкультурно-спортивной и оздоровительной работы в учебных заведениях [1]. Наиболее интересным на наш взгляд являются альтернативные традиционному уроку формы организации физической культуры в учебно-тренировочных группах за пределами академического расписания и в тренировочных режимах. При этом студенты имеют полную свободу выбора в соответствии с их интересами и уровнем притязаний. Данный выбор способствует формированию субъектных качеств, повышает мотивацию к занятиям, социальную активность и ответственность. В организации физического воспитания студентов РГППУ мы придерживались методологических принципов, предлагаемых В.К. Бальсевичем:

1) форма организации процесса физического воспитания должна обеспечивать как можно большие возможности для освоения каждым ценностей физической культуры и спорта в соответствии с индивидуальными задатками и интересами, уровнем физического развития и подготовленности;

2) обязательное использование в процессе физического воспитания современных технологий спортивной и оздоровительной тренировки;

3) инновационные преобразования в физическом воспитании должны осуществляться постепенно и поэтапно (вначале создание экспериментальных групп).

Ежегодный опрос первокурсников, проводимый кафедрой физического воспитания Российского государственного профессионально-педагогического университета, показывает, что более 65% студентов при выборе спортивного отделения отдают свое предпочтение спортивным играм.

Спортивные игры – система характерных физических упражнений, которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату двигательных действий. Спортивные игры имеют ряд характерных признаков, отличающих их от других средств физического воспитания студентов [3, 5]:

1. Яркая выраженность элементов соперничества и эмоциональности в игровых действиях, что позволяет воспроизводить сложные взаимоотношения между людьми.

2. Чрезвычайная изменчивость условий ведения борьбы, выполнения двигательных действий. Игроки должны владеть многообразными способами решения возникающих задач, а сформированные у них качества отличаться гибкостью, приспособляемостью к изменяющимся условиям.

3. Высокие требования к творческой инициативе: вариативность игровых ситуаций требует активной самостоятельности в выборе наиболее результативных действий.

4. Комплексное проявление разнообразных психофизических качеств, особенно конкурентоспособности и мобильности – наиболее востребованных качества личности в современных социально-экономических условиях. В подавляющем большинстве спортивных игр участники для победы проявляют несколько качеств, причем в самых различных сочетаниях.

Для выявления эффективности влияния дополнительных занятий физической культурой и спортом на психофизическое здоровье студентов нами было проведено исследование, в котором участвовало две группы студентов: контрольная группа «ОФП» (n=49), занимающихся по обычной программе и экспериментальная группа «Спортивные игры» (n=49), в учебный процесс которых были включены дополнительные занятия в спортивных секциях (баскетбол или настольный теннис).

На констатирующем этапе исследования были получены следующие результаты: все студенты по своему психофизическому статусу, за исключением двигательной подготовленности, соответствуют нормативным требованиям, предъявляемым к данному возрасту. При этом студенты группы «Спортивные игры» и группы «ОФП» в начале обучения (1 курс, 1 семестр) имеют практически одинаковые показатели физической подготовленности, сенсомоторных реакций и уровня тревожности.

Для определения влияния дополнительных занятий физической культурой и спортом на психофизическое здоровье было проведено тестирование физической подготовленности с помощью нормативной таблицы В.И. Лях. Данные тестирования приведены в табл.1 и табл. 2.

Таблица 1

**Физическая подготовленность студентов группы «Спортивные игры»**

| Контрольные испытания             | 1 курс,<br>(1 семестр) | 3 курс<br>(6 семестр) |
|-----------------------------------|------------------------|-----------------------|
|                                   | М ± m                  | М ± m                 |
| Бег 30 м (с)                      | 4,8 ± 0,38             | 4,4 ± 0,27            |
|                                   | p > 0,05               |                       |
| Бег 3000 м (мин)                  | 13,10 ± 0,21           | 12,17 ± 0,26          |
|                                   | p < 0,05               |                       |
| Подтягивание на перекладине (раз) | 4,6 ± 2,2              | 10,6 ± 2,2            |
|                                   | p < 0,05               |                       |
| Прыжок в длину<br>с места (см)    | 210 ± 14               | 244 ± 18              |
|                                   | p < 0,01               |                       |

Таблица 2

**Физическая подготовленность студентов группы «ОФП»**

| Контрольные испытания             | 1 курс,<br>(1 семестр) | 3 курс<br>(6 семестр) |
|-----------------------------------|------------------------|-----------------------|
|                                   | М ± m                  | М ± m                 |
| Бег 30 м (с)                      | 4,8 ± 0,31             | 4,8 ± 0,36            |
|                                   | p > 0,05               |                       |
| Бег 3000 м (мин)                  | 13,07 ± 0,22           | 13,24 ± 0,26          |
|                                   | p > 0,05               |                       |
| Подтягивание на перекладине (раз) | 3, 9 ± 1,9             | 5,1 ± 1,3             |
|                                   | p > 0,05               |                       |
| Прыжок в длину<br>с места (см)    | 221 ± 20               | 216 ± 17              |
|                                   | p > 0,05               |                       |

Полученные результаты говорят о том, что у студентов группы «Спортивные игры», где помимо обязательных занятий физической культурой предусмотренных государственной программой студенты занимались еще и в спортивных секциях по выбору, исследуемые физические качества достоверно улучшились. В контрольной группе «ОФП», где отсутствовали факультативные занятия, все исследуемые качества оставались примерно на уровне исходных параметров. При этом двигательная активность студентов в этой группы составляла всего лишь 50-52% от нормативной. В то время как у студентов группы «Спортивные игры» двигательная активность достигла 16500 локомоций в сутки, что почти удовлетворяет необходимый двигательный режим.

Следовательно, оптимизация двигательного режима студентов за счет дополнительных занятий в секциях по выбору эффективно способствовала укреплению физического здоровья студентов, что проявляется в улучшении их физической подготовленности.

Э.С. Аветисов, А.А. Шакарян, А.А. Оганесян, А.В. Ланцевич, показали в своих исследованиях, что психоэмоциональный стресс приводит к целому ряду заболеваний. В период

экзаменационных сессий у студентов возрастает нервно-эмоциональное напряжение, происходит увеличение объема и продолжительности работы, интенсивность учебной нагрузки возрастает на 85–100%. Способность организма справляться с высоким нервно-эмоциональным напряжением имеет большое значение в сохранении и укреплении здоровья на протяжении всей жизнедеятельности. Для определения влияния дополнительных занятий физической культурой и спортом на психосоматические характеристики и эмоционально-афферентную сферу студентов мы исследовали уровень тревожности и сенсомоторные реакции студентов за день до сдачи экзамена в период летней сессии (6 семестр). Полученные данные приведены в табл. 3 и 4.

Таблица 3

**Показатели уровня тревожности студентов (6 семестр, сессия)**

| Группа                   | Тест Спилбергера – Ханина |          |                        |          |
|--------------------------|---------------------------|----------|------------------------|----------|
|                          | Реактивная тревожность    |          | Личностная тревожность |          |
|                          | M ± m                     |          | M ± m                  |          |
| Спортивные игры (n = 49) | 42,4 ± 2,06               | p < 0,05 | 40,6 ± 2,31            | p < 0,05 |
| ОФП (n = 49)             | 51,9 ± 3,02               |          | 48,3 ± 3,33            |          |

Примечание: до 30 баллов – низкая тревожность, 31- 45 баллов – умеренная тревожность, 46 и выше – высокая тревожность

Таблица 4

**Временные параметры сенсомоторных реакций студентов (6 семестр, сессия)**

| Группа                   | Дифференцированная сенсомоторная реакция |         |             |          | Простая сенсомоторная реакция |           |
|--------------------------|--|---------|-------------|----------|-------------------------------|-----------|
|                          | Левая рука                               |         | Правая рука |          | M±m                           |           |
|                          | M±m                                      |         | M±m         |          |                               |           |
| Спортивные игры (n = 49) | 647 ± 27,1                               | p < ,01 | 553 ± 34,4  | p < 0,01 | 273 ± 20,1                    | p < 0,001 |
| ОФП (n = 49)             | 781 ± 34,5                               |         | 669 ± 39,6  |          | 363 ± 25,5                    |           |

Примечание: время реакции измерялось в миллисекундах

Приведенные результаты, показывают, что у студентов группы «Спортивные игры» уровень тревожности (как реактивной, так личностной) находился в зоне умеренных значений. В то время как в группе «ОФП», где дополнительные факультативные занятия не применялись, уровень тревожности превышал нормативные величины.

Аналогичную динамику наблюдаем при сопоставлении данных, отражающих сенсомоторные реакции студентов. Видно, что временные параметры простой и дифференцированной сенсомоторных реакций у студентов группы «Спортивные игры» находятся в пределах оптимальных величин. В то время как в группе «ОФП» время реакции достоверно хуже.

Сравнивая полученные данные по уровню тревожности, сенсомоторным реакциям в период сессии, можно заключить, что оптимизация двигательного режима студентов экспериментальной группы за счет дополнительных занятий в секциях способствует снятию тревожности, улучшению сенсомоторных характеристик. Одним из механизмов, способствующих формированию стрессоустойчивости, на наш взгляд, является рефлексивно-оценочная деятельность, которая формируется вовремя занятий спортивными играми. Она позволяет успешно осуществлять планирование, выполнение и анализ своих действий, программировать дальнейшую деятельность для конструктивного выхода из стрессовой ситуации [5, 7].

Таким образом, результаты исследования убедительно показали эффективность дополнительных факультативных занятий в физическом воспитании для повышения двигательной активности, улучшения физической подготовленности, оптимизации психосоматических характеристик и эмоционально-афферентной сферы студентов.

#### **Библиографический список**

1. Бальсевич В.К. Проектирование инновационных преобразований системы физического воспитания // Теоретические основы физической культуры: матер. междунар. науч.-практ. конф., Казань, 22 апреля 1999 г. – Казань, 1999. – С. 100-109.
2. Бикмухаметов Р.К. Интеграция физического и духовного воспитания студентов педвуза // Педагогика. – 2004. – № 9. – С. 25-32.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 863 с.
4. Рапопорт Л.А. Студенческий спорт: реальность и тенденция развития. – Екатеринбург: УГТУ–УПИ, 2001. – 211 с.
5. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.
6. Физическая культура студента: учеб. / под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2001. – 448 с.
7. Ханин Ю.Л. Диагностика состояния тревоги и личной тревожности у детей и подростков. – Вильнюс: Медицина, 1988. – 36 с.

**УДК: 796.83**

### **СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ЗАНЯТИЯ БОКСОМ У СТУДЕНТОК СИБИРСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА В РАМКАХ СПОРТИВНО-ВИДОВОГО ПОДХОДА К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ МОЛОДЕЖИ.**

**Осипов А.Ю., Нижегородцев Д.В., Раковецкий А.И.**

Сибирский федеральный университет, 660041, г. Красноярск, пр. Свободный, 79.  
Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого, 660022, г. Красноярск, ул. П. Железняка, 1.

Одной из проблем физического воспитания студенческой молодежи является недостаточный уровень мотивации молодых людей к регулярным занятиям физкультурой и спортом. Специалисты считают, что проведение занятий по физической культуре со студентами на основе избранных ими видов спорта является решением данной проблемы. Однако в последнее время наблюдается интересная тенденция выбора студентами, на первый взгляд не совсем подходящего им, вида спорта. В статье рассматривается возможность проведения учебных занятий по боксу у девушек-студенток.

Табл. 1. Библиогр. 6 назв.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, студенты, спортивные специализации, женский бокс.

*Осипов Александр Юрьевич*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, тел. 8-913-043-78-82, e-mail: Ale44132272@ya.ru

*Нижегородцев Дмитрий Валерьевич*, старший преподаватель кафедры физической культуры, тел. 8-905-973-47-06, e-mail: dimanizhik@mail.ru

*Раковецкий Александр Иванович*, преподаватель кафедры физической культуры, тел. 8-923-278-20-20, e-mail: korobkin-89@mail.ru

One of the problems of physical education students is the lack of motivation of young people to regular physical culture and sports. Experts believe that the exercise of physical culture with the students on the basis of their chosen sports is the solution to this problem. Recently, however, there is an interesting tendency selection of students, at first glance are not suitable, sport. The article considers the possibility of training sessions in boxing among female students.

Tab. 1. Refs. 6 titles

*Keywords:* physical education, students, sports specialization, female boxing.

Одной из актуальных проблем является низкий уровень физического развития и функциональной подготовленности современных молодых людей (как юношей, так и девушек), получающих образование в высших учебных заведениях нашей страны. Многочисленные исследования выявили планомерное снижение данных кондиций у студентов от курса к курсу. Студенты приходят в вузы более здоровыми, чем покидают их, получив диплом. Одним из путей решения данной проблемы специалисты считают развитие мотивации молодых людей к регулярным и активным занятиям физической культурой и спортом. Выявлено, что студенты с большим желанием посещают занятия по физической культуре тогда, когда они проводятся на основе какого-либо популярного в молодежной среде вида спорта. Специалисты считают, что сегодня необходимо использовать личностно-ориентированный подход к процессу физического воспитания студенческой молодежи. основополагающим принципом методологического обеспечения данного подхода в современном физкультурно-образовательном процессе является принцип спортизации – интеграции технологий, правил, принципов спортивной тренировки, направленной на решение задач физического воспитания, независимо от уровня физического развития и состояния здоровья занимающихся [6]. В Сибирском федеральном университете учебные занятия по дисциплине физическая культура проходят в форме специализированных занятий каким-либо избранным самими студентами видом спорта (спортивные специализации). В основе специализаций лежит спортивно-видовой подход – педагогическое направление физического воспитания студентов в вузе на основе занятий одним или несколькими видами спорта с использованием современных технологий подготовки спортсменов, адаптированных в учебный процесс и способствующих реализации индивидуальной двигательной потребности, формированию спортивной культуры, повышению физической подготовки молодых людей в студенческие годы [2]. Следует заметить, что проведение занятий в данной форме является одним из наиболее перспективных направлений модернизации и повышения качества образовательного процесса физического воспитания молодежи [4].

Авторы выявили интересную особенность, число девушек-студенток Сибирского федерального университета желающих заниматься «мужскими» видами спорта: атлетизмом, борьбой, боксом, каждый год неуклонно увеличивается [3]. К сожалению, следует отметить и значительную «текучесть» студенток на данных специализациях. Более половины из них меняют спортивную специализацию в течение года. Хотя подобная ситуация является характерной для бокса, по статистическим данным в спортивных секциях после года занятий остается лишь 5% занимающихся [1], необходимо заняться поиском современных и действенных форм, средств и методов проведения занятий, внедрением рациональных подходов к нормированию физических нагрузок, адекватных функциональному состоянию занимающихся и обеспечивающих рост их спортивного мастерства. Следует заметить, что проблема функциональной готовности и восстановления спортсменок после нагрузок, в женском боксе достаточно актуальна [5]. Именно недостаточная функциональная готовность девушек к интенсивным занятиям является одной из основных причин их ухода со специализации бокс. Преподавателям необходимо учитывать данную особенность при проведении практических занятий. Известно, что при подготовке боксеров специалисты используют в основном сле-

дующие методы развития выносливости: американский (значительное увеличение спаррингов в общем объеме тренировочной деятельности), и повторно-переменный (частая смена тренировочных заданий, партнеров и снарядов, временных отрезков и т.д.). К сожалению, по мнению авторов, данные методы не совсем подходят для занятий с молодыми девушками. Экспериментальным путем выявлено, что для качественного прироста физических качеств и технических умений, необходимо включать в учебно-тренировочный процесс по боксу у девушек-студенток подвижные игры и эстафеты, а также иную соревновательную деятельность в объеме не менее 25% от общего времени занятия. При этом следует использовать те же упражнения, что и в обычной тренировке боксеров (удары по груше и мешку, прыжки на скакалке, броски набивных мячей и т.д.), но выполняемые в форме игр или эстафет. Это значительно способствует стремлению девушек показать лучший результат и повышает эмоциональный фон занятия [3].

Результаты тестовых испытаний, проводимых в конце учебного года и направленных на выявление уровня развития общей и специальной выносливости у занимающихся, показывают, что студентки достоверно улучшили свои результаты по сравнению с этапом прихода на специализацию бокс. В тесте по определению уровня общей выносливости (передвижение по дистанции в течение 12 минут – тест Купера) выявлено достоверное ( $P < 0,05$ ) увеличение пройденного пути, в среднем на 200-250 м. В тесте по определению уровня специальной боксерской выносливости (количестве ударов, нанесенных по боксерскому мешку в течение 3-х минут) так же выявлено достоверное ( $P < 0,05$ ) изменение результатов в сторону увеличения, в среднем на 25-30, числа нанесенных ударов. Основные результаты тестовых испытаний представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Итоги тестовых испытаний по определению уровня развития общей и специальной выносливости студенток специализации бокс**

| Исследуемая специализация | Общая выносливость (тест Купера) |            | Специальная выносливость (удары по мешку) |            |
|---------------------------|----------------------------------|------------|---|------------|
|                           | Начало года                      | Конец года | Начало года                               | Конец года |
| Бокс – девушки            | 1780±50                          | 2020±30*   | 115±8                                     | 145±5*     |

Прим. \* -  $P < 0,05$ .

Результаты испытаний позволяют авторам сделать вывод о необходимости внесения методических изменений в процесс занятий боксом с девушками, ранее не занимавшимися каким-либо видом спорта. Структура учебно-тренировочных занятий должна быть изменена в сторону значительного (от 25 до 30% от общего объема занятия) увеличения времени отводимого на игровую деятельность (подвижные игры и эстафеты). Выявлено, что девушки-студентки, занимающиеся с учетом данных изменений в программе занятий, демонстрируют достоверный прирост в развитии уровня общей и специальной выносливости (ведущего физического качества для боксера) и не покидают специализацию. В данном случае желание студенток заниматься таким сложным для девушек видом как бокс, совпадает с их функциональными возможностями и содействует, как физическому развитию занимающихся, так и росту их спортивного мастерства в рамках использования спортивно-видового подхода к физическому воспитанию молодежи.

### **Библиографический список**

1. Аминов Р.Х. Квалификационный подход на этапе начальной подготовки юных боксеров 11-13 лет // Дисс...канд. пед. наук. Тюмень. 2001. 150 с.
2. Дорошенко С.А. Спортивно-видовой подход – путь к повышению эффективности процесса физического воспитания в вузе // Журнал Сибирского федерального университета. Серия: Гуманитарные науки. 2011. №9. Т.4. С.1334 – 1353.
3. Осипов А.Ю., Нижегородцев Д.В., Раковецкий А.И., Тулупов А.П. Повышение эффективности специализированных учебных занятий по боксу у девушек-студенток // В мире научных открытий. 2013. №11.2 (47). С.76 – 88.
4. Осипов А.Ю., Гуралев В.М., Кокова Е.И., Пазенко В.И. Физическое воспитание студенческой молодежи в современных условиях//Вестник ЧГУ. 2013. №1 (46). Т.2. С.100 – 103.
5. Сашенко И.А. Комплексное применение средств восстановления и повышения работоспособности при подготовке спортсменок в женском боксе // Дисс...канд. пед. наук. Краснодар. 2003. 167 с.
6. Шилько В.Г. Личностно-ориентированный подход в физическом воспитании студентов // Вестник Томского государственного университета. 2004. №283. С.205 – 210.

**УДК 796.91**

### **ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ КОНДИЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У КУРСАНТОВ ЛЁТНЫХ УЧИЛИЩ (СПЕЦИАЛЬНОСТЬ «ПИЛОТ ВЕРТОЛЕТОВ») В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ**

**Осипов Е. М.**

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,  
644009, г. Омск, ул. Масленникова, 144.

Исследована динамика показателей кондиционных способностей у курсантов лётных училищ (специальность «пилот вертолетов») в период обучения. Выявлено отсутствие достоверного прироста показателей в тестах, оценивающих уровень развития профессионально-важных кондиционных способностей.

Ил. 1. Библиогр. 4 назв.

*Ключевые слова:* физическая подготовка, кондиционные способности, курсанты летных училищ.

*Осипов Евгений Михайлович*, магистрант кафедры МБО ФКиС, тел. 89131401135, e-mail: evgeniy4@mail.ru

The dynamics of indicators of conditional abilities of cadets flying schools (specialty "helicopter pilot") during the training period. The absence of reliable indicators of growth in tests assessing the level of development of professionally important conditional skills.

Ил. 1. Refs. 10 titles.

*Keywords:* physical training, conditioning capacity, flight school students.

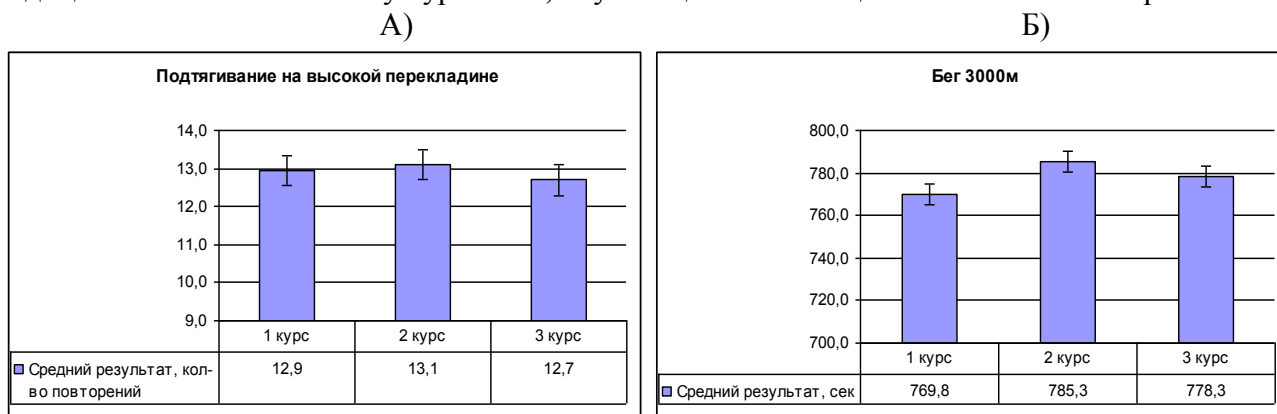
**Актуальность.** В 70-80-е годы 20 века наиболее бурно развивается направление исследований, связанных с профессионально-прикладной физической подготовкой летчиков [2]. Реорганизация сферы гражданской авиации, модернизация системы образования [4] привели к утрате некоторых эффективных направлений, обеспечивающих безопасность полетов при эксплуатации воздушных судов (например, указанной ранее, профессионально-прикладной физической подготовки). Так, вопреки усовершенствованию техники, повыше-



нию надежности работы приборов, авиационные происшествия, обусловленные человеческим фактором, ежегодно уносят десятки, а порой и сотни жизней людей [3].

Анализ научно-методической литературы [1, 2, 3 и др.], посвященной изучению особенностей трудовой деятельности пилотов, беседы со специалистами сферы гражданской авиации, позволяют говорить о наличии как минимум двух крупных блоков негативных факторов, оказывающих влияние на эффективность выполнения профессиональных задач данной категорией лиц (неблагоприятные факторы физического характера и опасные факторы производства, связанные, прежде всего, с психофизическим перенапряжением). Эти факторы, оказывающие негативное воздействие на здоровье и психику, требуют от пилотов вертолета проявления определенных психофизических качеств и совокупности специфических для данного вида деятельности двигательных умений и навыков, которые наряду с интеллектуальными способностями определяют успешность и эффективность профессионального мастерства пилота. В период обучения в колледже повышение уровня развития важных для пилотов вертолетов кондиционных способностей осуществляется, в первую очередь, во время учебных занятий по физической подготовке. Поэтому, для успешной профессиональной деятельности будущих специалистов, необходимо, чтобы этот процесс был эффективным. Именно исследование динамики развития профессионально-важных кондиционных способностей у будущих пилотов вертолетов во время обучения в колледже позволяет оценить эту эффективность, что делает данную тему высоко актуальной.

**Цель исследования** – исследовать динамику развития профессионально-важных кондиционных способностей у курсантов, обучающихся по специальности «пилот вертолетов».



**Рис. 1. Динамика показателей развития профессионально-важных кондиционных способностей у будущих пилотов вертолётов во время обучения**

Исследование проходило на базе СибГУФК, кафедры МБО ФКиС, Омского летно-технического колледжа гражданской авиации в период с 2012 по 2014 годы в три этапа.

В исследовании принимали участие курсанты 1 курса (n=19), которые продолжили обучение и, через год, на 2 курсе, были протестированы повторно, и курсанты 3 курса (n=19) Омского лётно-технического колледжа гражданской авиации имени А. В. Ляпидевского.

По мнению ряда авторов [1, 2, 3 и др.], из кондиционных способностей наиболее важными для пилотов вертолётов являются выносливость (общая и специальная), силовые способности (особенно сила мышц кистей, спины, верхнего плечевого пояса).

Данные, полученные в ходе исследования, выявили отсутствие достоверного прироста показателей в тестах, оценивающих уровень развития профессионально-важных кондиционных способностей (рис.1). На наш взгляд, это связано с недостаточным объемом часов, отведенных на учебные занятия по физической подготовке, а также с тем, что многие курсанты не уделяют должного внимания своей физической подготовленности и не занимаются физи-

ческой культурой дополнительно, вне учебных занятий, недооценивая ее важность для будущей профессиональной деятельности.

#### **Библиографический список**

1. Зыков, П.Л. Совершенствование физического воспитания учащихся в учреждениях начального профессионального образования: автореф. дис. канд. пед. наук / Зыков П.Л. – Улан-Удэ, 2003.
2. Макаров, Р.Н. Основы физической подготовки летного состава ГА / Р.Н. Марков, А.А. Нужный. – М.: ВТ, 1989.
3. Орленко, Н. Дидактические условия формирования общей физической подготовки будущих авиационных специалистов / Н. Орленко // Высшее образование Украины. / Тематический выпуск «Педагогика высшей школы: методология, теория, технологии». – М.: РГГУ, 2007. – № 2. – Доп 1. – Т. 2. – С. 108-113.
4. Приказ Минобрнауки РФ от 05.11.2009 N 527 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 162103 Летная эксплуатация летательных аппаратов» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 08.12.2009 N 15441).

**УДК 796: 005.591.6**

#### **МЕЖПРЕДМЕТНАЯ СВЯЗЬ НА УРОКАХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА**

**Ризванов И.И., Камалова Р.Т.**

Государственное автономное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Альметьевский колледж физической культуры», 423450, Республика Татарстан, г. Альметьевск, ул. Фахретдина,5.

В статье речь идет о значении иностранного языка для студентов физкультурного колледжа, о необходимости проведения связи с дисциплинами профессиональной направленности на уроках. Приводятся некоторые способы привлечения внимания студентов к изучению иностранного языка.

Библ. 3 назв.

*Ключевые слова:* студенты физкультурного колледжа, иностранный язык, эмоции, межпредметная связь, специализированные дисциплины.

*Ризванов Ильмир Ильясович*, студент,

*Камалова Роза Табрисовна*, преподаватель английского языка, 8 (8553) 43-54-10, e-mail: metodatfk@mail.ru

The article focuses on the importance of foreign language for the students of Physical Education College, the need for communication with the disciplines of professional orientation in the classroom. There are some ways to attract the attention of students to the study of a foreign language.

Refs.3 titles.

*Keywords:* the students of physical education college, a foreign language, emotions, connection of different subjects, specialized subjects.

Языковое образование – основа интеллектуального развития и саморазвития личности. Владение одним или несколькими языками определяет теперь профессиональную характеристику специалиста любой области, является средством его экономической защищенности. Иностранный язык входит в перечень необходимых, жизненно важных умений функ-

циональной грамотности любого человека. Но следует отметить, что изучение иностранного языка процесс не из самых легких. Он требует времени и терпения, а главное – желаний.

Очень часто студенты недопонимают значение многих изучаемых ими дисциплин для своей будущей профессиональной деятельности. Отсюда отсутствие особого рвения в освоении некоторых предметов, в том числе иностранного языка, хотя студенты должны сделать для себя полезные выводы из всех изучаемых дисциплин.

Способности у всех разные, но некоторым студентам иностранный язык дается особенно трудно. Для привлечения студентов к изучению языка и, особенно, к самостоятельной работе необходимо заинтересовать их, так как успехи в обучении прямо зависят от мотивации, которая способствует активизации их интеллектуального потенциала.

На уроках важно вызывать положительные эмоции, которые также оказывают непосредственное влияние на качество выполняемой деятельности. Эмоциональные процессы позволяют понять взаимосвязь между потребностями студентов и теми событиями, которые происходят. Они являются положительными, если не противоречат и соответствуют потребностям, интересам, установкам студентов.

Основной целью изучения студентами иностранного языка является использование своих знаний в профессиональной деятельности, значит, необходимо использовать задания способствующие реализации этой цели. Общеизвестно, что лучше запоминается то, что интересно человеку, поэтому важно связать освоение иностранного языка со специализированными дисциплинами. Другими словами учитывать межпредметную связь.

Если говорить о связи с предметами практического цикла, то названия многих видов спорта происходят из английского языка, и определение их значений интересно изучающим. Например, football (foot – стопа, ball – мяч), handball (hand – кисть, ball – мяч), volleyball (volley – отбивать на лету, ball – мяч), basketball (basket – корзина, ball – мяч), arm-wrestling (arm – рука, wrestling – борьба), weightlifting (weight – гиря, lift – поднимать), ski-jumping (ski – лыжа, jump – прыгать), bodybuilding (body – тело, build – строить) и др. На уроках английского можно проводить физкультминутки, которые также способствуют лучшему запоминанию слов. Студенты могут составить упражнения сами. Например:

- Standup! Hands up! To the sides! Forward! Back! Down!
- Left hand up! Right hand down! Change the position of the hands! Swing arms! Halt!
- Put hands on the waist. Bend to the left! Bend to the right! Front bend! Back bend!
- Turn to the right! Turn to the left! Halt!
- Jump! Feet apart! Feet together!
- Breath in! Breath out! Sitdown!

При выполнении физкультминуток прослеживается также связь с анатомией, отрабатываются названия частей тела.

Какую-либо часть урока физической культуры можно провести на английском языке. Например, начало: Lineup! (Fallin!) Dress! EyesRight! Shun! Atease! Countintwos! Rightturn! Forwardmarch! Doubletimemarch! Slowdown! Или отчет дежурного. В игровой форме, в действии все воспринимается быстрее. Учитывая специфику нашего колледжа, где обучаются будущие тренеры и учителя физической культуры, которые должны уметь выражать побудительные к действию команды эти задания будут уместны и полезны.

Какой спортсмен не мечтает попасть в сборную. Значит, появляется возможность выезжать в другие страны, останавливаться в гостиницах, пользоваться транспортом (прослеживается связь с туризмом). Например, обслуживание в гостинице представляет собой совокупность операций и процедур, и их знание упрощает процесс проживания, придает уверенности: бронирование – reservation, заезд – arrival, размещение – accommodation, период проживания – staying, выезд – departure. Обеспечение питанием в гостиницах бывает разное: NB/NoBoard питание не предусмотрено, BB/BedandBreakfast завтрак включен,

НВ/HalfBoard двухразовое питание, FB/FullBoard трехразовое питание, Allincl./AllInclusive все включено.

Выбирая способ путешествия небезынтересно знать классификацию обслуживания: первый класс (FirstClass, F), бизнес-класс (BusinessClass, B), экономический класс (EconomyClass, Y) и многое другое.

Интересны ролевые игры по различным ситуациям, например: пресс-конференции с известными спортсменами, телемост с зарубежными студентами после Олимпийских игр, репортажи с соревнований. Студенты выполняют индивидуальные задания, например: написать в спортивную газету о футбольной команде колледжа, о матче между командами разных групп или об открытии нового гимнастического зала и т. д. Участие студентов в таких ситуациях развивает их воображение, самостоятельную творческую деятельность, стимулирует мотивацию учения.

Все вышеперечисленные технологии позволяют сделать студентов активными участниками образовательного процесса.

### **Библиографический список**

1. Английский язык для физкультурных специальностей: учебник для студ. высш. учеб.заведений / (Е.А.Баженова, А.Ю.Гренлунд, Л.Я.Ковалева, А.В.Соколова). – 3-е изд., испр. и доп. – М.: «Академия», 2007.
2. Маслыко Е.А., Бабинская П.К., Будько А.Ф. Настольная книга преподавателя иностранного языка. – Минск: Высшая школа, 1997.
3. Дурович А.П. Организация туризма. – СПб.: Питер, 2009. – 320 с.

**УДК 002.66**

### **ИЗ ОПЫТА СОЗДАНИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ**

**Рязанова З.Г., Петухов Ю.Н.**

Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 660049, г. Красноярск, ул. Лебедевой, 89

Статья посвящена вопросу создания электронных образовательных ресурсов, в частности, интерактивных и мультимедийных электронных учебных пособий. Представляет собой краткое обобщение опыта разработки ЭУП студентов педагогического университета.

Библиогр. 3 назв.

*Ключевые слова:* информационные технологии, электронные образовательные ресурсы, мультимедиа, педагогический университет, физическое воспитание.

*Рязанова Зоя Григорьевна*, старший преподаватель кафедры Информационных технологий обучения и математики, тел.: +79050889714, e-mail: Zoyaryazanova@yandex.ru

*Петухов Юрий Николаевич*, студент Vкурса ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина

The article is devoted to the problem of working out electronic educational resources, in particular, interactive and multimedia electronic manuals. It summarizes the experience of the creation of electronic manuals students of pedagogical university . 3 titles

*Keywords:* informacionnyye tekhnologii, electronic educational resources, multimedia, pedagogical university, physical education.

Выпускник педагогического университета, согласно ФГОС-3, получая степень «бакалавр» по очной, очно-заочной и заочной формам обучения, должен обладать следующими компетенциями:

### *1. Общекультурные компетенции:*

- готов использовать основные методы, способы и средства получения, хранения, переработки информации, готов работать с компьютером как средством управления информацией;
- способен работать с информацией в глобальных компьютерных сетях;
- способен понимать сущность и значение информации в развитии современного информационного общества, сознавать опасности и угрозы, возникающие в этом процессе, соблюдать основные требования информационной безопасности, в том числе защиты государственной тайны.

### *2. Профессиональные компетенции в области педагогической деятельности:*

- готов применять современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения;
- способен применять современные методы диагностирования достижений обучающихся и воспитанников, осуществлять педагогическое сопровождение процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся, подготовки их к сознательному выбору профессии;
- способен использовать возможности образовательной среды, в том числе информационной, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.

Все вышеперечисленные компетенции у выпускников Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина Красноярского госпедуниверситета им. В.П. Астафьева формируются в рамках учебной программы курсов «Информационная культура» и «Информационные технологии» на протяжении первых двух лет обучения.

Переход от простого усвоения знаний к деятельностному, развивающему обучению, а в результате – формированию вышеперечисленных компетенций в условиях современной информационно-образовательной среды (ИОС) учебного заведения является актуальной реальностью. Анализ существующих печатных учебников по физической культуре показал, что сторона, касающаяся визуального отображения учебной информации слабо представлена. Мы предлагаем усилить эту сторону за счет использования электронных учебных пособий. Назрела необходимость в осуществлении подготовки будущего учителя физической культуры не только к использованию средств ИТ в своей педагогической деятельности, но и к готовности проектирования, разработке электронных образовательных ресурсов (ЭОР). К числу практических предпосылок решения этой проблемы следует также отнести и рост числа педагогов, использующих электронные образовательные ресурсы в своей профессиональной деятельности.

Электронный образовательный ресурс (ЭОР) – это ресурс, представленный в электронно-цифровой форме. ЭОР может включать в себя данные, информацию, программное обеспечение, необходимые для его использования в процессе обучения. По характеру представления информации ЭОР разделяют на мультимедийные, программные продукты, текстовые:

- Текстовый электронный образовательный ресурс (далее — ТЭОР), прошедший редакционно-издательскую обработку, имеющий выходные сведения и предназначенный для распространения в неизменном виде. Преимущественно состоит из текстовой информации, может содержать как уникальный контент, так и быть электронным аналогом печатных изданий. ТЭОР, как электронный образовательный ресурс может быть редуцирован к бумажному варианту без потери дидактических свойств.
- Учебное электронное издание (далее - УЭИ) - электронное издание, содержащее систематизированные сведения научного или прикладного характера, изложенные в форме, удобной для изучения и преподавания, и рассчитанное на обучающихся разного возраста и степени обучения. Как

правило, УЭИ, соответствующее учебной дисциплине, частично или полностью заменяет (дополняет) базовый учебник; это совокупность графической, текстовой, речевой, музыкальной, видео-, фото- и другой информации (мультимедиа), а также печатной документации пользователя. УЭИ должны отличаться высоким уровнем исполнения и художественного оформления, полнотой информации, качеством методического инструментария, качеством технического исполнения, наглядностью, логичностью и последовательностью исполнения. Образовательное УЭИ не может быть редуцировано к бумажному варианту без потери дидактических свойств. К УЭИ относятся, в частности: аудиоматериал, видеоматериал, графический и фотоматериал, интерактивные модели, электронные тренажеры, картографический материал, компьютерные мультимедиа презентации, справочный мультимедиа материал, мультимедиа-хрестоматии и др.

Преподавателями кафедры «Информационных технологий и математики» Красноярского госпедуниверситета разработаны и внедрены в учебный процесс лабораторные работы <http://www.edu.kspu.ru/course/view.php?id=994>. Выполнение данных работ и позволяют формировать вышеперечисленные компетенции.

Например в рамках учебного курса «Информационные технологии» студентами 2 курса ИФКСиЗ КГПУ им. В.П. Астафьева, выполняется лабораторная работа по теме «Технология создания электронного учебного пособия» <http://www.edu.kspu.ru/mod/resource/view.php?id=8213> (используется СПО «Конструктор сайтов»).

К достоинствам «Конструктора сайтов» следует отнести:

1. Возможность создания электронного образовательного ресурса лицами, которые не являются квалифицированными программистами.
2. Существенное сокращение трудоемкости и сроков разработки электронного образовательного ресурса.
3. Невысокие требования к компьютерам и программному обеспечению.
4. Возможность создания однотипного интерфейса в соответствии с санитарно-гигиеническими и психологическими требованиями.

ЭУП создаются в HTML, т.е. в языке, который требует от пользователя только следовать простым правилам, и использовать вполне определённые операторы.

По нашему мнению, ЭУП призваны автоматизировать все основные этапы обучения - от изложения учебного материала до контроля знаний и выставления итоговых оценок. Весь обязательный учебный материал разработчиком должен переводиться в яркую, увлекательную, с разумной долей игрового подхода, мультимедийную форму. При работе с ЭУП активизируется и психическая деятельность учащихся: усиливается концентрация и интенсивность внимания, обостряется чувствительность и наблюдательность, повышается готовность памяти к восприятию учебного материала.

Нередко в глобальной сети Интернет можно видеть электронные тексты, представляющие собой простую копию печатного с двумя-тремя гиперссылками или без таковых. На наш взгляд гипертекст — одна из важнейших характеристик ЭУП. Вот поэтому мы и использовали HTML "язык разметки гипертекста". Учебные тексты должны представлять собой особым образом организованный многоуровневый гипертекст, систему различных типов и количества ссылок по всему содержательному полю текста. «Конструктор школьных сайтов» дает разработчику возможность реализовать данную характеристику.

Поддача дидактического материала становится максимально удобной и наглядной с использованием мультимедиа-системы. «Конструктор сайтов» предусматривает широкое использование графики, анимации, звуковых эффектов, включение в ЭУП видеофрагментов. Позволяет создавать разного типа страницы: универсальную, тесты, фотоальбом, словарь.

Несомненно, выполненные студентами ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина электронные учебные пособия имеют большое практическое значение в формировании ИОС учебного заведения. Результаты своей работы студенты представляют на конференциях разного уровня. Например, Н.Деменчук

студентка II курса выступила с докладом «К вопросу использования ИТ в сфере физической культуры» и представила на международной конференции «Актуальные вопросы образования и науки» ЭУП «Гимнастика» 2 класс; с докладом на тему «О подготовке студентов педагогического вуза к формированию ИОС учебного заведения» выступил на международной конференции «Педагогические инновации от теории к практике» студент V курса того же факультета Ю.Петухов. Созданное им ЭУП «Каратэ Киокусинкай» рекомендовано для использования в ДЮСШ.

Считаем, что у выпускников нашего вуза будут сформированы необходимые компетенции после выполнения лабораторного практикума по предмету «Информационные технологии», т.е. они получают представление об основных критериях оценки и педагогических требованиях, предъявляемых к ЭУП; освою классификацию образовательных интернет-ресурсов; у них сформируются навыки создания системы смысловых и структурных ссылок; научатся разрабатывать различные типы тестовых заданий; ознакомятся не только с основными ключевыми терминами и понятиями по тематике электронного учебного пособия, но и по информационным технологиям; получат представление по правовым аспектам создания и использования ЭУП в педагогической деятельности.

#### **Библиографический список**

1. Рязанова З. Г., Еременко Е.И. Формирование профессиональной готовности выпускников педагогического университета к использованию ИКТ в учебно-воспитательном процессе школы //Альманах современной науки и образования. Тамбов: Грамота, 2012. No 3(58). 124с.
2. Рязанова З. Г., Сафронова М.В. К вопросу использования технологий информационного дизайна при создании цифровых образовательных ресурсов // Альманах современной науки и образования. Тамбов: Грамота, 2010. № 3.(1) 179с.
3. Еременко Е.И.,Рязанова З.Г.Создание мультимедийных ресурсов на базе СПО.  
URL:<http://www.edu.kspu.ru/course/view.php?id=994>

**УДК 796:**

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Самойлов В.И., Шамонин А.В.**

Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, 620002, г. Екатеринбург, ул. Мира, 19; МБОУ Одинцовская гимназия №14, 143005, МО. г. Одинцово, ул. Крылова 5

Внедрение в образовательный процесс Федеральных государственных образовательных стандартов подразумевает применение в учебном процессе информационных технологий. Открывающиеся перспективы использования компьютерных технологий, как в повседневной жизни, так и на производстве позволяют нам с уверенностью утверждать, информатизация является важнейшим механизмом реформирования образовательной системы, направленным на повышение качества, доступности и эффективности образования.

Библиогр. 6 назв.

*Ключевые слова:* информационные технологии, физическая культура, физическое здоровье, экспресс-оценка.

*Самойлов Владимир Иванович*, старший преподаватель кафедры игровых видов спорта института ИФКСиМП, тел.:89222913951, эл. почта: Somik.1966@mail.ru

*Шамонин Андрей Валентинович*, кандидат педагогических наук, доцент, учитель физической культуры, тел.: 89169760668, эл. почта: sh61andrey@mail.ru

Introduction into the educational process Federal State Educational Standards involves the use in the educational process of information technology. Opening the prospects of using computer technology in everyday life and in industry allow us to obtain assurance, information is an essential mechanism of reforming the education system, aimed at improving the quality, accessibility and efficiency of education.

Refs. 6 titles.

*Keywords:* information technologies, physical culture, physical health, a rapid assessment.

Внедрение в образовательный процесс среднего и высшего звена Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) второго поколения в школе и третьего – в высшем учебном заведении не случайно. Модернизация образовательного пространства в России нацелена на включение ее в Болонский процесс, когда дипломы и аттестаты российских учебных заведений будут признаваться, и ценится во всем мире. Что предъявляет повышенные требования к овладению предметными и метапредметными знаниями в школе и формированию компетенций в вузе. В свою очередь этого не невозможно достичь без использования современных технологий обучения [1, 2].

Глобальная компьютеризация общества, что мы наблюдаем на сегодняшний день, формирует новое информационное сообщество, со своей информационной средой обитания людей, общество информационного уклада жизни и профессиональной деятельности.

Открывающиеся перспективы использования компьютерных технологий, как в повседневной жизни, так и на производстве позволяют нам с уверенностью утверждать, информатизация является важнейшим механизмом реформирования образовательной системы, направленным на повышение качества, доступности и эффективности образования [6]. Если всего несколько лет тому назад компьютер использовался исключительно на уроках информатики, как средство получения информации, то сейчас все чаще и чаще применяется на уроках по другим дисциплинам.

Использование компьютера с целью демонстрации, как технического средства обучения, является его наиболее распространенной функцией. Так, например, работа в программе «Microsoft PowerPoint» позволяет делать интересные и красочные презентации. Не заменим компьютер и при таком обучении, как интерактивное обучение, суть которого заключается в постоянном взаимодействии учащихся, как с преподавателем, так и между собой. В последнее время, использование компьютера в учебном процессе позволяет проводить занятия дистанционно. Используя интерактивную систему дистанционного обучения (СДО) учащиеся имеют возможность виртуально, находится в одной аудитории. Они могут видеть и слышать не только преподавателя, но и друг друга. На таком уроке преподаватель может провести автоматическое тестирование, после которого тест автоматически проверяется и результаты отображаются на экране. Таким образом, дистанционное обучение может замещать обычное – очное. Отсутствие ученика в классе (по болезни) при дистанционном обучении не скажется негативно на его знаниях, как было бы при очной форме обучения.

Введение в повседневную жизнь школы электронного классного журнала позволяет родителям оперативно, в режиме реального времени, отслеживать школьные успехи ученика. Еще одно немаловажное значение компьютера и принтера – это возможность создавать раздаточные материалы быстрее и эффективнее по сравнению с написанием заданий на доске или на карточках. Применение различных тестовых программ дает в руки учителю еще один из видов контроля знаний. При этом наблюдается высокая эффективность контролирующих программ, так как они образуют обратную связь в системе учитель-ученик [5].

Необходим ли персональный компьютер на занятиях физической культуры? Уверен, да. Компьютер может и уже становится неотъемлемой частью педагогического процесса преподавателей физической культуры. Чем больше узнаешь о возможностях компьютера, то понимаешь, что применение современных информационных технологий, не только не иска-



жает традиционное представление об уроке физической культуры, но и делает его действительно современным. Составление рабочих программ и тематическое планирование, учет успеваемости и ведение электронных классных журналов, контроль и мониторинг результатов физического развития и уровня физического здоровья, презентации, видеоролики, электронные учебно-методические пособия – вот не полный перечень открывающихся возможностей перед преподавателем. Хотелось бы отдельно отметить, что использование электронных учебно-методических пособий на занятии способствует повышению плотности урока, точности выполнения упражнений и учебных заданий, предупреждению травматизма на уроке, а в итоге происходит – интеллектуальное развитие учащихся, расширяется их кругозор. Концепция модернизации российского образования, в рамках реализации федеральных государственных образовательных стандартов предусматривает ряд мер по обеспечению качества образования, в том числе – определение комплекса критериев и технологий оценки, организацию педагогического мониторинга и его использование как необходимого инструмента управления качеством образования.

Одной из главных проблемам в преподавании дисциплины «Физическая культура» является повышение мотивации к занятиям и устойчивое формирование ценностей физической культуры на протяжении всей жизни человека. Это ставит перед преподавателями проблемы, по поиску новых дидактических решений, при построении учебного процесса. Как показывает практика, переход на новые общественные отношения в России привел к противоречию между старой нормативно-стандартной системой преподавания физической культуры и необходимостью учета индивидуальных потребностей личности, при которой индивидуум сам может выбирать свою траекторию физического развития. Воспитанию индивидуальности и физкультурой компетентности, по нашему мнению, способствует введение в повседневную жизнь учащихся знаний о своем физическом здоровье и физической подготовленности в режиме on-lane (сейчас и сегодня). В этих целях большое подспорье учителю физической культуры, в плане повышения требований к овладению предметными и метапредметными знаниями в школе и формированию компетенций в вузе, может стать программа «Экспресс-оценка физического здоровья». Применение в режиме труда и отдыха, на всех этапах жизнедеятельности человека, программ «Экспресс-оценка физического здоровья» и «Экспресс-оценка физической подготовленности» позволяет оперативно решать такие задачи, как:

- ❖ провести мониторинг своего физического здоровья;
- ❖ определить уровень физического развития индивидуума и отклонения в состоянии его здоровья;
- ❖ разработать рекомендации для занятий физической культурой с учетом мониторинговых наблюдений;
- ❖ подобрать наиболее способных учеников (студентов) с учетом их физического развития для выступления в сборных командах учебного заведения.

В настоящее время нет универсального критерия оценки здоровья, поэтому из всего многообразия тестов и критериев оценки здоровья мы постарались найти наиболее простые и доступные способы определения здоровья, функциональной подготовленности (экспресс-оценки), которые позволяют значительно расширить диапазон контролируемых и оцениваемых показателей жизнедеятельности организма, предоставляют большие возможности для самооценки физического здоровья. Преимущество данных тестов перед другими – это ускоренная диагностика, основанная на нормативном подходе к оценке здоровья, позволяющая объективно оценить свое индивидуальное здоровье и вносить коррективы в свой образ жизни с целью его сохранения и укрепления [3]. К таким тестам мы отнесли:

- весоростовой индекс Кетле (определяется отношением массы тела к росту человека);
- индекс мощности Шаповаловой В.А. (свидетельствует о силе, быстроте и выносливости);

- проба Руфье (свидетельствует об уровне адаптационных резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем);
- тест на гибкость.

Почему мы остановились на этих тестах? Все просто, применение данных тестов не требует дорогостоящего оборудования и много времени, они могут легко проводиться в «полевых условиях», а из оборудования надо всего лишь измерительную ленту, переносные напольные весы, секундомер (часы с секундной стрелкой). Используя справочный материал (таблицы результатов теста) каждому показателю даются оценки в баллах. После оценки каждого показателя по таблицам в баллах рассчитывается общая сумма баллов, которая и определяет уровень физического здоровья.

Например: 2-4 баллов - низкий; 5-8 баллов - ниже среднего; 9-11 баллов - средний; 12-16 баллов - выше среднего; 17-20 баллов - высокий.

Кроме общей оценки уровня физического здоровья, необходимо учитывать и оценки каждого показателя, так как это дает возможность определения «слабых мест» организма человека.

Так низкая оценка индекса Кетле может свидетельствовать о недостаточном питании или слабом развитии мышц, либо, наоборот, об угрозе ожирения или истощения. Низкие оценки индекса Руфье говорят о недостаточном уровне адаптационных резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что лимитирует физические возможности организма.

Низкая оценка индекса В.А. Шаповаловой, кроме слабого развития двигательных качеств – силы, быстроты и выносливости, свидетельствует о недостаточных функциональных возможностях кардио-респираторной системы.

Как мы видим, учет тестовых результатов позволяет как самостоятельно, так и преподавателю физической культуры подбирать рациональный индивидуально дозированный оздоровительно-тренировочный двигательный режим, что даст возможность оптимизировать процессы роста и развития организма индивидуума. Кроме того, систему экспресс-диагностики здоровья, физической подготовленности довольно легко внести в компьютерную программу и осуществлять мониторинг, прогноз состояния физического здоровья индивидуально для каждого и на этой основе планировать и выбирать соответствующие мероприятия по их оздоровлению немедикаментозными средствами и подбирать тренировочные программы.

Таким образом, использование в работе преподавателя физической культуры различных компьютерных программ, в частности, программ «Microsoft Excel» и «Microsoft PowerPoint», становится не рутинной работой, а увлекательным занятием. Можно еще много сказать о том, как хорош и порой незаменим компьютер в работе учителя, но мы бы посоветовали Вам скорее самим сесть за компьютер и окунуться в безграничные горизонты информационных технологий в сфере физической культуры.

### **Библиографический список**

1. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М. : Просвещение, 2010. – 64 с.
2. Программа учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов вузов. – М. : МГСУ, 2011. – 39 с.
3. Шамонин А.В. Методики контроля и самоконтроля функциональной подготовленности студентов высших учебных заведений на занятиях физической культурой: Метод. пособие. Екатеринбург : Изд-во УралГАХА, 2011. – 21 с.
4. электронный ресурс <http://ito.edu.ru/2010/Rostov/II/4/II-4-11.html>
5. электронный ресурс <http://festival.1september.ru/articles/602227/>
6. <http://ecsocman.hse.ru/data/2011/02/15/1214889739/11-13.pdf>

УДК 378: 14.015.62

## СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЗАРУБЕЖОМ НА ПРИМЕРЕ ФРАНЦИИ

**Сидоркина Е. А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет, 620012, г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей д. 11

В статье рассмотрен зарубежный опыт физического воспитания на примере Франции. Проведен анализ системы физического воспитания и преподавания физической культуры в дошкольных, школьных и высших учебных заведениях.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, физическая культура, Франция, Европейский Союз. Библиогр. 3 назв.

*Сидоркина Елена Александровна*, студентка Социального института гр. Срс-301, тел. 89617699928, e-mail: erato19@yandex.ru

In the article the foreign experience of physical education. On the example of France. The analysis of physical education and teaching physical education in pre-school, school and higher education.

0 Refs. 3 titles.

*Keywords:* physical education, physical education, France, European Union.

Отношение к физической подготовке и программы физической подготовки в Европейском Союзе значительно отличаются от российских. В данной статье приводится анализ физического воспитания детей в странах Европейского Союза, на примере Франции.

Европейское общество уделяет спорту и здоровому образу жизни большое внимание. Немаловажным является тот факт, что занятия по ОФП в вузах, колледжах и школах являются обязательными. В странах Европейского Союза в 1977 году был создан Комитет по развитию спорта (CDDS). CDDS при участии всех участников Европейской культурной конвенции формирует и координирует общеевропейскую программу работы и занимается подготовкой конференций европейских министров по делам спорта. Спортивная политика европейских стран опирается на единую программу, которая прописана в Европейской хартии, принятой 24 сентября 1976 года, «Спорт для всех». Базовыми являются 2 программы: «спорт для всех» и «ефрофит». Эти нормативы служат основой для создания программ физического воспитания.

Так же базовыми документами в области спорта и физического воспитания являются Европейская спортивная хартия и Кодекс спортивной этики. Они диктуют четкие условия в которые европейские страны обязаны выполнить спорт должен быть: общедоступным; открытым, в частности, для детей и молодежи; здоровым и безопасным, честным и терпимым, основанным на высоких этических принципах; способствующим самореализации личности на всех уровнях; экологичным; достойным человека; свободным от эксплуатации [2, с.18-22].

Рассмотрим систему физического воспитания в странах Европейского союза на конкретном примере. Во Франции физическим воспитанием детей начинают заниматься с четырех лет. В учреждениях дошкольного образования этому уделяется 6 часов в неделю. Их учат прыгать, лазать, бросать простой спортивный снаряд, держаться в воде, на льду или на снегу. Виды спорта могут быть как индивидуальными, так и групповыми. В начальной школе переходят к более углубленной форме преподавания физической культуры и спорта. Наибольшее внимание уделяют дисциплинам, связанным с бегом и плаванием. В средней школе занятиям физической культурой уделяют около трех или четырех часов.

В университетах Франции студенты посещают спортивные секции по желанию. В данные секции могут вступать все, кто имеет какое-либо отношение к университету: студенты, аспиранты, преподаватели, сотрудники университета и члены их семей. На

кафедре существуют три вида физкультурно-оздоровительных клуба: группа здоровья, группа общей физической подготовки, группа специальной физической подготовки. Эти группы достаточно сильно отличаются друг от друга [1, с.27].

Группа здоровья. К ней относятся группы утренней гигиенической гимнастики, реабилитационной гимнастики и группы лечебной гимнастики.

Группа общей физической подготовки включает в себя тех, кого по результатам медицинского осмотра отнесли к основной или подготовительной группам. Так же группы однородны по возрасту, уровню физической подготовки и полу. Занятия в данных группах проводятся 2-3 раза в неделю. Их проводят преподаватели с высшим или средним физкультурным образованием. Так же занятия могут проводить общественные инструкторы спортивных клубов прошедшие соответствующую подготовку. Занятия включают в себя легкую атлетику, плавание, лыжный спорт, гимнастику, общеразвивающие физические упражнения, подвижные и спортивные игры. В университетах проводится регулярное медицинское обследование студентов.

Так же на территории университета имеется большое количество спортивных объектов, где студенты могут заниматься самостоятельно. Для получения степени бакалавра необходим зачет по физкультуре который включает в себя экзамен по плаванию. Так же проводятся регулярные соревнования между колледжами, классами и т.д. [3, с.24-26].

Отношения к физической подготовке и физической культуре в разных странах значительно отличаются друг от друга. Изучая опыт и включая положительные аспекты физического воспитания других стран мы можем усовершенствовать российскую систему преподавания физической культуры. А так же изменить отношение к физической активности среди населения.

#### **Библиографический список**

1. Имнаев Ш.А. «Сравнительный анализ по физической культуре студентов ПГЛУ и студентов университета г. Лмож (Франция)» // Вестник спортивных инноваций №48 2013 с.26-29
2. Курашвили В. А. «Физическая подготовка молодежи в Европейском Союзе» // Вестник спортивных инноваций №46 2013 с.18-22
3. Курашвили В. А. «Физическая подготовка молодежи во Франции» // Вестник спортивных инноваций №46 2013 с.24-26

УДК 796.011

## ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ПО САМООБОРОНЕ

Сизова Н.Н.

Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 690034, Приморский край, г.Владивосток, ул. Стрелковая, 16в.

В работе приводятся результаты внедрения комплексов упражнений аэробной направленности и их позитивного влияния на динамику физической нагрузки на академических занятиях по самообороне с девушками вузов. Благоприятные сдвиги, полученные по окончании исследования, свидетельствуют о необходимости применения комплексов аэробных упражнений при обучении девушек приёмам самообороны.

*Ключевые слова:* упражнения аэробной направленности, самооборона, студенты, физическая нагрузка.

*Сизова Надежда Николаевна*, ст. преподаватель кафедры физической подготовки, тел.: 89147974321, e-mail: nadya\_sambo@bk.ru

The paper describes the results of introduction of complexes of exercises of aerobic orientation and its positive influence on physical training dynamics in academic self-defense classes for female students. Favorable changes achieved at the end of a research indicate the necessity of aerobic exercises complexes use at girls' self-defense techniques training.

*Keywords:* exercises of aerobic orientation, self-defense, female students, physical activity.

Органы таможенной службы являются неотъемлемым звеном системы органов федеральной исполнительной власти Российской Федерации. Спецификой органов таможенной службы, устанавливающей их роль в системе органов исполнительной власти, является то, что существующим законодательством они причислены к разряду правоохранительных органов. На Дальнем Востоке органом обеспечивающим реализацию задач и функций ФТС России является Дальневосточное таможенное управление (ДВТУ) наиболее крупномасштабное по занимаемой территории управление Федеральной таможенной службы России. Владивостокский филиал Российской таможенной академии является кузницей кадров для таможенных органов всего Дальневосточного региона, каждый пятый специалист таможенных органов – выпускник академии. Усилия таможенников направлены на решение важных государственных задач: содействие внешнеэкономической деятельности, пополнение федерального бюджета, защиты экономической безопасности страны, борьба с таможенными правонарушениями и преступлениями.

Согласно требованиям предъявляемым будущим специалистам таможенникам, в программе по физической подготовке для студентов таможенной академии предусмотрено обязательное прохождение курса «Самооборона». Однако, несмотря на то, что «Самооборона» уже давно и прочно вошла в программу физической подготовки студентов таможенной академии, и на данный момент количество выпускниц-девушек составляет 62%, программа подготовки, методика преподавания основам самообороны на занятиях по физической подготовке пока еще не учитывают особенностей занятий с девушками.

В этой связи весьма актуальной становится проблема упорядочения организационно-методических форм используемых при проведении занятий, содержания учебного материала, определение наиболее адекватных средств и методов их совершенствования.

**Целью** нашего исследования являлась оценка эффективности использования комплексов упражнений преимущественно аэробной направленности на физическую работоспособность девушек вузов на занятиях по самообороне с девушками.

На предварительном этапе исследования мы проанализировали основные характеристики практического занятия. Необходимо отметить, что при анализе конкретного учебно-тренировочного занятия по самообороне, действующей рабочей программы, мы выявили несоответствие основных характеристик практического занятия существующим нормативным показателям. Все зарегистрированные, в ходе анализа, величины не соответствуют существующим образцовым показателям. Полученные результаты показывают наличие недостаточной физической нагрузки на академических занятиях по самообороне, так как присутствует высокая потеря рабочего времени.

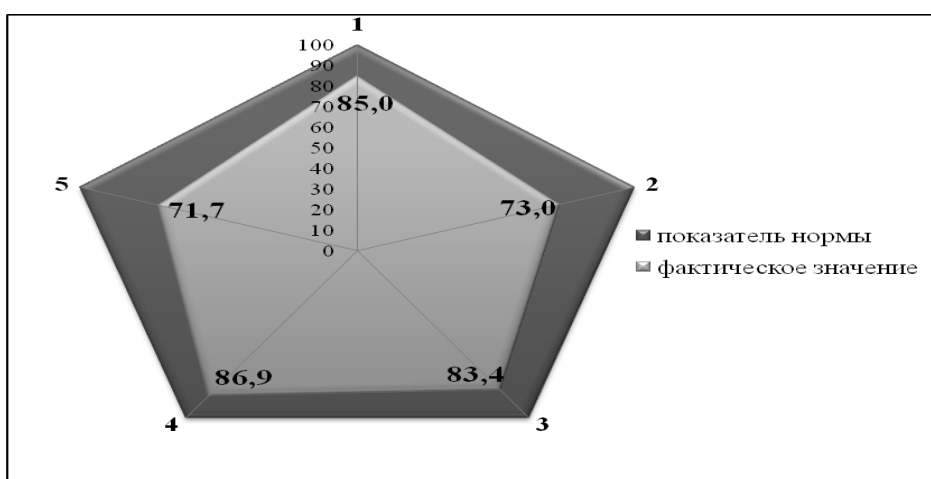
Известно, что оптимальная величина нагрузки, и как следствие, успешность учебно-тренировочного процесса во многом определяется плотностью занятия, правильно подобранной дозировкой физических упражнений. По итогам нашего анализа мы выяснили, что на занятиях по самообороне повышен процент присутствия неоправданной потери времени. Так общая плотность занятия составляет 77%, что ниже нормы на 15%. Моторная плотность занятий составляет 44%, что так же не соответствует существующим показателям и отстаёт от модельной величины на 27%.

Именно моторная плотность занятия, как правило, выражает пульсовую стоимость всего занятия. Динамика изменения пульса на протяжении занятия показывает воздействие физической нагрузки на организм занимающихся студентов.

Зафиксированные показатели ЧСС также свидетельствуют о неэффективности используемых нагрузок, поскольку данные пульсометрии далеки от рекомендованных учёными диапазонов [3,4].

Исследователями [1,2] установлено, что у молодых людей, студенческого возраста, минимальная величина артериального пульса, предполагающая тренировочный эффект, должна находиться на уровне 134 уд/мин. и наилучший диапазон тренировочных нагрузок должен располагаться в пределах ЧСС от 130 до 170 уд/мин.

Результаты анализа выявили, что средняя частота сердечных сокращений (ЧСС) у студенток при выполнении упражнений основной части занятия составляет 130,4 уд/мин. При этом, средний показатель артериального пульса (ЧСС) в течение учебного занятия составляет 125,1 уд/мин. Сопоставление полученных в ходе исследования основных показателей академического занятия действующей программы по самообороне (рис.1) выявило несоответствие данных показателей существующим нормативным требованиям.



**Рис.1. Соответствие зафиксированных основных характеристик академического занятия по самообороне у студенток по отношению к модельным значениям (%)**

1-общая плотность занятия; 2- моторная плотность занятия; 3- средняя ЧСС зафиксированная на занятии; 4-средняя ЧСС зафиксированная при выполнении упражнений; 5- пиковая ЧСС зафиксированная на занятии

Физические нагрузки вызывают в организме человека определённые физиологические сдвиги, способствующие адаптации человека к мышечной деятельности [1,3]. Тренирующий эффект занятия во многом зависит от адекватности используемых физических нагрузок. Мы предположили, что своевременное внедрение в учебное занятие по самообороне комплексов упражнений преимущественно аэробной направленности положительно повлияет на динамику физической нагрузки.

Для проверки данной гипотезы был проведён педагогический эксперимент, который был организован на базе Владивостокского филиала Российской таможенной академии и проводился в течение 2012-2013 учебного года. В исследовании приняло участие 44 студентки факультета таможенного дела. Были сформированы экспериментальная и контрольная группы. Со студентками контрольной группы учебные занятия проводились с использованием традиционных средств и методов обучения, где в основу была положена современная модель занятий по самообороне. В экспериментальной группе наряду с общепринятыми средствами и методами применялись экспериментальные комплексы упражнений преимущественно аэробной направленности.

Физическая работоспособность является комплексным признаком состояния функциональных систем организма и его функциональной подготовленности и одним из самых основных прогностических признаков тестирования. О величине физической работоспособности мы судили по тесту  $PWC_{170}$ . Контрольные замеры осуществлялись во время занятий самообороной, и проводились на основе общепринятых методик.

Для сравнения работоспособности девушек мы использовали не только абсолютную величину МПК мл/мин, а и относительную величину МПК мл/мин/кг. Последнюю величину определяли разделив МПК мл/мин на вес тела участника в кг.

Результаты сопоставительного анализа студенток исследуемых групп (табл.1) выявили, что в начале эксперимента между испытуемыми подконтрольных групп статистически достоверных различий не обнаружено ( $p>0,05$ ). Данный факт свидетельствует об однородности показателей физической работоспособности у девушек экспериментальной и контрольной групп. Результаты анализа МПК в конце эксперимента обнаружили положительное воздействие экспериментальной методики на исследуемые показатели. Межгрупповое сравнение показало преимущество девушек экспериментальной группы ( $p<0,05$ ).

Таблица 1

**Межгрупповые показатели физической работоспособности студенток испытуемых групп в процессе исследования**

| Показатели теста                            | ЭГ            | КГ            | Разница |     | P     |
|---|---------------|---------------|---------|-----|-------|
|   | х+м           | х+м           | Дед.    | %%  |       |
| Первоначальное тестирование (ноябрь 2010г.) |               |               |         |     |       |
| $PWC_{170}$ кгм/мин                         | 754,38+9,86   | 748,18+10,04  | 6,2     | 0,8 | >0,05 |
| МПК мл/мин                                  | 2729,22+21,71 | 2716,03+25,90 | 13,19   | 0,4 | >0,05 |
| МПК мл/мин/кг                               | 42,36+0,33    | 41,86+0,16    | 0,5     | 1,2 | >0,05 |
| Итоговое тестирование (апрель 2012г.)       |               |               |         |     |       |
| $PWC_{170}$ кгм/мин                         | 843,55+17,91  | 791,29+17,25  | 52,26   | 6,6 | <0,05 |
| МПК мл/мин                                  | 2925,87+33,08 | 2810,87+37,97 | 115,0   | 4,1 | <0,05 |
| МПК мл/мин/кг                               | 44,94+0,39    | 42,75+0,42    | 2,19    | 5,1 | <0,05 |

Зафиксированное значение относительного МПК у студенток экспериментальной группы, в сопоставлении с испытуемыми контрольной группы, также, достоверно ( $p<0,05$ ) возросло на 5,1% и составило 44,9 мл/мин/кг.

Так, показатель максимального значения МПК у девушек экспериментальной группы по сравнению с девушками контрольной группы достоверно ( $p<0,05$ ) увеличился в 4,1% и составил 2925,8 мл/мин, что на 7,2% лучше, чем было в начале исследования (табл.2).

Таблица 2

**Сравнительный анализ внутригрупповых показателей физической работоспособности студенток экспериментальной группы в процессе исследо-**

| Показатели теста           | Первоначальное тестирование<br>ноябрь 2010г. | Итоговое тестирование<br>апрель 2012г. | Разница |       | P     |
|----------------------------|--|--|---------|-------|-------|
|                            | x+m  | x+m                                    | Ед.     | %     |       |
| PWC <sub>170</sub> кгм/мин | 754,38+9,86                                  | 843,55+17,91                           | 89,18   | 11,82 | <0,01 |
| МПК мл/мин                 | 2729,22+21,71                                | 2925,87+33,08                          | 196,65  | 7,21  | <0,01 |
| МПК мл/мин/кг              | 42,36+0,33                                   | 44,94+0,39                             | 2,58    | 6,10  | <0,01 |

Итоговые показатели абсолютного и относительного значения МПК, у студенток контрольной группы также увеличились, но достоверно значимых различий ( $p>0,05$ ) между ними не зафиксировано (табл.3).

Таблица 3

**Сравнительный анализ внутригрупповых показателей физической работоспособности студенток контрольной группы в процессе исследо-**

| Показатели теста           | Первоначальное тестирование<br>ноябрь 2010г. | Итоговое тестирование<br>апрель 2012г. | Разница |      | P     |
|----------------------------|--|--|---------|------|-------|
|                            | x+m  | x+m                                    | Ед.     | %    |       |
| PWC <sub>170</sub> кгм/мин | 748,18+10,04                                 | 791,29+17,25                           | 43,11   | 5,76 | <0,05 |
| МПК мл/мин                 | 2716,03+25,90                                | 2810,87+37,97                          | 94,84   | 3,49 | >0,05 |
| МПК мл/мин/кг              | 41,86+0,16                                   | 42,75+0,42                             | 0,89    | 2,12 | >0,05 |

Следует отметить, что полученные результаты вполне закономерны. В экспериментальные комплексы включались упражнения аэробной направленности (ЧСС 130-170 уд/мин), где энергообеспечение работы происходило с преобладанием окислительных (с присутствием кислорода) процессов, способствующих улучшению функционирования системы дыхания и кровообращения [1,2,3].

Исследование проводилось с небольшим контингентом занимающихся, но полученные данные и разница между ними свидетельствуют о положительном влиянии комплексов упражнений аэробной направленности на физическую работоспособность девушек при обучении основам самообороны.

**Библиографический список**

1. Коц, Я.М. Спортивная физиология [Текст]: учеб. для ин-тов физ.культ. / Я.М. Коц. – М.: ФиС, 1986. – 240с.
2. Туманян, Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов [Текст]: учеб. пособие для студ.высш.учеб.заведений / Г.С. Туманян. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 592с.
3. Физическая культура студента [Текст]: Учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учебн. Заведений/Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов.- 3-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.-480с.



УДК 796 : 03.035.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ТИМБИЛДИНГА (КОМАНДООБРАЗОВАНИЯ) В ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Снигирев А.С.**

Югорский государственный университет, 628012, г. Ханты-Мансийск, ул. Чехова, 16

В данной научной статье, с помощью проведенного мероприятия – «веревочный курс», было показано, как влияет работа в команде на отношения между участниками. Повышается уровень доверия и эффективность работы в целом. Тимбилдинг помогает выявить лидера в группе и тем самым более верно распределить силы участников. Кроме того, в статье продемонстрирована важность приобщения молодежи к здоровому образу жизни.

Рис.1., Библиогр. 9 назв.

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни; физическая культура и спорт; командообразование; веревочный курс; туризм.

*Снигирев Алексей Сергеевич*, аспирант ФГБОУ ВПО, тел.: 8-912-811-18-84, e-mail: gosuski@mail.ru

In this scientific article, by means of the held event – "a rope course", it was shown how work in team influences for the relations between participants. As a result, level of trust and overall performance raises. Team building helps to reveal the leader in group and by that more truly to distribute strengths of participants. Besides, in article is shown importance of familiarizing of youth to a healthy lifestyle.

П.1., Refs 9 titles.

*Keywords:* healthy lifestyle; physical culture and sport; teambuilding; rope course; tourism.

Одним из главных направлений молодежной политики в современной России обозначено формирование отношения к здоровому образу жизни как к личному и общественному приоритету, пропаганда ответственного отношения к своему здоровью. Особенно актуальной является проблема здоровья студенческой молодежи. Студенты относятся к числу наименее социально защищенных групп населения, в то время как специфика учебного процесса и возрастные особенности предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам их организма. Анализ научной литературы, посвященной здоровью студенческой молодежи, показывает, что за время обучения в вузе здоровье студентов не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается. По данным многих авторов, сами студенты практически не предпринимают никаких мер к укреплению своего здоровья, хотя в рейтинге ценностей ставят здоровье на второе место после образования, вполне понимая, что высокий уровень здоровья дает конкурентные преимущества на рынке труда.

Одной из активных форм рекреационно-развлекательных туристских мероприятий является особая форма корпоративного отдыха на природе называемая «team building» (что означает тренинг по командообразованию, и его особенно близкая к технике туризма форма – «веревочные курсы»). В настоящее время «тимбилдинг» считается одним из лидеров по популярности и престижу в туристско-развлекательном бизнесе.

Команды, сформированные по производственному принципу (команды коллег или академическая группа студентов), соревнуются в преодолении естественных и искусственных препятствий, выполнении неких «подвижных» конкурсных заданий, применяя при этом, в том числе, технику туризма. Условия игры (а это именно игра, а не спорт) требуют определенной ловкости, выносливости, интеллекта и, что непременно, взаимовыручки, взаимопомощи в процессе коллективных действий.

Психологическая основа тренинга заключается в том, что вырванный из привычной обстановки человек реже возвращается к стереотипам поведения, мышления, сложившимся в ней. В иной обстановке возникает необходимость действовать по-другому, человек учится не только делать, но и воспринимать, анализировать ситуацию по-новому. Эмоциональный подъем, наложенный на необходимость действовать сообща, закладывает новый принцип работы – в команде, создает предпосылки для доверия к членам коллектива.

Одним из тренингов, направленных на образование команды и выявление лидерских качеств, является «веревочный курс». В качестве снаряжения для проведения веревочного курса часто используется альпинистское снаряжение (веревки, карабины, страховочные системы), что и дало название данной программе. В процессе выполнения курса создается атмосфера творческого поиска, прорабатываются возможности принятия нестандартных решений, повышается взаимопомощь и поддержка в коллективе.



**Рис. 1. Результаты социометрического опроса до и после проведения тренинга**

Основными задачами «веревочного курса» является: повышение мотивации участников к командной работе; налаживание доверительных партнерских конструктивных отношений между участниками; отработка навыков ролевого распределения в команде; помощь команде принять новичков в свой круг; развитие у команды чувства уверенности в собственных силах, повышение самооценки ее участников; выработка у участников чувства ответственности за общий результат; выработка способности у членов команды быстро реагировать на ситуацию и принимать решения сообща; повышение эффективности взаимодействия между сотрудниками; создание условий для повышения командного духа и уровня сплоченности; диагностика состояния коллектива.

В нашем случае «веревочный курс» проводился для 2 академических групп студентов 1-го 2-го курса: экспериментальная группа (группа А) 1-го курса в количестве 15 человек (в том числе 6 девушек) и контрольная группа (группа Б) 2-го курса в количестве 13 человек(

том числе 5 девушек). Каждому студенту было предложено ответить на вопрос: «Выберите 2-х человек из группы, с кем бы вы хотели заниматься совместной деятельностью (например - пойти в туристический поход)?» (количество выборов  $d$  по параметрической процедуре Д. Морена)

$$d = P(A) \times (N - 1)$$

$$d = 0.2 \times (15 - 1)$$

$$d = 0.2 \times (13 - 1)$$

$$d = 2.8 \text{ (для экспериментальной группы)} \quad d = 2.4 \text{ (для контрольной группы)}$$

Для подсчетов мы использовали  $d=2$ , где  $d$  – количество выборов. Результаты социометрического опроса представлены ниже (рис. 1).

До проведения «веревочного курса» в экспериментальной группе не наблюдалось явных лидеров (те, которых выбрали более 5 человек). При этом выявлено 2 человека «отверженных» (те, которых не выбрал ни один одноклассник). В контрольной группе наблюдался один лидер (те, которого выбрали более 5 одноклассников) и один «отверженный». После проведения тренинга в экспериментальной группе выявлено 2 лидера, к тому же «отверженных» студентов не оказалось вовсе. Данные в контрольной группе остались неизменными.

Таким образом, можно предположить что данный «веревочный курс» является эффективным средством командообразования и выявления лидерских качеств студентов. Я считаю, что есть необходимость обучать студентов специальностей «Физическая культура и спорт» и «Социально-Культурный сервис и туризм» проведению данных тренингов, в рамках специализации или курсов по выбору. Так же, проведение данных тренингов может использоваться преподавателями-кураторами первых курсов, для сплочения и объединения академических групп и адаптации студентов к студенческой жизни.

### **Библиографический список**

1. Аминов, В.А. Каждому - свой тренинг. Тренинг - это игра/ Аминов В.А. // Управление персоналом. – 2010. – № 8. – С 21-25.
2. Андреева, Г.М. Социальная психологи: учебник для высших учебных заведений / Г.М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2003. – 364 с.
3. Андронов, О.П. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности / О.П. Андронов. – М.: Мир, 1992.
4. Белбин, Р.М. Команды менеджеров. Секреты успеха и причины неудач / Р.М. Белдин Пер. с англ. М.: НИРРО – 2003. - 315 с.
5. Гуляев, В. Г. Организация туристической деятельности. М. Нолидж, 2001 .- 312 с
6. Долженко, Г. П., История туризма в Российской империи, Советском Союзе и Российской Федерации: 1696 г.— современность. (Серия «Туризм и сервис»). – Ростов н/Д.: Издательский центр «МарТ», Феникс, 2010. –304 с
7. Еремеева, Н.С. 100 игр и упражнений для бизнес-тренингов / Н.С. Еремеева. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2008. – 128 с.
8. Зимняя, И.А. Педагогическая психология: учебник для вузов / И.А. Зимняя. – М.: Логос, 2001. – 384 с.
9. Леонтьева, О.Б. Командообразование в кризисе / Леонтьева О.Б. // Управление персоналом. – 2009. - № 13. – С. 46-58.

УДК 613.2/7:371.044.4

## ПРОЕКТ «ВЕСЁЛАЯ ПЛОЩАДКА» КАК СПОСОБ ПРИОБЩЕНИЯ ШКОЛЬНОЙ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Сорока Д.В., Агибалова Д.А., Рассадина Е.И., Стрельбина Е.А.

ГБОУ ВПО Тверская ГМА Минздрава России, 170000, г. Тверь, ул. Советская, 4.

Проанализирован уровень заинтересованности студентов младших курсов ТГМА в самостоятельных физкультурных занятиях. Разработан проект по приобщению студентов и школьников к регулярным физкультурным занятиям.

Библиогр. 5 назв.

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни, физкультурные занятия, нетрадиционный метод, мотивация.

*Сорока Дмитрий Викторович*, студент 3 курса стоматологического факультета, тел.: 89520863503, elina.bulanova@mail.ru, *Агибалова Дарья Андреевна*, студентка 3 курса стоматологического факультета, тел.: 89190582194, elina.bulanova@mail.ru, *Рассадина Екатерина Игоревна*, студентка 5 курса стоматологического факультета, тел.: 89040231703, elina.bulanova@mail.ru, *Стрельбина Елизавета Александровна*, студентка 4 курса лечебного факультета, тел.: 89065522879, elina.bulanova@mail.ru

Analyzed the level of interest to undergraduates and students of TGM in self physical education classes. Developed a project to involve the students and schoolchildren to regular physical exercises.

Bibliogr. 5 titles.

*Keywords:* healthy lifestyle, physical exercises, unconventional method, motivation.

На связь здоровья человека с образом его жизни разные исследователи отводят от 50 до 70 % [1]. Одной из главных составляющих здорового образа жизни, по их мнению, является полноценная двигательная активность. Изучая состояние здоровья населения в ряде индустриально развитых стран мира, Всемирная организация здравоохранения выделила так называемые «факторы риска», то есть причины, способствующие развитию различных заболеваний. Среди них значительный удельный вес принадлежит недостатку двигательной активности. Средние нормы суточной двигательной активности определены экспериментально, однако, этот показатель очень индивидуален и определяется суточным объёмом движений, наиболее полно удовлетворяющим потребности организма, способствующим укреплению здоровья, гармоничному развитию человека, хорошему самочувствию, высокой работоспособности и жизненной активности [2].

Отмечено, что в современных условиях доля двигательной активности в жизни человека уменьшилась до 10% (А.И.Берг указывает, что за последние 100 лет доля мышечных усилий в энергетическом балансе человека уменьшилась с 94 до 1%), что является опасным на фоне нервно-психических напряжений и возросшей умственной нагрузки. Восполнить этот дефицит могут только регулярные занятия физическими упражнениями. Дефицит движений особенно опасен в период роста и формирования организма. Это тем более важно иметь в виду, поскольку значительная часть современных дошкольников, школьников и студентов имеют различные хронические заболевания (по разным источникам 70-90%), а физическое развитие их и физическая подготовленность часто не соответствует возрастным нормам. В то же время регулярные движения стимулируют рост, способствуют гармоничному развитию всего опорно-двигательного аппарата (ОДА), внутренних органов и нервной системы, повышают работоспособность, стимулируют мыслительные процессы [4].

**Цель исследования:** разработка проекта, направленного на приобщение современных школьников и студентов к здоровому образу жизни (ЗОЖ) и формирование у них мотивации к повышению уровня двигательной активности.

**Задачи:**

- проанализировать уровень заинтересованности студентов младших курсов ТГМА в направлении самостоятельного увеличения своей ежедневной двигательной активности;
- разработать модель формы организации занятий физическими упражнениями, способствующую формированию у современной молодёжи мотивации к регулярным физкультурным занятиям.

**Материалы и методы:**

- анонимное анкетирование студентов младших курсов ТГМА (n=800) по вопросам ЗОЖ;
- проведение со студентами младших курсов занятий физическими упражнениями нетрадиционным способом: «Тематические площадки»;
- сравнительный анализ степени самостоятельной активности студентов при занятиях физическими упражнениями в рамках традиционной системы физического воспитания и нетрадиционного способа организации занятий физическими упражнениями «Тематические площадки».

Для решения поставленных задач были сформированы две группы студентов: экспериментальная (354 чел.) и контрольная (340 чел.). Занятия в экспериментальной группе проводились способом «Тематические площадки»: «подвижные игры», «весёлые конкурсы», «хип-хоп», «чирлидинг», «аэробика», «шейпинг для девушек, атлетическая гимнастика для юношей», «калланетик», «спортивные танцы», «дартс» [3]. На каждой площадке студенты в течение 10 минут получали информацию о способе организации физических упражнений по данной методике, о виде функционального воздействия, оказываемого на организм человека с помощью данной методики. Далее в течение 20-25 минут студенты занимались физическими упражнениями в стиле каждой из «тематических площадок». Степень активности студентов оценивалась по бальной системе. Студенты контрольной группы занимались физической культурой по методу круговой тренировки и спортивных игр в направлении развития силовой подготовленности и координационной выносливости [5].

**Результаты.**

1. По данным анкетирования установлено:

- студенты младших курсов считают, что обеспечивать человеку здоровье должен он сам – 82%, врачи – 10%, государство – 6%, семья – 2%;
- положительно относятся к физкультурным занятиям (с уточнением «не ко всем») – 61% девушек и 76% юношей; безразлично 24% и 19% соответственно; отрицательно – 15% и 5%;
- самостоятельно занимаются физическими упражнениями 12,1% юношей и 9,8% девушек;
- утреннюю гимнастику выполняют только 15,6% респондентов;
- как причину отсутствия регулярных занятий физическими упражнениями 66,4% указали отсутствие времени, 19,6% - отсутствие возможностей, 14% - отсутствие желания.

2. По данным проведения у студентов физкультурно-оздоровительных занятий (ФОЗ) по традиционной схеме и способом «Тематические площадки» установлено:

- высокий уровень активности всех студентов экспериментальной группы на «тематических площадках»: все студенты получили по 4-5 баллов;
- наиболее высокий балл (у всех студентов – 5) зарегистрирован на площадках «подвижные игры», «весёлые конкурсы», «хип-хоп»;

- ни один из студентов экспериментальной группы не покинул самостоятельно «тематические площадки», все прошли полное комплексное занятие;
- студентами экспериментальной группы проведена оценка организации «тематических площадок»: наиболее высокий балл получили площадки «хип-хоп», «подвижные игры», «чирлидинг»;
- у студентов контрольной группы балл активности: 2 – 15%, 3- 43%, 4 – 35%, 5 – 7%;
- в течение ФОЗ часть студентов контрольной группы покинула традиционные занятия и самостоятельно присоединилась к студентам экспериментальной группы на «тематических площадках».

3. Был рассмотрен отсроченный результат организации для студентов занятий по нетрадиционной схеме:

- студенты экспериментальной группы приняли участие в организации «тематических площадок» в рамках городского мероприятия «На зарядку становись!» на день города Твери;
- студенты экспериментальной группы выступили инициаторами разработки проекта «Весёлая зарядка» по приобщению школьников к ЗОЖ;
- их силами было осуществлено проведение мероприятия по приобщению школьников к ЗОЖ - «Весёлая зарядка».

#### **Выводы:**

- анкетирование студентов младших курсов ТГМА показало их низкую заинтересованность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- установлена высокая заинтересованность современной молодёжи в активных занятиях физическими упражнениями, организованными нетрадиционным способом.

Разработанный нами проект получил название «Весёлая площадка» и продолжает реализовываться в рамках школьных и вузовских мероприятий.

#### **Библиографический список**

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. М.: ФиС, 1990.
2. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384с.
3. Осипов В.Г. Физкультурно-оздоровительный «Синтез-тренинг» для девочек и девушек: монография/ В.Г.Осипов, Э.В.Буланова. – Тверь: РИЦ ТГМА, 2012. – 192с.
4. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вузов/ А.Г.Фурманов, М.Б.Юспа. – Мн., Тесей, 2003. – 528с.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений /Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский цент «Академия», 2009. – 480с.

**УДК 796.011**

## **УРОВЕНЬ ОРИЕНТАЦИИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

**Тимофеева О.С., Третьякова Н.В.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
620012, г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11.

Приведены данные исследования отношения будущих учителей физической культуры к здоровому образу жизни. Установлена негативная тенденция снижения данного отношения за период обучения в вузе вследствие низкого уровня мотивации и не готовностью перехода к осознанному и ответственному поведению в отношении собственного здоровья.

*Ключевые слова:* студенты, здоровый образ жизни, мотивация, поведение.

*Тимофеева Олеся Андреевна*, студентка, кафедра теории и методики физической культуры, тел.: 89041632762, e-mail: tfk-rgppu@mail.ru

*Третьякова Наталья Владимировна*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры, тел.: 89226025858, e-mail: Tretjakovnat@mail.ru

Research shows the relationship of the future teachers of physical education for a healthy lifestyle. A negative trend of the relationship between learning in the University as a result of the low level of motivation and not willing to go to informed and responsible behaviour in relation to their own health.

*Keywords:* students, healthy lifestyle, motivation, behavior.

Вопрос формирования, сохранения и укрепления здоровья современного студента имеет особую социальную значимость, так как от здоровья данной категории населения зависит здоровье нации.

Студенты – слой населения, который можно отнести к группе повышенного риска. Интенсификация учебного процесса в вузах отрицательно сказывается на показателях здоровья студентов: их физическом развитии, физической подготовленности, функциональном состоянии, психическом и репродуктивном здоровье [4]. У студентов-спортсменов при интенсивной тренировочной и соревновательной деятельности, сопутствующей учебному процессу, могут наблюдаться не только снижение работоспособности, но и развитие патологических изменений в основных системах жизнеобеспечения. Дело в том, что весь период обучения связан с непростыми проблемами студентов – это и высокое психоэмоциональное и умственное напряжение, и приспособление к новым условиям проживания и обучения, и формирование нового круга общения, что ведет к напряжению адаптационных механизмов организма, и как следствие, возникновению серьезных проблем со здоровьем.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): «Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity» [5], – что в буквальном переводе означает: «Здоровье есть состояние полного физического, душевного (в иных интерпретациях умственного или психического) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или недугов». Здоровье – это один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из условий успешного социального и экономического развития. Реализовать свой интеллектуальный, нравственный, физический и репродуктивный потенциал может только здоровый человек. Вот почему каждому из нас присуще желание быть здоровым и сильным, сохранять как можно дольше активность и достичь долголетия [1]. Факторами здорового образа жизни являются: рациональное питание, личная и общественная гигиена, оптимальная двигатель-

ная активность, соответствие жизнедеятельности биоритмам, рациональное чередование труда и отдыха, культивация положительных эмоций, сознательная гармонизация собственного внутреннего мира и управление поведением в соответствии с нравственными нормами общества, эротическая культура, отказ от вредных привычек, включающих злоупотребление алкоголем, наркотическими веществами, курение, увлечение азартными играми [1].

К сожалению, психология человека такова, что пока он молод и здоров, проблема здоровья его мало интересует. До тех пор, пока не появляются конкретные признаки ухудшения самочувствия.

Либерализация процесса обучения в высшей школе изменила отношение студентов факультета физической культуры к спортивным занятиям и здоровому образу жизни. Личностная ориентация на непрерывное физическое совершенствование еще не стала значимой для большинства студентов [3]. На это указывают результаты нашего исследования среди студентов факультета физической культуры Российского государственного профессионально-педагогического университета.

Можно предположить, что будущие педагоги за время обучения в вузе изменяют свое отношение и поведение, так как условия учебы и соответствующее окружение должны способствовать формированию положительного отношения к здоровому образу жизни. Тем не менее, мы выдвигали противоположную гипотезу: отношение студентов к здоровому образу жизни, укреплению своего здоровья и физическому самосовершенствованию за годы учебы меняется в негативном направлении; снижается число студентов, посещающих физкультурные и спортивные занятия; растет число молодежи, которая курит и употребляет алкоголь, наркотические вещества и др. Выдвигая такую гипотезу, мы опирались на положение, что уровень физической культуры личности обусловлен потребностно-мотивационным компонентом физкультурно-спортивной деятельности, который в процессе обучения постепенно слабеет.

Предмет исследования: отношение будущих специалистов физической культуры к здоровому образу жизни. Определялись как зависимые переменные, связанные с факторами здоровья, так и независимые, в качестве которых были выделены пол, год обучения в вузе. Цель исследования соответствовала предмету и была направлена на определение динамики его зависимых переменных.

При опросе использовался вопросник, составленный студентами факультета физической культуры РГППУ. В вопросник включено 20 вопросов (учебный процесс, здоровье и физическая активность, заболевания, вредные привычки и др.). Опрос проводился среди студентов одной учебной группы в начале и в конце обучения (на первом и пятом курсах обучения).

Результаты подтвердили выдвинутую нами гипотезу. Установлено, что за годы обучения снизилась физкультурно-спортивная активность среди опрошенных (от 83,3% занимающихся физической культурой и спортом на втором курсе до 50% - на пятом курсе обучения). Это свидетельствует о том, что большинство опрошенных не были мотивированы повышать свое спортивное мастерство и тем самым улучшить состояние физической подготовленности. За годы обучения наблюдалась тенденция к увеличению числа курящих студентов и употребляющих алкогольные напитки (от 33,3% – на втором курсе до 63,3% – на пятом курсе). Видимо, физкультурно-спортивная активность не является фактором, формирующим положительное отношение к своему здоровью. Такой негатив студентов, по-видимому, может быть связан с потерей их интереса к процессу обучения по выбранной специальности. Увеличилось число студентов, сомневающих в выборе профессии и удовлетворенных процессом обучения. Постоянное и частое напряжение студенты чаще всего испытывают из-за финансовых проблем, интенсивности процесса обучения и ухудшенных условий жизни. Финансовые проблемы на пятом курсе обучения



испытывают около 70% опрошенных. Современная ситуация, когда студенты вынуждены работать и учиться отрицательно сказывается на состоянии их здоровья. Отвечая на вопрос: «полагаете ли Вы, что ваше питание нездоровое», более 50% студентов ответили утвердительно. А ведь именно здоровье и нормальное питание являются основами обучения, плохое, несбалансированное питание снижает способность к восприятию знаний.

Студенчество – это часть молодежи, которая является будущей интеллигенцией общества, интеллектуальным потенциалом страны, который будет влиять на формирование ценностных ориентаций в обществе, следовательно, от того насколько здорова и квалифицирована будет эта группа зависит будущее страны [2]. В этой связи нам интересно исследовать мнение студентов: «Вы занимаетесь физической культурой и спортом потому, что это важно для вашей будущей карьеры?». В результате показатели снизились более чем на 35% (от 90% - на первом курсе обучения до 53,3% – на пятом курсе). В итоге, многие студенты не считают, что здоровье и успехи в профессиональной деятельности находятся в непосредственной зависимости, и соответственно, не являются мотивом для занятий физической культурой и спортом.

Таким образом, не все студенты – будущие специалисты в области физической культуры и спорта являются сторонниками здорового образа жизни. Более того, за годы обучения отношение к социальному поведению, связанному с риском для здоровья, стало более негативным. Вырисовывается проблема противоречия между необходимостью ведения здорового образа жизни студентами, укреплением их здоровья и отсутствием с их стороны реальных шагов в данном направлении. Это связано в наибольшей степени с несформированностью мотиваций и потребностей, необходимых для становления физической культуры личности, которая воспитывается и проявляется в физкультурно-спортивной деятельности [3]. Вероятно, часть педагогов по физической культуре недостаточно готова к профессиональной здоровьесберегающей работе со школьниками.

Исследование показало, что будущим учителям физической культуры не достает внутренней мотивации, чтобы перейти к осознанному и ответственному поведению. Видимо, приобретение знаний и профессиональных навыков изучаемой специальности для многих студентов не является ни социально, ни материально полезным, ибо в настоящее время имеется много данных, подтверждающих, что существует низкий социальный статус профессии педагога по сравнению с другими профессиями. Таким образом, современные условия создают новый контекст для рассмотрения ценностных ориентаций, образа жизни, досуга студентов, формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни, для целенаправленного влияния различными средствами и методами.

### **Библиографический список**

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. М.: Альфа-М, 2003. 417 с.
2. Доброрадных, М.Б. Здоровье и имидж в образе жизни современных студентов [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Texts.idc?DocID=107595>
3. Кардялис, К. Отношение будущих специалистов физической культуры к здоровому образу жизни / К. Кардялис, Л. Кардялене, С. Шукис, Р. Янкаускаене // Социологические исследования. 2007. №12. С. 129–132.
4. Молодежь в России. 2010: статистический сборник / ЮНИСЕФ, Росстат. М.: Статистика России, 2010. 166 с.
5. WHO Constitution // World Health Organization [Electronic resource]. Access mode: <http://www.who.int/governance/eb/constitution/en/>

УДК 378.14

## **ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ С ПОЗИЦИИ ИДЕЙНО-ПОНЯТИЙНОГО И УПРАВЛЕНЧЕСКОГО ПОДХОДОВ**

**Усцелемов С.В., Мочалин Е. В.**

ФГБОУ ВПО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова», 455000, Россия, Челябинская область, г. Магнитогорск, пр. Ленина, 38. uszelem@mail.ru

Проанализировано состояние проблемы повышения качества физического образования студенческой молодежи с позиции идейно-понятийного и управленческого подходов. Показано, что необходимо развивать профессиональное педагогическое мышление учителя, его самопознание, самообразование и самовоспитание в течение всей жизни. Необходима оптимизация учебно-воспитательного процесса, педагогического управления физическим образованием. Компоненты педагогического управления физическим образованием можно свести к следующим этапам: организационно-прогностическому, процессуально-содержательному и аналитико-корректирующему.

*Ключевые слова:* физическое образование, Болонский процесс, педагог, профессионально педагогическое мышление, управление, процесс, анализ, цель, этапы.

*Усцелемов Сергей Валерьевич*, старший преподаватель кафедры физвоспитания МГТУ, *Мочалин Евгений Викторович*, студент механико-машиностроительного факультета МГТУ.

Analyzes the problem of increasing the quality of physical education of students with ideological and conceptual positions and managerial approaches. It is shown that it is necessary to develop professional teachers pedagogical thinking, his self-knowledge, self-education and self-education throughout life. Necessary optimization of the educational process, pedagogical management of physical education. Components of pedagogical management of physical education can be reduced to the following stages: predictive organizational, procedural and analytical meaningful corrective.

*Keywords:* physical education, the Bologna process, teacher, professional pedagogical thinking, management, goal, process analysis stages.

В условиях социально-экономических преобразований современного общества, всемирной глобализации, стремительного расширения информационного пространства, развития инновационных технологий особую актуальность приобретают вопросы усиления научного потенциала, поиска новых подходов к подготовке высококвалифицированных специалистов. Присоединение России к Болонскому процессу дает новые возможности модернизации высшего профессионального образования, открывает новые возможности российским вузам для участия в проектах, финансируемых Европейской комиссией, а студентам и преподавателям участие в академических обменах с университетами европейских стран.

Современные государства все в большей мере опираются на информацию и знания. Целью ЮНЕСКО является «обеспечение качественного образования для всех и обучения на протяжении всей жизни». Это требует:

1. растить профессионалов, которые умеют использовать информационные компьютерные технологии для работы с информацией, способны к рефлексии, решению проблем и производству новых знаний;
2. помогать каждому стать более знающим и находчивым, эффективно управлять своей жизненной траекторией, наслаждаться полноценной и насыщенной жизнью;
3. побуждать всех граждан полноценно участвовать в жизни общества, влиять на решения, которые могут воздействовать на их жизнь;
4. поощрять межкультурное взаимопонимание и способствовать мирному разрешению конфликтов [7].

Достижение этих целей невозможно без соответствующей подготовки учителей. Но от педагога нельзя требовать то, чему его никто никогда не учил. Следовательно, введение нового профессионального стандарта педагога должно неизбежно повлечь за собой изменение стандартов его подготовки и переподготовки в высшей школе и в центрах повышения квалификации, требуются новые подходы к образованию человека будущего [2].

По мнению Н. А. Плугиной «при формировании понятий в рамках отдельных дисциплин могут использоваться различные методологические подходы, но при этом возможна их интеграция на базе идейно-понятийного подхода», который на взгляд автора «по самой интегративной и информативной природе понятий и идеи, будучи успешно реализованным, уже осуществляет диалог научных культур» [6]. Как показывает проведенный Н.А. Плугиной сравнительный историко-логический анализ «среди большого многообразия существующих подходов, наиболее перспективным является идейно-понятийный, предполагающий широкое использование в образовании интегративных системообразующих идей и понятий и, кроме того, выход на уровень научной картины мира [6].

Одной из высших форм самоорганизации в образовании человека является взаимодействие познания им «другого нечто» и самопознания. Именно сочетание познания и самопознания в воспитании людей Сократ считал главным путем приобретения основных добродетелей: сдержанности, мужества и справедливости [2, с. 275].

Высшая цель любой школы – от семейной до официальной государственной – не только культуросообразно образовать тело, ум и душу каждого гражданина, но и развить его собственное самостоятельное диалектическое мышление, готовить к познанию обобщенной картины мира, к эффективному самопознанию, самообразованию и самовоспитанию в течение всей жизни [2, с. 15]. Трудно с этим не согласиться.

Профессиональное педагогическое мышление учителя предполагает целостное видение педагогической ситуации, системный анализ ученика в соотношении его качеств, учет зоны ближайшего развития ученика, раскрытие и стимулирование внутренних резервов саморазвития ученика, что требует функций предвидения в мышлении, творческого гибкого построения программ психического развития учащихся [5]. В профессиях, связанных с воздействием на другого человека, важно, чтобы приемы профессионального мышления складывались не стихийно, путем проб и ошибок, цена которых здесь может быть очень велика, а специально отрабатывались в ходе вузовского обучения и целенаправленно шлифовались самим специалистом в ходе накопления практического опыта и повышения квалификации.

Большинство ученых-педагогов рассматривают педагогику как науку о воспитании (Н.К. Гончаров, Н.И. Болдырев, Б. П. Есипов, И. Ф. Харламов, И. П. Подласый и др.). Т. А. Ильина отмечает, педагогика как наука о воспитании, призвана вскрыть сущность воспитания, его закономерности, способы воздействия педагога на развитие личности. Из этого следует, что педагогика физического воспитания выступает частью общей педагогики. Само физическое воспитание не может повлиять на становление и развитие целостной личности без установления единства с умственным, нравственным и эстетическим образованием личности. Поэтому П. Ф. Лесгафт выступал за физическое образование молодежи, вкладывая в его содержание развитие ума, уничтожение произвола в размышлениях и действиях человека, научение его управлению своим телом, для чего физическое образование следует вести так же, как и умственное, основываясь на совершенно одинаковых методах [4]. Центральной задачей педагогики физического образования является приобщение молодежи к ценностям физической культуры, которые являются частью общекультурных ценностей.

В 70-е годы В. А. Сластенин деятельность учителя обосновывает управленческим подходом к учебно-воспитательному процессу. Ю. В. Бабанский в своей работе, посвященной оптимизации учебно-воспитательного процесса, выделяет составные элементы управления: взаимодействие субъектов обучения, определение цели и содержания обучения, планирование и управление процессом, регулирование и контроль [1]. Следовательно, управленче-

ский подход к деятельности учителя, к физическому образованию личности студенческой молодежи правомерен.

Планирование управления педагогическим процессом физического образования связано с тремя моментами:

- анализом состояния подсистем педагогического процесса;
- формированием цели функционирования процесса;  
выбором средств и планированием их использования для достижения поставленной цели.

Анализ состояния участников педагогического процесса физического образования включает в себя:

- выяснение уровня подготовленности учащихся к познавательной деятельности;
- выяснение установки и направленности личности на занятия физической культурой;
- определение ориентированности студенческой молодежи в ценностях физической культуры;
- установление уровня развития мышления, памяти, внимания, эрудированности студенческой молодежи.

Анализ деятельности педагога включает в себя:

- проведение самоанализа на знание материала и студенческой молодежи;
- умение спланировать и выбрать средства для управления педагогическим процессом физического образования;
- определение очередности решения учебных задач физического образования студенческой молодежи.

Анализ обученности и обучаемости молодежи, профессиональной подготовленности учителя создает базу для формирования целей и задач управленческой деятельности. По определению Г. И. Легонького, цель - есть «мысленное предвосхищение результата будущей сознательной деятельности» [3, с. 10-12]. Он предлагает в управлении рассматривать две целенаправленные деятельности: жизнедеятельность воспитуемого и воспитательную деятельность педагога. Следовательно, целеустремленность – свойство педагогической системы физического образования. Взаимодействие, изменение элементов педагогической системы координируется целью воспитания и обучения. Функциональный подход доминирует в педагогической системе физического образования, а это требует управленческого подхода к нему.

Целеполагание создает условия для разработки организационной стороны управления педагогической деятельностью, что связано с отбором материала, выбором средств, организационных форм и методов, порядка и логики решения педагогических задач физического образования студенческой молодежи.

Планирование призвано упорядочить, оптимизировать процесс физического образования. В организации управления учебно-воспитательным процессом именно планирование рассматривается как важнейшее требование.

Управление в различных педагогических системах едино по своему функциональному составу и строению, включает в себя следующие сменяющиеся этапы: цель, информация, прогнозирование, принятие решения, организация исполнения, коммуникация, контроль, коррекция. Все приведенные компоненты педагогического управления физическим образованием можно свести к блокам (группам, этапам): организационно-прогностическому, процессуально-содержательному и аналитико-корректирующему.

Педагогическое управление физическим образованием выступает как практическая деятельность, в которой физическое воспитание и обучение молодежи является объектом теории педагогического управления. Дальнейшее изучение теоретических и практических вопросов педагогического управления является задачей этой отрасли знаний.

### **Библиографический список**

1. Бабанский Ю. К. Оптимизация процесса обучения. – Москва : Педагогика, 1977
2. Гранатов Г. Г. Мышление и понятие (концепция дополнительности) : монография / Г. Г. Гранатов. – Москва : ФЛИНТА: Наука, 2011. – 320 с.
3. Легонький Г. И. Цель и способ воспитания. – Москва : Педагогика, 1990.
4. Лесгафт П. Ф. Избранные труды. – Москва : ФиС, 1987.
5. Маркова А. К. Психология профессионализма. – Москва, 1996. – 308 с.
6. Плугина Н. А. Дополнительность научных культур в профессиональном образовании с позиции идейно-понятийного подхода / Н. А. Плугина // Мир науки, культуры, образования. – 2010. - № 6 (25).
7. Структура ИКТ-компетентности учителей. Рекомендации ЮНЕСКО. - Париж, ЮНЕСКО, 2011 г.

**УДК 796: 378: 613**

### **ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВ ЗНАНИЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Харитонов О.В., Амбарцумян Р.А.**

Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83.

Статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме здорового образа жизни среди студенческой молодежи НИ ИрГТУ. Целью является оценка интереса студентов к здоровому образу жизни и степень их понимания данной темы на основе проведенного опроса. В статье также излагаются основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.

Табл. -. Ил. 10. Библиогр. 10 назв.

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни, студенческая молодежь, опрос.

*Харитонов Оксана Витальевна:* студентка 2 курса Института изобразительных искусств и гуманитарно-социальных наук, специальность «Монументально-декоративное искусство». тел.: 89041398389, e-mail: [aira.gitt@gmail.com](mailto:aira.gitt@gmail.com)

*Амбарцумян Рима Агасовна:* ст.преподаватель каф. физической культуры НИ ИрГТУ, тел.: 89246010203, e-mail: [rima.ambarcumyan@mail.ru](mailto:rима.ambarcumyan@mail.ru)

The article raises actual question about healthy lifestyles among students of the National Research Irkutsk State Technical University. The aim is to assess the students' interest in healthy lifestyles and their degree of understanding this topic on the basis of conducted survey. The article also presents the basic concepts of health and healthy lifestyles.

*Keywords:* healthy lifestyle, students, survey.

По определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье» рассматривается как нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций, в частности, выполнение общественно полезной трудовой, производственной деятельности. Их утрата является наиболее распространенным и значимым для человека, семьи, общества социальным последствием болезней человека [1]. Общеизвестно, что уровень здоровья человека зависит от многих факторов – наследственных, экологических, деятельности системы здравоохранения. При этом по данным Всемирной организации здравоохранения, на 50-55% его определяют условия и образ жизни

человек [2]. Иными словами, для обеспечения благополучия человека наиболее важными является поддержание здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни — концентрированное выражение взаимосвязи образа жизни и здоровья человека. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья и развития условиях. Он выражает определенную ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и развития личного (индивидуального) и общественного здоровья. Здоровый образ жизни связан с личностно-мотивационным воплощением индивидами своих социальных, психологических, физических возможностей и способностей. Важно при этом иметь в виду, что для здорового образа жизни не достаточно сосредоточить усилия лишь на преодолении факторов риска возникновения различных заболеваний, борьбе с алкоголизмом, табакокурением, наркоманией, гиподинамией, нерациональным питанием, конфликтными отношениями (хотя это также имеет большое оздоровительное значение), а важно выделить и развивать все те многообразные тенденции, которые «работают» на формирование здорового образа жизни и содержатся в самых различных сторонах жизни человека [3]. Формирование здорового образа жизни – это процесс трансформации пассивного образа жизни в активный, обусловленный приоритетом здоровья над материальными ценностями, а также стремлением к саморазвитию и самоактуализации. Оптимальную функциональность здорового образа жизни как здоровьесберегающей системы будет обеспечивать осознанный выбор его средств и форм согласно индивидуальным особенностям организма [8]. Молодежь ищет новой информации, и в этом своем желании легко становится объектом манипуляций: вместо получения полезной информации сталкивается с рекламными материалами. Через размещение рекламы на страницах журналов у их читателей настойчиво формируется поведение потребителей алкоголя и табака. С другой стороны материалы в СМИ, касающиеся здоровья, в одном случае посвящены средствам и приемам, рекламирующим создание красоты, а в другом – лечения болезней [9].

Очень важно оказать помощь молодому поколению в формировании представлений о здоровье как о ценности и научить делать самостоятельный выбор в вопросах здорового образа жизни.

По мнению разных авторов компонентами здорового образа жизни являются:

| <i>М. Мартинковский [4]</i>   | <i>Э.Н. Вайнер [5]</i>  | <i>С.И. Горчак [6]</i>   | <i>Санитарное просвещение: Междунар. терминолог. словарь [7]</i>  |
|---|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>•знать самого себя</li> <li>•поддерживать силы организма в постоянной готовности</li> <li>•правильно употреблять лекарственные средства</li> <li>•всесторонняя физическая активность</li> <li>•правильное питание</li> <li>•закаливание</li> <li>•наличие навыков борьбы со стрессом</li> <li>•избавление от вредных привычек</li> <li>•проявление доброжелательности к людям</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•оптимальный двигательный режим</li> <li>•тренировка иммунитета, закаливание</li> <li>•рациональное питание</li> <li>•наличие навыков психофизиологической регуляции</li> <li>•психосексуальная культура</li> <li>•отсутствие вредных привычек</li> <li>•рациональный режим дня</li> <li>•валеологическое самообразование</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•гигиенически обособованное поведение</li> <li>•оптимальный режим труда</li> <li>•достаточная двигательная активность</li> <li>•рациональное питание</li> <li>•отказ от вредных привычек</li> <li>•отдых</li> <li>•полезные формы досуга</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•пропорциональное соотношение между физической и умственной нагрузкой</li> <li>•физическая культура и занятия спортом</li> <li>•рациональное питание</li> <li>•правильное сексуальное поведение</li> <li>•гармонические взаимоотношения между людьми</li> <li>•личная гигиена</li> <li>•ответственное гигиеническое поведение в сфере труда и быта</li> <li>•негативное отношение к вредным привычкам</li> </ul> |

Здоровый образ жизни должен развиваться и по линии массового студенческого самодетельного физкультурно-спортивного движения. Так в студгородке Национального исследовательского Иркутского государственного технического университета (НИ ИрГТУ) активно развито студенческое самоуправление, в том числе плодотворно работает спортивный сектор. В свободное от учебы время количество студентов и команд, участвующих в спортивно-массовых мероприятиях студгородка, с каждым годом увеличивается, а значит – растет число молодых людей, которые стараются вести здоровый образ жизни [10].

В начале марта 2014 был проведен опрос среди учащихся НИ ИрГТУ), целью которого являлось выяснить, как понимают студенты определение *здоровый образ жизни*, а также насколько они заинтересованы в получении новых знаний о нем. Были опрошены студенты разных факультетов, средний возраст опрошенных составил 19 лет. Полученные результаты опроса приведены на следующих рисунках.

На вопрос «Что вы вкладываете в понятие «здоровый образ жизни?»» (рис. 1), большинство ответов содержало вариант «отсутствие вредных привычек» - 88%. В почти одинаковом числе ответов содержались такие варианты как «стиль жизни» (48%), «способы жизнедеятельности, укрепляющие организм» (54%) и «использование физ. культуры для укрепления здоровья» (56%). На основе этого можно сделать вывод, что большинство респондентов в целом имеет верное представление о ЗОЖ, однако на первый план для них выходит борьба с факторами риска, а не здоровьесберегающая деятельность.

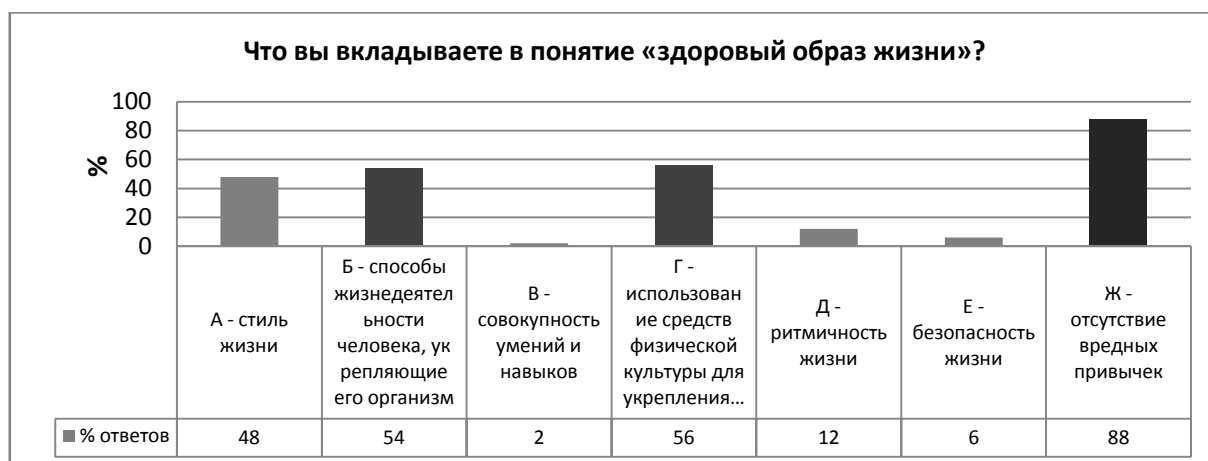


Рис. 1

На вопрос «Средства здорового образа жизни» опрашиваемым было предложено составить рейтинг ответов. Усредненные результаты таковы: на первом месте оказалась *личная гигиена*, затем (на втором месте) - *рациональное питание*, на третье место по важности были поставлены *физические упражнения*, далее (четвертое место) *активный отдых*, за ним утренняя гимнастика (пятое место), на шестом месте – *лекарства для здоровых*, и на последнее седьмое место было поставлено *закаливание*.

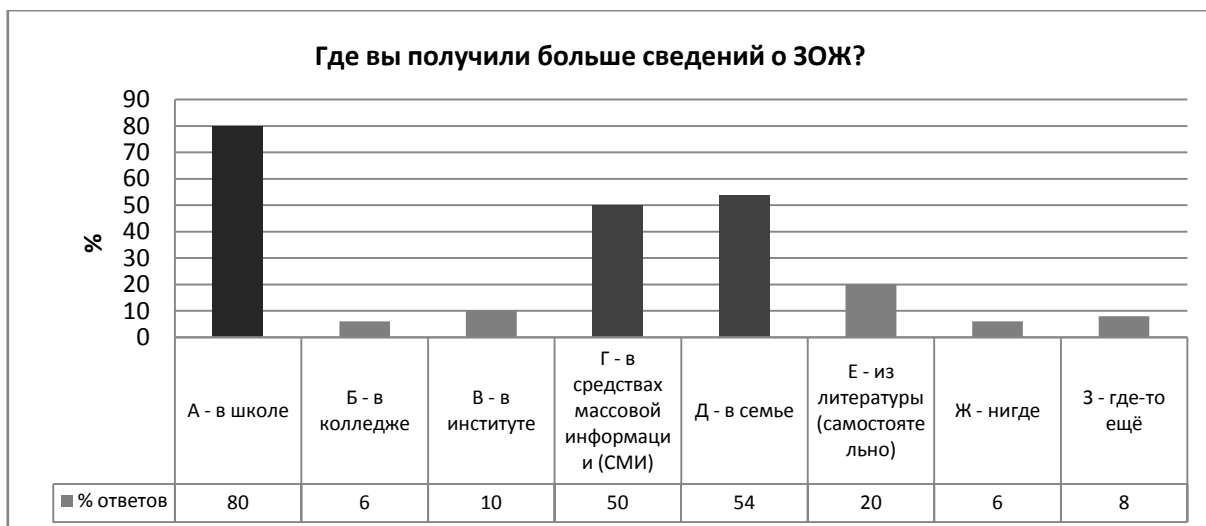


Рис.2

Больше всего сведений о ЗОЖ опрошиваемые получили в школе (80%). Почти одинаковое число ответов пришлось на семью (54%) и СМИ (50%). Не может не радовать тот факт, что не получавших информации о ЗОЖ совсем оказалось немного – только 6% опрошенных (рис. 2).

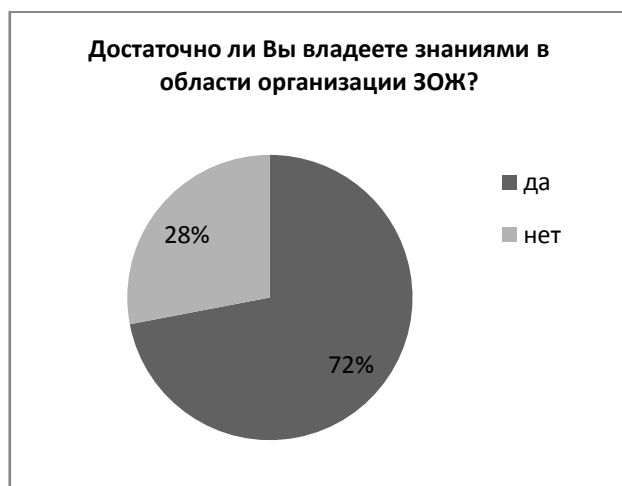


Рис.3

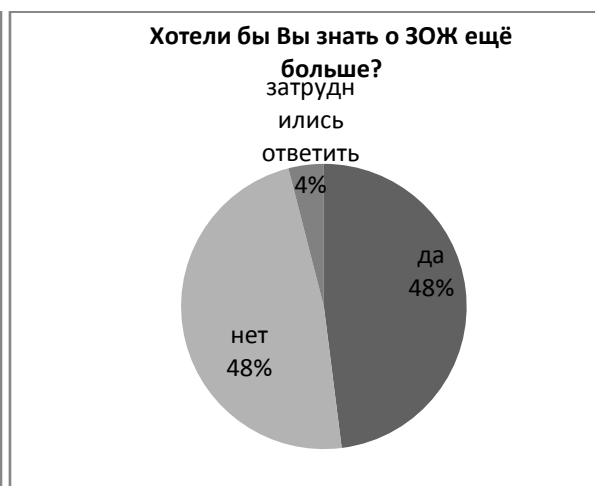


Рис.4

Большинство опрошенных студентов уверены в том, что владеют достаточными знаниями в области организации ЗОЖ (72%) (рис.3). Однако совсем немного считают что смогли бы поделиться своими знаниями – только 12% .

Желающих узнать о ЗОЖ больше оказалось столько же, сколько тех, кто считает, что знает достаточно – по 48% (рис. 4). И еще 4% затруднились ответить.

Кроме исследования непосредственного уровня знаний о здоровом образе жизни среди студентов, был изучен вопрос о знаниях ЗОЖ среди прочего населения. Участникам опроса было предложено на основе личного опыта выбрать вариант ответа на вопрос о том, какой процент населения использует средства здорового образа жизни. Распределение результатов можно увидеть на рис.4. Как видно, наибольшее число ответов пришлось на «40-60% населения» - 32%, и «20-40% населения» - 30% ответов.





Рис.5

По мнению опрошенных студентов, больше всего на формирование навыков и умений в организации ЗОЖ имеет влияние доступность занятий физической культурой (68% ответов) и мероприятия, пропагандирующие ЗОЖ (такие как семинары, выставки, акции, показательные выступления и т.д.) – 58% ответов (рис. 5).

Также был затронут вопрос о том, что мешает населению вести здоровый образ жизни. Большинство ответов пришлось на варианты «нехватка времени» - 80% и «дороговизна услуг спортклубов» 68% (рис. 6).

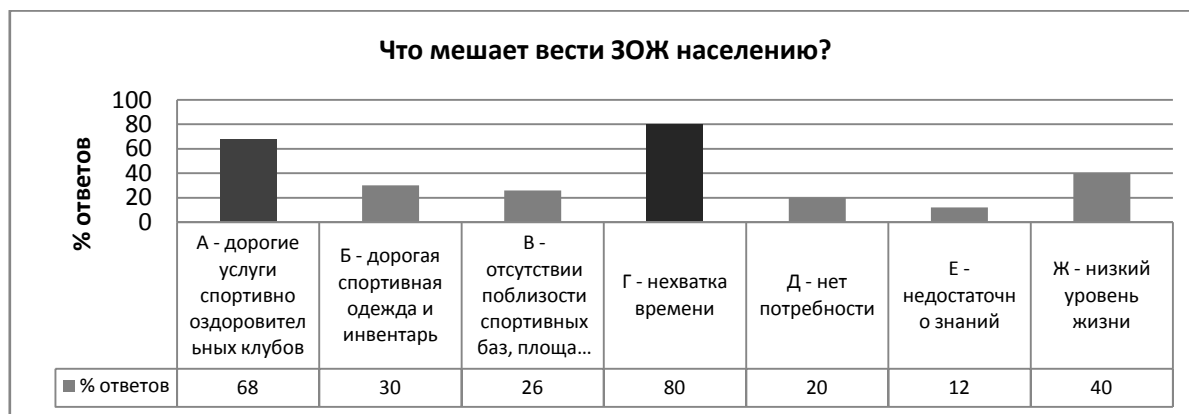


Рис.6

На вопрос о том, что мешает самим студентам больше узнать о ЗОЖ, большинство указало, что это нехватка времени – 74% опрошенных, 58% ответов - «недостаток мотивации», и 40% ответов – «недостаток желания» (рис. 6).

Вероятно, в связи с вышеупомянутыми причинами, почти половина опрошенных - 46% считают что не нужно ничего делать для того, чтобы студенты узнали больше о ЗОЖ.

Остальные придерживаются мнения, что необходимы занятия по ЗОЖ, разница лишь в том, какие курсы предлагают опрашиваемые (рис. 7).



Рис. 7.

По итогам опроса можно сделать вывод, что большинство студентов связывают понятие ЗОЖ с отсутствием вредных привычек и занятиями физической культурой. Однако пренебрегают такими аспектами как режим труда и распорядок дня в целом, тренировка иммунитета и закаливание, психологическими факторами – такими как позитивный настрой и гармония в отношениях. Большинство уверено в том, что знает о ЗОЖ достаточно и половина опрошенных не хочет обогащать свои знания. Вероятно, это связано с тем, что еще не сформирована в достаточной степени положительная мотивация на бережное отношение к своему здоровью. Как следствие очевидна необходимость в дополнении и корректировке установок, связанных со здоровьем и ведением здорового образа жизни. Необходимо расширение представлений о здоровье и использование всего спектра факторов влияющих на разные составляющие здоровья – физическую, психическую, социальную и духовную.

### Библиографический список

1. Матузов Л.Е. Теоретические основы самостоятельных занятий физической культурой: учебное пособие // Л.Е. Матузов. – Уфа: Китап, 2013. – 104с.
2. Петрова Т.Э., Каравашкин А.А. Проблемы Формирования Здорового Образа Жизни Молодежи // Интеграция Образования . 2005. №4. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/problemy-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-molodezhi> (дата обращения: 12.03.2014).
3. Психология здоровья: Учебник для вузов // Под ред. Г.С. Никифорова. — СПб.. Питер, 2006. — 607с: ил. —(Серия «Учебник для вузов»).
4. Мартинковский, М. Здоровье и здоровый образ жизни в ценностных ориентациях молодежи // М. Мартинковский. - Минск: Технопринт, 2003.-275с.
5. Вайнер, Э.Н. Валеология: учеб. для вузов // Э.Н. Вайнер. — 3-е изд., испр. - М.: Флинта; Наука, 2005. - 416с.
6. Горчак, С.И. К вопросу о дефиниции здорового образа жизни / С.И. Горчак. // Здоровый образ жизни: социально-философские и медико-биологические проблемы: сб. науч. статей. - Кишинев: Штиинца, 1991. - С19-39
7. Санитарное просвещение: Междунар. терминолог. Словарь /под ред. Д.Н. Лоранского, В. Шмидта. - М.: Медицина, 1981. - 237с.
8. Носов А.Г. Становление здорового образа жизни как педагогическая проблема // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 11 (часть 4). – стр. 883-886; URL: [www.rae.ru/fs/?section=content&op=show\\_article&article\\_id=9999891](http://www.rae.ru/fs/?section=content&op=show_article&article_id=9999891) (дата обращения: 12.03.2014).

9. Просекина О. В., Колокольцев М.М., Влияние рекламы в СМИ на формирование у молодежи ценностей здорового образа жизни // Молодежный вестник ИрГТУ, 2012 №1 [Гуманитарные науки]
10. Засова М.В., Рыбина Л.Д., Спортивно-массовые мероприятия в студгородке как один из способов формирования здорового образа жизни студентов ни ИрГТУ // Молодежный вестник ИрГТУ, 2012 №4 [Гуманитарные науки]

**УДК 796: 005.591.6**

## **ОРГАНИЗАЦИЯ КОМФОРТНОГО ОБУЧЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ АВСТРАЛИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА КАК СРЕДСТВО, СПОСОБСТВУЮЩЕЕ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

**Худякова Н.А., Линькова-Даниелс Н.А.**

Уральский государственный университет путей сообщения, 620034, г. Екатеринбург, ул.Колмогорова, 6б . Tempsmart agency Brisbane Australia

Качество образования, профессиональная квалификация и состояние здоровья студентов в настоящее время остается актуальной проблемой для высших учебных заведений России, что в свою очередь зависит от организации учебного процесса. С этой целью в статье рассмотрен опыт зарубежного университета на примере Queensland University of Technology Australia (QUT), элементы которого могут быть проанализированы, изучены и приняты на рассмотрение как один из путей совершенствования образовательного процесса. Библиогр. 4 назв.

*Ключевые слова:* Австралия, вид обучения, комфортные условия, доверие, уровень культуры, интернациональный, доступность, высококлассные специалисты, координатор, интернет, технологии, информация, программа, связь, индивидуальность, мини группы, дискуссия, выбор, уважение.

*Худякова Наталья Александровна*, студентка 4 курса, тел.: 89193847135, e-mail: roneva10@mail.ru, *Линькова-Даниелс Наталья Анатольевна*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, помощник врача агентство «Темпсмайт», Австралия (Register Nurse Tempsmart, Australia) тел.: 89527259769, e-mail: linkovadaniels@gmail.com

The quality of the teaching, professional qualification and the student's health remains an actual problem in modern terms for Russian universities, it depends on the organization of the teaching process. Addressing that problem, the article describes overseas experience in an Australian university - Queensland University of Technology, there some elements can be analyzed and implemented for making a decision as a way for the teaching process to be improved.

**Актуальность.** В условиях интенсивного учебного труда и трудностями соблюдения здорового образа жизни студентов является актуальным организация учебной деятельности студентов. Кроме того, социальная значимость человека определяется не только образованием, но и самообразованием, внешней и внутренней презентабельностью, уверенностью в себе, творческой раскрепощенностью, информационно-коммуникативными способностями, рациональным и объективным мышлением, конкурентоспособностью на рынке труда и т.д. [2], что в полной мере зависит от здоровья и функционального состояния обучающихся. Одним из базовых центров совершенствования образовательного процесса являются высшие учебные заведения как центры образования, культуры, науки, новых

технологий и интеграции образования, науки и производства. В ряде публикаций, в решениях и рекомендациях научно-практических конференций постоянно подчеркивается актуальность проведения исследований по данной тематике [1,2,3,4]. С этой целью в статье рассмотрен опыт зарубежного университета Queensland University of Technology Australia (QUT), элементы которого могут быть проанализированы, изучены и приняты на рассмотрение как один из путей совершенствования образовательного процесса.

**Цель исследования.** Целью данного исследования является изучение, обобщение и оценка возможности применения положительного зарубежного опыта в организации образовательного процесса на примере QUT.

#### **Описание организации учебного процесса.**

При зачислении в университет каждый студент приобретает свой аккаунт во внутренней сети, что позволяет ему оплачивать обучение, рационально организовывать и полностью контролировать свой учебный процесс. Выпускники школ учатся на равных со студентами, кому за 40 лет и старше, большое количество студентов работают, многие живут самостоятельно. В таких условиях технология «Blackboard learn» является необходимым инструментом в организации собственного образования. При данной технологии можно получить интересующую информацию в любое время и в любом месте, виртуально встретиться с преподавателем или сокурсниками по учебным вопросам, с менеджерами университета по организационным вопросам, что экономит время, дает возможность нормализовать социальную жизнь.

Благодаря использованию данной технологии, студенты сами выбирают количество предметов в семестр, порядок их изучения и время занятий, что зависит от производственной занятости и необходимости, материального, семейного положения, от состояния здоровья и т.д. По желанию студенты могут продолжить обучение в любое время года, в любой стране, взять дополнительные предметы по своим интересам и потребностям. Таким образом, обучение становится достаточно гибким и комфортным.

Система on-line не исключает прямого общения студента с преподавателем, а помогает ему, для этого педагог выстраивает доверительные, творческие отношения. В Австралии существует определенная методика построения таких отношений, так как в университете учатся студенты различных национальностей, культур, статуса и для педагога необходимо найти подход к каждому. Преподаватель и студент могут встретиться как формально, так и неформально. Важным элементом данной технологии является свобода выбора учителя. Студент сам выбирает преподавателя, может поменять его в любое время, не объясняя причины. Педагогический состав - интернациональный, в лекциях делаются ссылки на личные работы и публикации, к которым студенты имеют постоянный доступ через интернет, электронную библиотеку.

Лекции демонстрируются с помощью мультимедийных технологий, материал выкладывается на «Blackboard» в свободный электронный доступ заранее. Удобным является использование программы MS Power Point, что дает студентам возможность распечатать слайды перед началом занятий. Интересно, что учебники, как правило, используются с целью ознакомления с темой, для более глубокого изучения материала преподаватель предлагает проанализировать современные, научные публикации.

Установлены конкретные критерии, по которым оцениваются работы студентов, с ними обучающиеся знакомятся заранее на «Blackboard». В случае, когда студент не согласен с преподавателем по поводу полученной оценки, он может обратиться on-line в специальную комиссию, которая осуществит независимый пересмотр работы.

На практических занятиях группа из 12-16 студентов делится на подгруппы по 3-4 человека, которые осуществляют групповой вид подготовки к практическим занятиям. Для осуществления такого метода на «Blackboard» есть специальная программа, при которой мини группа изучает материал совместно, анализирует, выбирает форму презентации и

выдвигает работу на общее обсуждение в классе. Студенты используют «Blackboard» для обсуждения учебного материала со своим преподавателем и с сокурсниками, зачастую они сами оценивают друг друга количеством голосов на сайте.

Не редко на занятия приглашаются бывшие выпускники, которые имеют опыт работы по специальности, проводятся студенческие научные мини-семинары, мастер-классы. В системе у каждого студента на его страница выкладывается информация о таких мероприятиях, краткая характеристика темы выступления, номер аудитории, дата и время проведения. Кроме того, на личной странице студент всегда может найти информацию, специально посланную для него с приглашением на работу во время учебы или по окончанию университета. Если возникнут определенные вопросы по организации учебного процесса или практики, студент может обратиться к своему координатору on-line.

#### **Выводы.**

1. Организация учебного процесса в QUT по многим позициям соответствует человеко-центрированной технологии обучения, описанной американским педагогом-психологом К. Роджерсом. Осмысленный подход к выбору профессии и обучению повышает внутреннюю мотивацию к учебе; процесс освоения знаний становится обязательным для выбранной производственной деятельности и социального благополучия.
2. Свобода выбора предметов и времени занятий позволяет совмещать учебу с трудовой деятельностью, делает студентов независимыми от обстоятельств социальной жизни, их семейного, материального положения, состояния здоровья, воспитывается самодисциплина. Кроме того, теория, сопровождаемая практикой, успешно связывает процесс обучения и производственную деятельность.
3. Доверительные отношения между студентом и преподавателем-координатором помогают создавать условия для учебной и творческой деятельности как совместной, так и индивидуальной, нормализуют эмоциональное состояние, создают здоровую социальную атмосферу, помогают формировать увлеченность студента в учебной деятельности.
4. Свобода выбора преподавателя дает студенту возможность контролировать собственное обучение, быть ответственным за свое образование, снижает стресс, делает процесс комфортным относительно внутреннего эмоционального и учебного настроя.
5. Широкое использование и обновление новых технологий в организации учебного процесса, постоянный доступ к информационному материалу облегчает освоение предмета, снижает стресс, положительно воздействует на психо-эмоциональное состояние, сокращает время на решение как учебных, так и организационных вопросов, обеспечивает прямой контакт с педагогом и сокурсниками, делает студентов активными участниками учебного процесса.
6. Занятия в малых группах, участие в студенческой научной деятельности дают возможность осуществлять индивидуальный подход к студенту, помогают ему разобраться в учебном материале, развивают творческие, ораторские способности, ощущение собственной значимости и уважение мнения окружающих, умение слушать, анализировать и принимать обдуманное решение. В то же время, снижается страх за неправильный ответ, поскольку ошибка не влечет за собой негативной оценки.

В Уральском государственном университете путей сообщения (УрГУПС) начато внедрение системы «Blackboard learn», которое демонстрирует первые положительные отклики. Преподаватель с помощью электронного обучения сможет построить образовательный процесс так, чтобы студенты легко осваивали большой объем информации даже в условиях ограничения часов, которые выделяются на изучение дисциплины. В системе очень удобно вести сверхплановую работу, организовывать студенческую научно-исследовательскую деятельность, конкурсы. Лекции проходят в рефлексивной форме,

происходит живое общение со студентами, рождается знание. Студент перед лекцией может познакомиться с основными понятиями, категориями, что сокращает время на освоение основного материала. Система содержит много различных ресурсов. Например, чтобы выполнить контрольную или лабораторную работу, студенту не нужно будет искать встречи с преподавателем, что очень удобно для обоих, упрощается контроль самостоятельной работы студента. Отмечено, что студенты УрГУПС, пользующиеся электронной системой, учатся успешнее, повышается качество образовательного процесса.

По отзывам студентов, такая организация учебного процесса многократно снимает стресс, дискомфорт во время обучения. У студентов появляется дополнительное время, которое он может плодотворно использовать для активного отдыха, занятий физкультурой и спортом.

#### **Перспектива дальнейших исследований и внедрения.**

Таким образом, проведенный анализ показал одну из форм организации учебного процесса в Queensland University of Technology, которая имеет определенные положительные характеристики, а, как известно, качество образовательного процесса зависит от его организации. В соответствии с этим на современном этапе возникает необходимость рассмотрения международного опыта, который может способствовать появлению новых идей в совершенствовании методов организации учебного процесса. С этой целью опыт может быть творчески рационализирован и адаптирован к социо-культурным условиям России.

#### **Библиографический список**

1. Ведущие качества личности специалиста социально-культурной сферы в современных условиях. Электронный журнал «Наш удивительный мир», июль, 2011, электронный ресурс: <http://abv-project.ru/272>
2. Линькова Н.А. Человеко-центрированная технология организации учебного процесса в высшем учебном заведении на примере австралийского университета. //Иновационный транспорт № 1(7), Научно-публицистическое издание, Екатеринбург: УрГУПС, 2013. - С. 48-52
3. С.М. Канишевский, Г. А. Ямалетдинова, В. П. Краснов. Основные положения концепции физического воспитания и самосовершенствования студенческой молодежи в современных условиях. Материалы XV Международной научно-практической конференции Гуманитарного университета, Екатеринбург, 2012.- С. 526
4. Сиразеева А.Ф. Человеко-центрированная технология обучения Карла Роджерса. Фундаментальные исследования, 2007. № 6, с. 54-58

УДК: 796.011.1+053.4

## УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 6-ГО ГОДА ЖИЗНИ

Чайка Д.Д., Федорищева А.В.

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта, 49094, Украина, г. Днепропетровск, Набережная победы, 10

В статье представлена оценка физической подготовленности детей 6-го года жизни, проанализирован уровень развития основных физических качеств детей. В результате проведенного исследования было установлено, что большинство показателей физической подготовленности находятся на низком уровне. Исключение составляют показатели силы мышц кисти у мальчиков и гибкости у девочек.

Ил. 2. Табл.1. Библиогр. 10 назв.

*Ключевые слова:* физические качества, физическая подготовленность, дети старшего дошкольного возраста.

*Чайка Дарья Дмитриевна*, преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания, e-mail: vorotinzeva\_d@mail.ru

*Федорищева Анна Валерьевна*, студентка 4-го курса факультета физического воспитания

The article is about the evaluation of physical qualities development of children of senior preschool age, analysis the level of development of children`s basic physical qualities. As a result of the conducted research it was found that the most of the physical training metrics are at a low level. The exception are the metrics of muscle strength of boys and flexibility of girls.

Il.2. Tab.1. Refs. 10 titles.

*Keywords:* physical quality, physical preparedness, children of senior preschool age.

**Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций.** Одной из главных задач дошкольного физического воспитания является подготовка ребенка к обучению в школе, которая сопровождается повышенной физической и психической нагрузкой, увеличением статического компонента. Теоретические исследования и практика физического воспитания подрастающего поколения свидетельствует о значительном снижении уровня здоровья и физической подготовленности детей дошкольного возраста [6].

Практический опыт и результаты многочисленных исследования свидетельствуют о существовании в данном возрастном периоде онтогенеза человека больших, зачастую не используемых, психофизиологических резервов развития детей. Отмечается, что старший дошкольный возраст имеет огромное значение для всестороннего гармонического развития ребенка. Он является благоприятным периодом для развития физических качеств [1,7,8].

По утверждению Вильчковского Э.С. (2008), основная цель воспитания детей 6-го года жизни сводится к тому, чтобы подготовить ребенка к последующему обучению [2, 3]. Поэтому зачастую учебный процесс в дошкольных учебных заведениях строится по примеру школьного образования и перегружается дополнительными занятиями. Это приводит к увеличению учебной нагрузки, что в свою очередь негативно влияет на личностное развитие, состояние здоровья, увеличение количества соматических и психических заболеваний, проблемы морального порядка и, как следствие, снижение качества образования [5, 8, 9]. Многими учеными отмечается, что современная система дошкольного образования, при декларировании всестороннего гармонического развития своих воспитанников, отдает предпочтение их интеллектуальному развитию в ущерб развитию физическому [4,6].

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Украины количество здоровых детей за последнее десятилетие сократилось в пять раз. Вместе с тем, данные многочисленных исследований свидетельствуют о том, что сегодня почти 80% детей имеют одно

или несколько заболеваний, у 56% дошкольников отмечается неудовлетворительное состояние физической подготовленности [10].

Анализ программных материалов по физическому воспитанию в дошкольных учебных учреждениях свидетельствует о том, что главное внимание в физкультурно-оздоровительной деятельности уделяется овладению основными видами движений. В результате у детей не сформирован интерес к занятиям физической культурой, они не получают необходимой физической нагрузки, которая оказывала бы существенное влияние на развитие физических качеств.

Таким образом, актуальным является поиск путей оздоровления детей, повышения уровня их физической подготовленности, здоровья, вовлечение в здоровый образ жизни и стимулирование интереса к занятиям физической культурой и спортом.

**Цель исследования** – изучить уровень развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста для дальнейшего определения путей улучшения их физического состояния.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Таблица 1

**Показатели тестирования физических качеств детей старшего дошкольного возраста,  $\bar{X} \pm \sigma$**

| Тесты |  | Девочки<br>( $\bar{X} \pm \sigma$ ) | Мальчики<br>( $\bar{X} \pm \sigma$ ) |
|-------|--|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 1.    | Бег 30 м, с                                | 8,6±0,2                             | 8,2±0,1                              |
| 2.    | Прыжки на месте, раз                       | 10,82±1,9                           | 10,75±1,5                            |
| 3.    | Прыжок в длину с места, см                 | 63±3,1                              | 72±3,3                               |
| 4.    | Прыжок с поворотом, °                      | вправо                              | 147,23±2,4                           |
|       |  | влево                               | 158,39±2,5                           |
| 5.    | Метание мешочков с песком на дальность, см | правой рукой                        | 135,91±3,1                           |
|       |  | левой рукой                         | 164,11±3,4                           |
| 6.    | Метание мяча в цель, бали                  | 3,8±0,1                             | 4,2±0,1                              |
| 7.    | Динамометрия, кг                           | правой кисти                        | 3,5±0,1                              |
|       |  | левой кисти                         | 3,8±0,2                              |
| 8.    | Наклон туловища вперед из и.п. – сидя, см  | 7,82±2,3                            | 7,43±3,1                             |
| 9.    | Вис на перекладине, с                      | правой кисти                        | 8,3±0,3                              |
|       |  | левой кисти                         | 6,6±0,3                              |
| 8.    | Наклон туловища вперед из и.п. – сидя, см  | 12±1,1                              | 4±3,2                                |
| 9.    | Вис на перекладине, с                      | 25,36±1,2                           | 31,43±2,1                            |

**Результаты исследования и их обсуждение.** В исследовании приняли участие дети 6-го года жизни в количестве 23 человек (12 мальчиков и 11 девочек).

Физическая подготовленность исследуемых определялась по результатам педагогического тестирования, показывающего проявление основных двигательных качеств: силы (динамометрия кистей правой и левой рук), быстроты (бег 30 м., прыжки на месте), гибкости (наклон туловища вперед), ловкости (метание мяча в цель, прыжки с поворотом), скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места и метание мешочков с песком правой и левой рукой на дальность), силовой выносливости (вис на перекладине). В результате проведения тестирования детей нами были получены данные, представленные в таблице 1.

Из таблицы 1 видно, что большинство абсолютных показателей развития физических качеств находятся на низком уровне. Причем в тестах на развитие скоростных, скоростно-силовых качествах не выявлено существенных различий между девочками и мальчиками. Исключение составил тест для определения гибкости, где у девочек был зарегистрирован

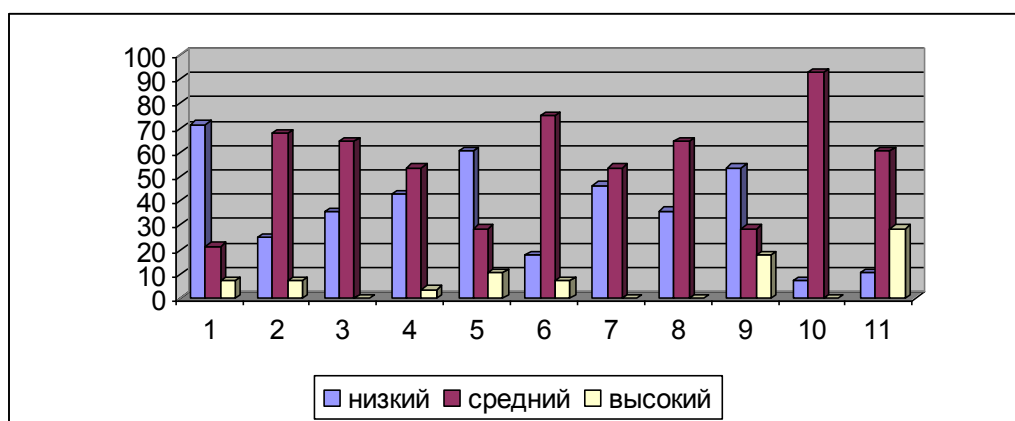


высокий результат, и тест для определения силы кисти рук, где у мальчиков был зарегистрирован средний результат.

На рисунке 1 представлено процентное распределение мальчиков старшего дошкольного возраста по уровням развития физических качеств.

В упражнении «динамометрия правой кисти» 71,4% мальчиков имеют низкий уровень, 21,5% имеют средний уровень и лишь 7,1% имеют высокий уровень. В упражнении «динамометрия левой кисти» результаты распределились следующим образом: 67,9% имеют средний уровень, 25% – низкий, 7,1% – высокий.

Показатели быстроты в упражнении «бег 30м» находятся на низком уровне у 35,7%, на среднем уровне у 64,3%, высокого уровня не наблюдается ни у одного ребенка. Показатели быстроты в упражнении «прыжки на месте» распределились следующим образом: 53,6% мальчиков имеют средний уровень, 42,8% имеют низкий уровень и лишь 3,6% имеют высокий уровень (рис.1).



**Рис. 1** Процентное распределение мальчиков (n=12) по уровням развития физических качеств

Примечание: 1 – динамометрия правой кисти,  
 2- динамометрия левой кисти,  
 3- бег 30 м.,  
 4 – прыжки на месте,  
 5 – наклон туловища вперед,  
 6 – метание мяча в цель,  
 7 – прыжки с поворотом вправо,  
 8 – прыжки с поворотом влево,  
 9 – прыжок в длину с места,  
 10 – метание мешочка с песком на дальность,  
 11 – вис на перекладине.

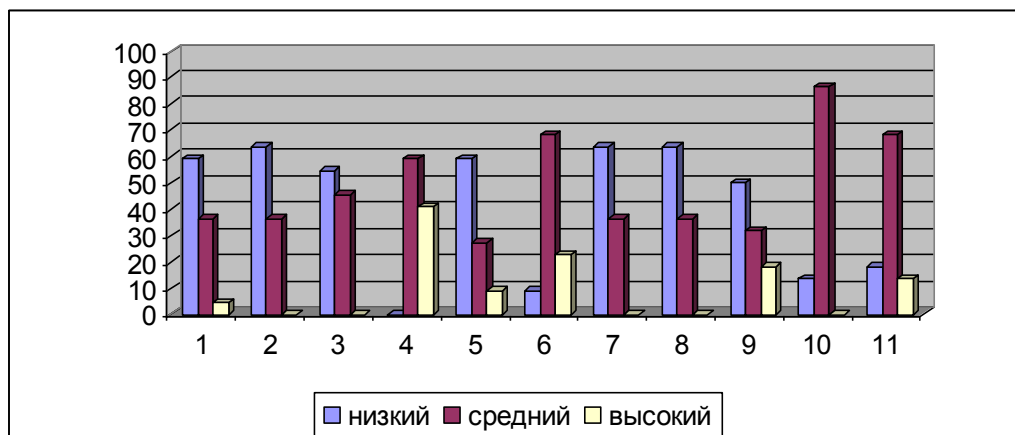
В упражнении «наклон туловища вперед сидя» исследование уровня развития гибкости у мальчиков показало, что 60,7% относится к низкому уровню; 28,6% относится к среднему уровню и 10,7% – к высокому.

В упражнении «метание мяча в цель» 75% мальчиков имеют средний уровень; 17,9% имеют низкий уровень и лишь 7,1% имеют высокий уровень.

Выполнение упражнения «прыжок с поворотом» показало, что средний уровень имеют 53,6%, низкий уровень имеют 46,4%, высокого уровня не наблюдалось ни у одного мальчика при выполнении в правую сторону. При выполнении теста в левую сторону распределение по уровням имеет схожий характер, но имеются некоторые отличия: средний уровень наблюдается у 64,4%, низкий уровень имеют 35,8% мальчиков, высокого уровня не наблюдается.

При исследовании уровня развития скоростно-силовых способностей было выявлено, что в упражнении «прыжок в длину с места» 53,7% мальчиков имеют низкий уровень, 28,6% – средний уровень, 17,7% – высокий уровень. В упражнении «метание мешочка с песком на дальность» было зарегистрировано, что 92,9% имеют средний уровень проявления скоростно-силовых способностей, 7,1% - низкий, а высокий не показал ни один мальчик.

В упражнении «вис на перекладине», характеризующий проявление статической выносливости средний уровень имеют 60,7% мальчиков, высокий уровень имеют 28,6%, низкий уровень имеют 10,7%.



**Рис. 2** Процентное распределение девочек (n=11) по уровням развития физических качеств

Примечание: 1 – динамометрия правой кисти, 2- динамометрия левой кисти, 3- бег 30 м., 4 – прыжки на месте, 5 – наклон туловища вперед, 6 – метание мяча в цель, 7 – прыжки с поворотом вправо, 8 – прыжки с поворотом влево, 9 – прыжок в длину с места, 10 – метание мешочка с песком на дальность, 11 – вис на перекладине.

На рисунке 2 представлено исследование уровня физической подготовленности девочек дошкольного возраста. Установлено, что в упражнении «динамометрия правой кисти» 59,1 % имеют низкий уровень развития силы, 36,4 % имеют средний уровень и только 4,6 % имеют высокий уровень. В упражнении «динамометрия левой кисти» результаты распределились следующим образом: 63,6 % девочек имеют низкий уровень, 36,4 % - средний уровень и ни одна из девочек не имеет высокого уровня.

По показателям развития быстроты в упражнении « бег 30м » 54,5 % исследуемых девочек имеют низкий уровень , 45,5 % - средний , высокого уровня не наблюдается ни у одной из девочек.

В упражнении «прыжки на месте» 59% девочек имеют средний уровень , а 41 % - низкий, высокого уровня нет ни у одной из девочек.

Процентное распределение проявления гибкости у девочек во время выполнения упражнения «наклон туловища вперед из положения сидя» имеет следующий вид: 59,1 % имеют низкий уровень; 27,3 % - средний и 9,1 % - высокий уровень.

Выполнение упражнения «метание мяча в цель» дает возможность судить об уровне проявления ловкости. Так, у 68,2 % девочек наблюдается средний уровень, у 22,7 % - высокий уровень и у 9,1 % - низкий уровень.

При оценке упражнения «прыжки с поворотом» как вправо так и влево было обнаружено, что у 63,6 % девочек низкий уровень развития, у 36,4 % - средний и не у одного ребенка не наблюдалось высокого уровня проявления ловкости в этом тесте.

Исследование скоростно-силовых способностей в упражнении «прыжок в длину с места» показало, что у 50% девочек наблюдается низкий уровень, у 31,8 % наблюдается средний уровень и у 18,2 % регистрируется высокий уровень. При проведении упражнения «метание мешочков с песком на дальность» было выявлено, что у 86,3 % девочек средний уровень проявления скоростно-силовых способностей, у 13,7 % - низкий уровень, ни у одной из девочек в этом тесте не было высокого результата.

В ходе исследования статической выносливости в упражнении «вис на перекладине» было выявлено, что высокий показатель наблюдается лишь у 13,6 % девочек, средний – у 68,2 % и низкий - у 18,2% (рис.2).

В ходе проведенного исследования можно сделать вывод о том, что практически все показатели тестов, характеризующих физическую подготовленность, находятся на низком уровне, исключение составляют показатели силы кисти у мальчиков, которая в большинстве случаев находится на среднем уровне и показатели гибкости у девочек, имеющих высокий уровень её развития.

Выходом из сложившейся ситуации может стать создание рационально организованного режима дня детей в дошкольных учебных заведениях и правильно подобранные виды физкультурно-оздоровительной деятельности. На наш взгляд, такими видами являются те виды двигательной активности, которые повысят интерес детей к занятиям физической культурой и спортом, уровень их физической подготовленности, улучшат состояние здоровья.

### **Библиографический список**

1. Безопасная физкультура для дошколят / [Мартынюк Н.С., Мартынюк В.С., Лайко Е.Г. и др.]. – Мозырь: Содействие, 2007. – 52с.
2. Вільчковський Е.С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: Навчально-методичний посібник / Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко. – Тернопіль: Мандрівець, 2008. – 128с.
3. Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку: Навч.посібник / Е.С. Вільчковський. – К.: ІЗМН, 1998. – 64с.
4. Голубева Г.Н. Взаимосвязь уровня двигательной активности, типа подвижности и адаптации детей дошкольного возраста / Г.Н. Голубева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. - №2. – С. 51-52.
5. Дворкина Н.И. Интегрированное развитие физических способностей и мышления детей подготовительной к школе группы в условиях игровой деятельности / Н.И. Дворкина, О.С. Трофимова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. - №4. – С. 20-22.
6. Дошкільне фізичне виховання дітей: [навч. посібник для студ. ВНЗ фіз. культ. і спорту] / Н.В. Москаленко, З.В. Анастасьева, Т.В. Сичова, Н.Г. Лапшина. – Дніпропетровськ: Інновація, 2011. – 143с
7. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для суд. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368с.

8. Пивовар А. Взаємозв'язок компонентів рухової системи та інтелектуальної сфери у старших дошкільників / Андрій Пивовар // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. - №2. – С. 38-40.
9. Поліщук В. Кореляційний аналіз взаємозв'язку компонентів рухової підготовленості, морфофункціонального стану і розумових здібностей дітей 5-го і 6-го років життя / Віталій Поліщук // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. - №1. – С. 56-58.
10. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів і викладачів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту, факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів, фахівців у галузі фізичного виховання і спорту / За ред. Т.Ю. Круцевич. – В 2Т. – К: Олімпійська література, 2008.

**УДК 796:005.591.6**

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФИЗКУЛЬТУРНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ В РОССИИ И МИРЕ**

**Шаймуратова А.Р., Мифтахов А.Ф.**

Елабужский филиал Казанского Федерального Университета ,423600, г.Елабуга,  
ул.Казанская 89.

К большому сожалению, за последние годы Российское образование сильно отстает от образовательных подходов других стран. Физическая культура так же преподается в образовательных учреждениях, но очень мало средств выделяется для мотивирования молодежи.

*Ключевые слова:* физическая культура, мотивация, молодежь, спорт.

*Шаймуратова Алия Рашитовна*, студентка физико-математического факультета ЕИ К(П)ФУ, г.Елабуга, тел: 89503285312, e-mail:ally.girl95@mail.ru

Unfortunately, in recent years, Russian education lags far behind other countries in educational approaches. Physical training also taught in educational institutions, but very few resources are allocated to motivate youth.

*Keywords:* physical education, motivation, youth and sports.

Физическая культура важна для всех без исключения. Она является ключом к здоровой долгоживущей нации. Но, к сожалению, в России мало мотивирующих к спорту программ и подходов. Хотя и в последнее время правительство начинает проводить мотивирующие мероприятия. На пример в школах. Именно в настоящее время (в период интенсивного развития Российской Федерации) меняются философские и социальные основы образовательной политики, содержательные и организационные вопросы педагогического и воспитательного процесса на всех ступенях общего и профессионального образования.

Если развернуть организационные стороны физкультурного образования на современном этапе развития российского общества, то следует отметить, что за последние годы оно имеет отдельные достижения: создание правовых основ развития творческого потенциала личности учителя и ученика, формирование физкультурно-оздоровительного сервиса, многоканальное финансирование, широта и разнообразие информационного обеспечения деятельности физкультурно-спортивных организаций.

Большинство инноваций в физкультурном образовании в силу нерешенности глобальных дня человечества, парадигмальных для всей системы образования оснований представляет собой попытку внедрения новшеств в отдельных элементах организации и содержания учебно-воспитательного процесса.

Предпринимаются спортивные мероприятия для школьников. К таким можно отнести Международные спортивные игры «Дети Азии». Это международные юношеские соревнования по летним и всесезонным видам спорта, проводящиеся один раз в 4 года под патронажем Международного олимпийского комитета, охватывающие весь Азиатский континент.

Цель игр — пропаганда здорового образа жизни, налаживание новых спортивных связей, укрепление дружбы детей Азиатско-Тихоокеанского региона, пропаганда Олимпийского движения. Игры начали проводиться с 1996 года. Идея проведения игр связана с именем Первого Президента Республики Саха (Якутия) Михаила Николаева. Международные спортивные игры «Дети Азии» являются главным социальным спортивным проектом Республики Саха (Якутия), которые изначально задумывались не только как спортивное мероприятие, они призваны укрепить материально-техническую базу в области спорта, внести свой вклад в социально-экономическую стабильность Якутии, способствовать ее инвестиционной привлекательности, налаживанию международного сотрудничества, укреплению контактов студенческой молодежи, детей и юношества.

Так же образовательные подходы появляются и в высших учебных заведениях.

Физическая культура как учебная дисциплина в Государственных образовательных стандартах первого и второго поколений входила в общекультурный блок дисциплин гуманитарного цикла. В стандартах нового поколения физическая культура также заняла свое достойное место. В примерной программе по данной дисциплине обозначена цель ее реализации в системе высшего профессионального образования – формирование физической культуры личности студента. Понятие «физическая культура личности» имеет смысл одного из феноменов культуры жизнедеятельности как отдельной личности, так и различных человеческих сообществ и общества в целом. Данный феномен предполагает сознательное преобразование, «вращивание» человеческой телесности и ментальности, разумного и грамотного отношения к этому процессу как личности, так и общества. Этот феномен как один из важнейших стимулов формирования культуры оказывается ответственным и за духовное развитие общества и личности, их отношения с природой и к природе, в том числе и к природе человека.

Для того чтобы выяснить, что положительного несет внедрение компетентностного подхода в практику физкультурного образования студентов в высшей школе, как он соотносится с формированием общей культуры личности, частью которой является физическая культура, необходимо дать его краткую характеристику.

Компетентностный подход как некая системная концепция описания образованности человека стал интенсивно развиваться в конце 90-х гг. XX в. и в первые годы XXI в. под влиянием моделей образования в Западной Европе и США, в том числе развернувшегося в конце 90-х гг. XX в. Болонского процесса. Рассмотрение данного подхода невозможно осуществлять без отождествления либо дифференциации ключевых понятий: «компетенция» и «компетентность». Если эти два понятия отождествляются, то компетенция (также и компетентность) определяется как:

- способность делать что-либо хорошо или эффективно;
- соответствие требованиям, предъявляемым при устройстве на работу;
- способность выполнять особые трудовые функции.

Но от себя хотела добавить, что стоило бы создать специальные привилегии для спортивно-занятой молодежи. Если посмотреть на зарубежные страны, то можно заметить у них то, что для особенно ценных спортсменов создана специальная стипендия в высших учебных заведениях.

Так как здоровый образ жизни в детях нужно развивать с детства, то стоило бы создавать специальные спортивные секции уже в детских садах. В заключении хочу сказать, что, к сожалению, хронические заболевания начинают развиваться с детства и именно поэтому столь важно создать физически здоровое общество с детства.

### **Библиографический список**

1. Голов В.А. Актуальность совершенствования физкультурного образования в современных условиях Российского общества // Успехи современного естествознания. – 2008. – № 1 – стр. 63-65
2. Загrevская А.И. Компетентный подход к общему физкультурному образованию студентов // Психология и педагогика. - 2 апреля 2012 г. - С.154-156.

## НАПРАВЛЕНИЕ 2.

### ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ВОСПИТАНИЕ РАЗНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

УДК 796 : 005.591.6

#### ОЛИМПИЗМ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ИСЛАМ: ВЗАИМОСВЯЗЬ И ВЗАИМОВЛИЯНИЕ

Абдуллина А.А., Латипова М.Р.

Государственное автономное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Альметьевский колледж физической культуры», 423450, г. Альметьевск, ул. Р. Фахретдина, 5.

Занятия физической культурой и спортом призваны наиболее полно реализовывать идею гармонического развития личности: эта идея связана с духовностью нации, с культурой общества, его традициями, и всем укладом жизни. Однако, и в настоящее время соотношение понятий «олимпизм», «религия», «ислам», «физическая культура» и «спорт» не исследовано достаточно полно. Суть данного исследования состоит в подтверждении гипотезы о том, что ислам способствует, ведению здорового образа жизни, соблюдению личной и общественной гигиены, ведению занятий циклическими и другими видами спорта, оздоровительной физической культурой, укрепляющими здоровье.

*Ключевые слова:* олимпизм, спорт, ислам, физическая культура

*Абдуллина Альбина Альбертовна, студентка 2 курса, тел.: 89274572923, e-mail: albina09031997@mail.ru*

*Латипова Миннур Расимовна, преподаватель, тел.: 89172765227*

Physical culture and sports are designed to more fully realize the idea of harmonious development of personality : this idea is related to spirituality of the nation, with the culture of the society , its traditions , and all lifestyles . However, and now relations between the concepts «Olympism», «religion», «Islam», «physical education» and «sport» has not been investigated adequately . The essence of this study is to confirm the hypothesis that Islam promotes , healthy lifestyles , respect for personal and public hygiene , conducting classes cyclical and other sports , improving physical fitness, health enhancing .

*Keywords:* Olympism , Sports , Islam , physical culture

Триумфально для России завершились XXII Олимпийские и XI Паралимпийские зимние игры: в неофициальном командном зачете российские спортсмены стали первыми.

Соединяя спорт с культурой и образованием, ислам стремится к созданию образа жизни, основанного на радости от усилия, воспитательной роли хорошего примера и уважении всеобщих основных фундаментальных этических принципов. Один из принципов Олимпийской хартии гласит: «Никакой дискриминации в спорте – ни политической, ни **религиозной**, ни расовой». Это значит: все спортсмены равны, у всех равные условия для соревнования, для победы.

Вообще, в душах русского народа слиты воедино христианство и языческо-мифологическое представление о мире: «В типе русского человека всегда сталкиваются два

элемента – первобытное, природное язычество, и православный, из Византии полученный аскетизм, устремленность к потустороннему миру». Таким образом, менталитет нации в целом **основывается на религии**, но немаловажную роль играют история, климат, общее пространство, т.е. «пейзаж русской земли»... [4].

Известно, что даже на древних Олимпийских играх имели право выступать только греки, только свободные, только мужчины. А на Всемирные Студенческие игры в Казань приезжали в прошлом году спортсмены разных стран, юноши и девушки разных религиозных конфессий: **православные**, католики, **мусульмане**, буддисты [1]. «Любая форма дискриминации в отношении страны или личности по признаку расы, **религии**, политики, пола или по какому – либо другому признаку несовместима с принадлежностью к Всемирным Студенческим играм».

Однако, и в настоящее время соотношение понятий «олимпизм», «религия», «ислам», «физическая культура» и «спорт» не исследовано достаточно полно. В этом состоит **актуальность нашего исследования**.

**Объект исследования:** ислам как религия, основанная на соблюдении здорового образа жизни, совершенствовании умственных и физических способностей личности.

**Предмет исследования:** взаимосвязь и взаимовлияние физической культуры и ислама, занятия физической культурой, спортом и соблюдение принципов здорового образа жизни.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что ислам способствует, ведению здорового образа жизни, соблюдению личной и общественной гигиены, ведению занятий циклическими и другими видами спорта, оздоровительной физической культуре, укрепляющими здоровье.

**Цель исследования:** выявление взаимосвязи и взаимовлияния ислама с олимпизмом, физической культурой и спортом в современной России и в Татарстане.

**Задачи исследования:**

1. Определить состояние данного вопроса в литературе.
2. Выяснить отношение представителей мусульманского духовенства г.Альметьевска РТ к проблеме взаимоотношений ислама с физкультурой и спортом, здоровым образом жизни.
3. Оценить отношение студентов 3 курса Альметьевского колледжа физической культуры к проблеме исследования.

**Методы и организация исследования:**

1. Контент-анализ информационных источников (их всего 3).
2. Беседа с имам-хатыбом мечети г. Альметьевска Мажит-хазратом Шайхутдиновым по четырём вопросам: эти вопросы касались взаимоотношений ислама с физической культурой и спортом; запрещенных видов спорта в исламе; награждения спортсменов; внешнего вида спортсменов.
3. Анонимное анкетирование студентов 3 курса Альметьевского колледжа физической культуры, которым были предложены следующие вопросы: **1 вопрос:** «Видите ли Вы взаимосвязь ислама с физической культурой и спортом?» **2 вопрос:** «Существуют ли соревнования среди спортсменов, исповедующих ислам?» **3-й вопрос:** «Есть ли в Коране, кроме прямых указаний на соблюдение гигиены, рекомендации активно заниматься физической культурой и спортом? Что из себя представляет намаз?»

**Практическая и теоретическая значимость:** результаты исследования могут быть полезными для студентов различных профессионально - педагогических учебных заведений, а также молодым педагогам.

**Результаты исследования и их обсуждение.**

**1.** Татарстан — регион России, в котором половина населения принадлежит к мусульманской культуре. Контент-анализ различных информационных источников подтвердил то, что физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, соблюдение личной и общественной



гигиены являются важнейшими принципами в исламе. Во все времена человек стремился к гармоничному физическому развитию, и на этом пути главную роль играли физические упражнения. Первоначально физические упражнения возникли из элементов трудовой деятельности человека. Изменения условий существования человека, его осознания являлись главными условиями возникновения физических упражнений. У человека появилось свободное время, которое он мог заполнить сюжетными играми, подражающими различным формам трудовой деятельности. Таким образом, появились формы двигательных действий или игровые физические упражнения. Первые люди на территории современного Татарстана появились в эпоху палеолита. Именно в эпоху палеолита зарождается первобытная религия. В основе любой игры лежат разнообразные физические движения. Ислам всегда одобрял игры и взрослых, и детей, считая их совершенно естественным занятием, которое нравятся людям, полезно для их здоровья, разума, души, общественных отношений и даже их духовной жизни, даря им веселье и радость.

В результате беседы было выявлено следующее: информация, обнаруженная в некоторых сурах Корана, дает такой ответ на вопрос о видах спорта, разрешенных в исламе: к дозволенным видам спорта относятся бег и ходьба, независимо от расстояния. Сюда также можно отнести бег на лыжах на большие расстояния, биатлон, прыжки в длину, в высоту и т.д. Это всё развивает в человеке такие качества, как стойкость, ловкость и выносливость, необходимые для жизнедеятельности. Сподвижники Пророка состязались в беге, в частности, Алиасхаб был бегуном.

«Ислам приветствует спорт, ибо он укрепляет здоровье человека, даёт умение постоять за себя, за свою семью, за родину. Спорт с точки зрения ислама – средство, а не цель, и относиться к спорту люди должны как к средству. Нельзя ради спорта жертвовать ценностями религии, и ислам диктует определённые условия для занятия спортом. Запрещёнными видами спорта в исламе являются все виды, которые приносят вред и ущерб здоровью человека, т.к. спорт в исламе ассоциируется только со здоровьем. В исламе спорт не должен быть профессиональным, а должен быть только любительским. Обнажение тела в исламе запрещено. Следует «побояться Всевышнего» тем родителям, которые позволяют детям заниматься такими видами спорта, или участвовать в смешанных состязаниях мужчин и женщин, не являющихся близкими родственниками. Подарки за победы в спорте должны быть не дорогими, но памятными».

Как известно, ожирение, слабость и физическая лень в исламе порицаются. Хотя проблемы со здоровьем и болезни часто относятся к тем вещам, над которыми мы не властны, мы должны делать то, что от нас зависит, чтобы поддерживать наше физическое здоровье.

Таким образом, предназначение ислама – в разрешении реальных проблем, а не в пребывании в религиозных иллюзиях, несбыточных идеалах и мечтах. Эта религия предназначена для обычных людей. Ислам не требует от людей, того чтобы речь их сводилась только лишь к произнесению благочестивых молитв, чтобы любое их молчание было занято мыслями о боге, чтобы слушали они исключительно Коран, а свободное время проводили в мечетях. Более того, ислам признает, что Аллах заложил в человека не только потребности принимать пищу и питье, но и потребности и желания радоваться, смеяться, веселиться и развлекаться.[3]

**2. Результаты анкетирования** студентов 3 курса педагогического учебного заведения - колледжа физической культуры подтвердили факт тесной взаимосвязи и взаимовлияния ислама, физической культуры и спорта. Респонденты подтвердили, что именно в Коране есть прямые указания на обязательное соблюдение гигиены и занятия оздоровительной физической культурой. Пятикратный ежедневный намаз - это, по существу, психофизическое упражнение, которое вместе с соблюдением уразы является одним из важнейших показателей здорового образа жизни. В среднем 69% респондентов – будущих специалистов в сфере фи-

зической культуры и спорта хорошо информированы в вопросах взаимоотношений физической культуры, спорта и ислама.

**Заключение.** Результаты исследования подтвердили тот факт, что современный мусульманин должен каждый день или каждую неделю выделять некоторое время для поддержания своего физического здоровья. С точки зрения ислама, некоторые спортивные игры являются приемлемым вариантом для занятий физической культурой. Ислам настаивал заниматься физической культурой, так как при занятиях физической культурой приобретаются физическая сила и двигательные навыки, необходимые для жизни в мусульманском обществе: укрепляется здоровье и происходит профилактика заболеваний; досуг заполняется полезными физическими упражнениями; укрепляются социальные контакты между членами общества.

Сегодня исламские духовные лидеры Татарстана и России, вне зависимости от внутренней сложной религиозной ситуации в течение последних четырех лет в республике, способствуют выработке новых взглядов на проблемы политики, экологии, межгосударственных и межнациональных связей, физической культуры и спорта. Этому пример – не только успешное проведение в Казани в 2013 году XXVII Всемирной летней Универсиады; но и подготовка республики к проведению чемпионата мира по водным видам спорта в 2015 году и чемпионата мира по футболу в 2018 году.

#### **Библиографический список**

1. Арямова, В. Толерантность как ключ к лучшему будущему // Республика Татарстан.- Казань, 2012.- №226-227.- С.3.
2. Гильмутдинов, И.Ф. Ислам и физическая культура // Материалы Международной научно – практической конференции «Опыт спортивного наследия – Универсиаде – 2013».Набережные Челны: КамГАФКСиТ, 2009.
3. Имашев А.М., Хасаншин Ф.Н., Шамгуллин А.З. Намаз как психофизическое упражнение // «Современные состояние и перспективы внедрения инновационных технологий в спорте и системе физкультурного образования» Набережные Челны – 2008. – с.111
4. Якимович В.С. Культура в мире спорта [Текст]: монография / В. С. Якимович. – М.: Советский спорт, 2006. – С. 149

УДК 796; 005.591.6

## ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗИМНЕЙ ОЛИМПИАДЫ

Ангажанова Т.И., Кузнецова Л.В.

Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83.

Проанализировано отношение студентов к проведению зимней Олимпиады. Особое внимание обращается на экономическую сторону проведения Олимпиады. На основе проведенного исследования показано положительное отношение молодежи к проведению Олимпийских Игр.

Ил. 9. Библиограф. 8 назв.

*Ключевые слова:* Олимпийские Игры, студенты, отношение, экономическая сторона.

*Ангажанова Туяна Ильинична*, студентка технического университета, тел.: 89526328021, e-mail: Nadejdaest@mail.ru

Analyzed the attitude of students to the holding of the Olympics. Special attention is paid to the economic side of the Olympics. On the basis of the conducted research shows the positive attitude of young people to the Olympic Games.

Table. 9. list of references 8 titles.

*Keywords:* Olympic Games, the students, the attitude, the economic side.

Тема данной работы приурочена к проведению в России XXII Олимпийских зимних игр. Актуальность данной работы заключается в том, что в настоящее время в стране и в частности в городе Иркутске спорту уделяется огромное внимание, он является одним из приоритетных направлений в развитии нашей страны [1,2,3].

Строятся спортивные объекты, открываются спортивные школы, в школьную программу ввели дополнительный час физической культуры [4]. Здоровый образ жизни уже не дань моде, а действительно значимый момент в жизни многих граждан нашей страны. Вот поэтому, цель этой работы в очередной раз привлечь внимание к спорту, через знакомство с олимпийским движением в мире, стране и нашем регионе [5].

**Цель:** выявить отношение студентов к проведению Олимпиады.

**Методы и организация исследования:** исследование проводилось в виде анкетирования (приложение). Студентам предоставлялась анкета, в которой было десять вопросов, касающихся проведения зимней Олимпиады в г. Сочи. В работе приняли участие 50 человек, студенты ИрГТУ института Экономики, Управления и Права. Возраст от 18 до 20 лет. Опрос проводился во время проведения Олимпиады..

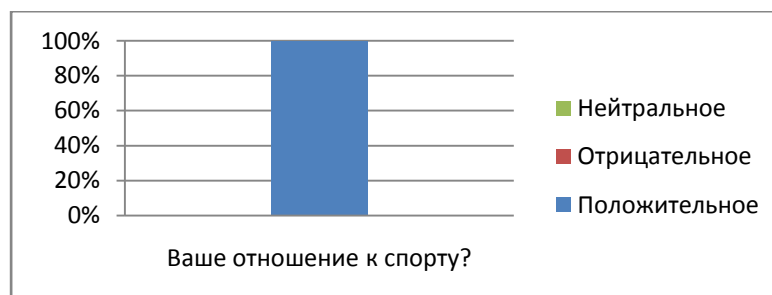


Рис. 1.

### Результаты исследования.

Первый вопрос определял отношение студентов к спорту. Как видно из рисунка 1, все участники опроса положительно относятся к спорту. Ведь спорт - это фактор здоровья насе-

ления. Организации, созданные различными спортивными комитетами и физическими лицами единичны по всей стране, но они должны стать впоследствии не только частью развитой и разветвленной системы, но и увеличиться в своих масштабах, привлечь к молодежному спорту особое внимание. [6].

Второй вопрос: занимаетесь ли вы спортом?

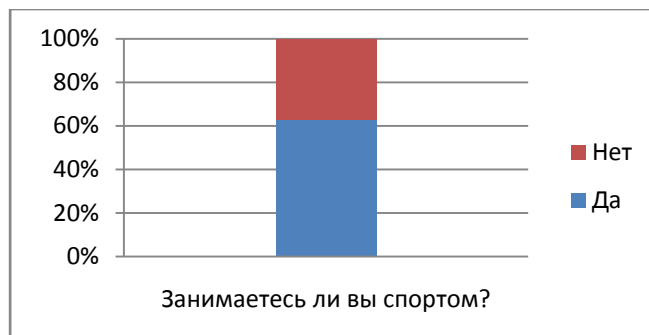


Рис. 2.

Из рисунка 2 видим, что большинство наших студентов активно занимаются спортом (63%), но также есть и те, кто не увлекается им (37%).

Третий вопрос: проведение Олимпиады важно для нашей страны?

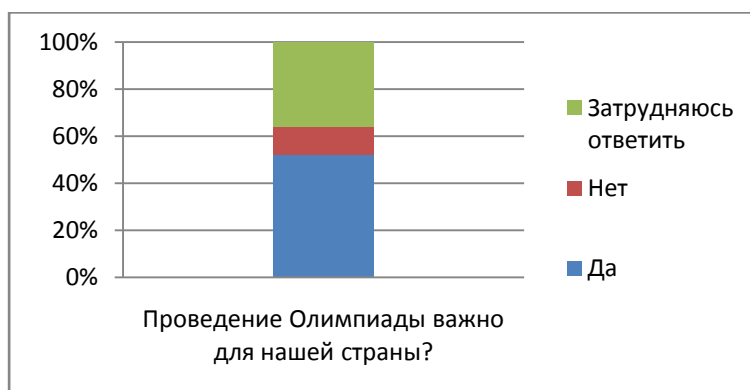


Рис. 3.

На рисунке 3 показано, что участники опроса считают проведение Олимпиады важным для нас (51% - да), (11% - нет), и (38% - затрудняюсь ответить). Отметим, что ко времени проведения Олимпиады, настроение большинства населения изменилось в положительную сторону [7].



Рис. 4.

Четвертый вопрос: почему проведение Олимпийских Игр важно для нашей страны? Странно, что большинство участников оставили вопрос открытым – 65%, 24% посчитали, что Олимпиада поспособствует развитию спорта и вызывает опасение, что 11% участников ответили, что это пустая трата денег.

Пятый вопрос: принесет ли проведение Олимпиады пользу экономике нашей страны?

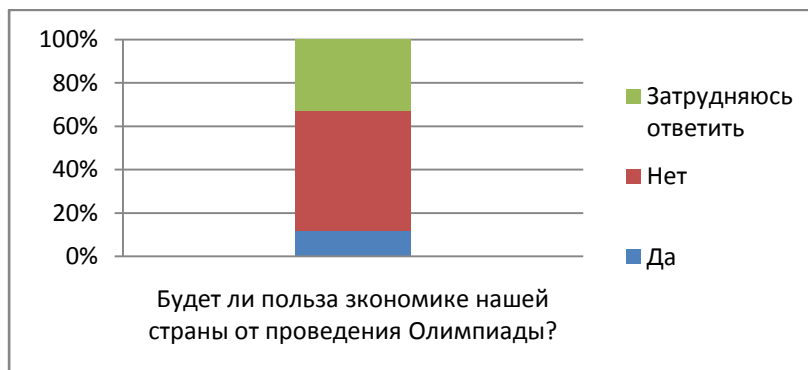


Рис. 5.

12% ответили- да, но они остались в меньшинстве. Многие наслышаны о том, что расходы на подготовку к Олимпиаде 2014 года в Сочи превысили бюджеты всех предыдущих зимних Игр и вплотную приблизились к одному триллиону рублей (около 30 млрд долларов) [8], и поэтому неудивительно, что 55% участников ответили нет, и 33% затруднились ответить.

Шестой вопрос: хотели ли бы вы принять участие в Олимпийских Играх?

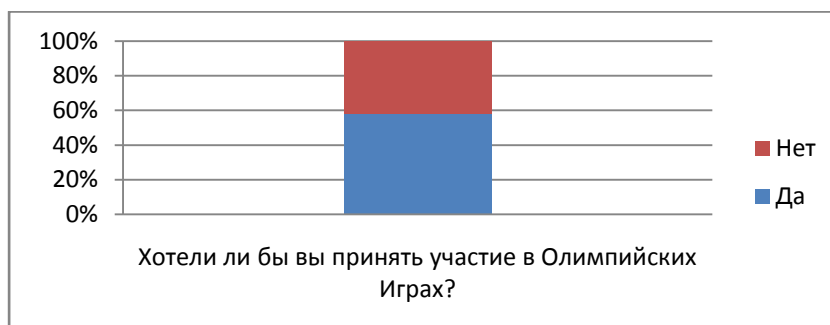


Рис. 6.

Как видно из рисунка 6, большинство наших студентов ответили да (58%), (42%) - нет.

Седьмой вопрос: на какое место вы ставите российскую сборную в общекомандном зачете?

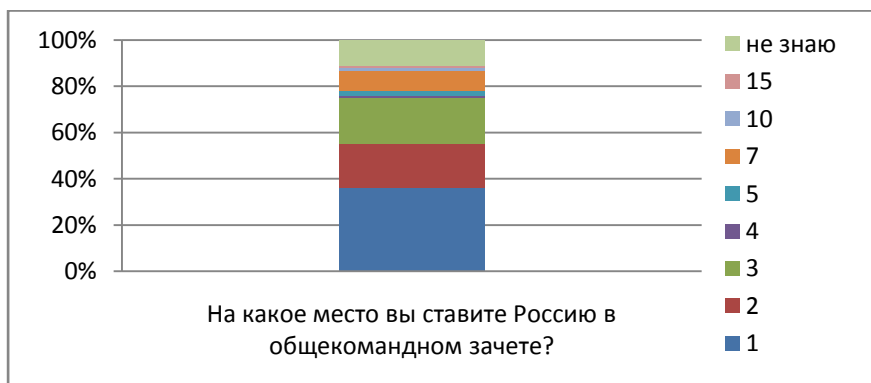


Рис. 7.

1 место- 36%, 2 место- 19%, 3 место- 20%, 4 место- 1%, 5 место- 2%, 7 место- 9%, 10 место- 1%, 15 место- 1%, затрудняюсь ответить- 11%. Из рисунка 7 видно, что в основном участники опроса верят в наших спортсменов и отдают им первое место (36%).

Восьмой вопрос: следите ли вы за ходом соревнований на зимней Олимпиаде, если да, то за какими видами спорта?

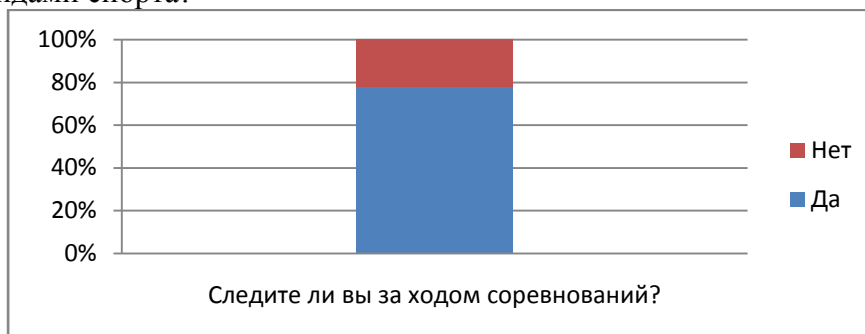


Рис. 8.

Как видно из рисунка 8, участники следят за ходом соревнований 78%- да, 22%- нет.

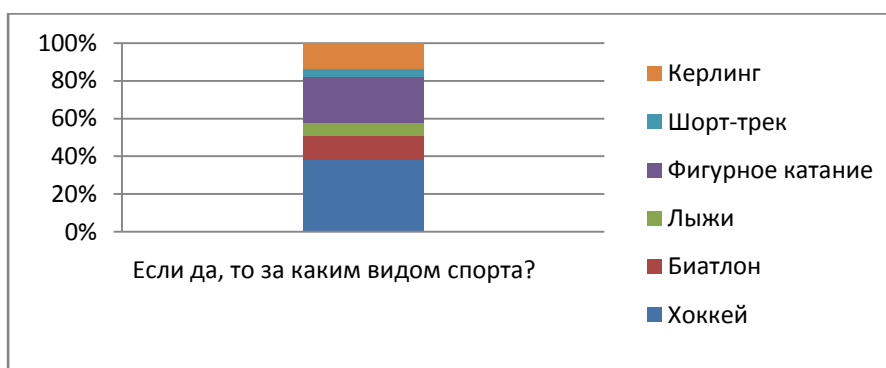


Рис. 9.

Хоккей- 39%, биатлон- 14%, лыжи- 4%, фигурное катание- 25%, шорт-трек- 2, керлинг- 16%. На рисунке 9 показано, что предпочтение отдается хоккею.

Десятый вопрос: изменилось ли за последнее время ваше отношение к Олимпиаде в Сочи?

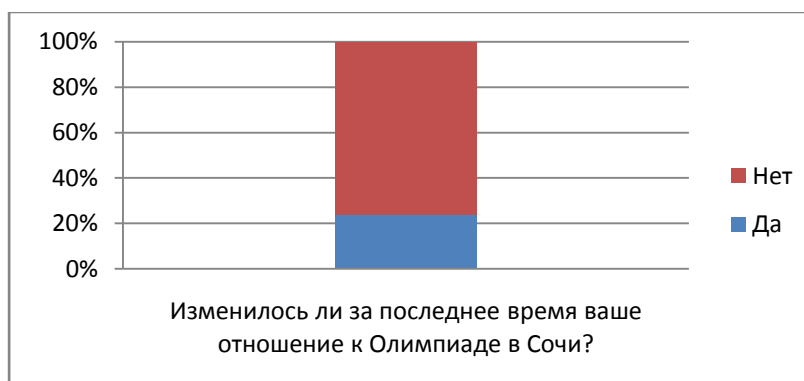


Рис. 10.

Да- 24%, нет- 76%.

На основе этих данных можно сделать выводы, что в целом, студенты, участвовавшие в опросе, положительно относятся к спорту и сами увлекаются им. Большинство участников решили, что проведение Олимпиады важно для нашей страны, но затруднились ответить почему. Также, больше половины участников сошлись во мнении, что экономике страны Олимпиада в Сочи пользы не принесет. Радует то, что наши студенты следят за ходом соревнований и дают положительную оценку тому, что российская сборная займет 1 место в общекомандном зачете.

#### **Библиографический список**

1. <http://www.russian-scientists.ru>
2. <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=561409>
3. <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=112053>
4. <http://federalbook.ru/files/SPORT/soderganie/6/Bochkarev.pdf>
5. <http://nsportal.ru/>
6. <http://otherreferats.allbest.ru/>
7. <http://top.rbc.ru/society/05/07/2007/108352.shtml>
8. <http://www.bbc.co.uk/>

#### **УДК 796**

### **ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ВОЛОНТЕРОВ ДЛЯ ОБСЛУЖИВАНИЯ КРУПНЫХ МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ**

**Андреев А.А., Томилин К.Г.**

Сочинский государственный университет, 354000, г. Сочи, ул. Советская, 26-а

В статье проанализированы возможные проблемы в здоровье волонтеров, обслуживающих крупные международные соревнования, их психическая и физическая подготовка.

Табл. 1. Библиогр. 3 назв.

*Ключевые слова:* «Сочи-2014», заболеваемость, психологическая и физическая подготовленность волонтеров, «Волонтерские спортивные игры».

*Андреев Артём Артурович*, студент ФФК СГУ, 2-й курс, тел.: +7-918-909-07-28, E-mail: tema1230@mail.ru

*Томилин Константин Георгиевич*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма СГУ, тел.: 8-918-201-20-65, E-mail: tomlin-47@rambler.ru

In article are considered questions of health, psychic and physical preparedness volunteer large international competitions. Tab. 1. Refs. 3 titles.

*Keywords:* «Sochi-2014», the disease, psychological and physical preparedness, «Volunteers athletics plays».

XXII Олимпийские и XI Паралимпийские Зимние Игры «Сочи-2014» прошли успешно благодаря усилиям технических служб, судей, а также 25000 волонтеров, работу которых неоднократно положительно отмечали Президент Международного Олимпийского комитета Томас Бах и Президент Международного Паралимпийского комитета сэр Филип Крейвен. Проведение крупных Международных спортивных соревнований (гонок «Формулы-1», Чемпионата мира по футболу и т. д.) в последующие годы будет невозможно без привлечения большого числа подготовленных волонтеров. Однако практика участия сочинских волонте-

ров на «Олимпиаде-2014» выявила некоторые особенности, которые необходимо учитывать при подготовке крупных спортивных мероприятий.

Таблица 1

**Инфекционные заболевания, вызванные большим скоплением людей**

| Город, страна, год                                 | Мероприятие   | Инфекционные заболевания   |
|--|---|--|
| ЮАР, 2010, Австралия 2013, Франция, 2013.          | Кубок ФИФА, Фестиваль Хип-хоп, Февральский карнавал   | Корь с распространением в другие страны (Новая Зеландия, Бразилия) |
| Солт-Лейк-Сити, США, 2002, Ванкувер, Канада, 2010. | Зимние Олимпийские игры                               | Острые респираторные заболевания                                   |
| Сидней, Австралия, 2008, Страны Европы.            | Всемирный день молодежи, Зимние музыкальные фестивали | Грипп во внесезонный период, с распространением по странам Европы  |
| Филадельфия, США, 1976.                            | Юбилейный съезд Американских легионеров               | Легионеллез (новая инфекция)                                       |
| Спрингфилд, США, 1998.                             | Соревнования по троеборью                             | Лептоспироз  |
| Саудовская Аравия, 2000-2001 гг.                   | Хадж  | Менингококковый менингит   |

**Заболевания волонтеров.** За период с 07.02 по 16.03.2014 г. среди волонтеров были отмечены случаи заболеваний. Как показывает статистика [2], большие скопления людей из различных регионов мира способствуют распространению заболеваний (табл. 1).

Что потребует заблаговременной вакцинации волонтеров, привлекаемых к обслуживанию крупных Международных соревнований.

**Психологическая подготовка волонтеров.** Соревнования мирового уровня привлекают большое число зрителей, среди которых встречаются личности желающие прорваться на спортивную арену без билетов. По опыту «Олимпиады-2014» недобросовестными зрителями используется:

- изображение «Большого начальника», «Специалиста», которому надо срочно пройти на трибуны;
- пользование служебным положением (сотрудники госслужб);
- давление на жалость волонтера, в связи с разными ситуациями (потеря билета, просроченный билет, огромное желание посетить мероприятие, беременные женщины);
- использование личного знакомства с конкретным волонтером и т. д.

Что требует специальной психологической подготовки волонтеров («психологической прививки»).

**Физическая подготовка волонтеров.** По опыту проведения Олимпиады 2014 года в Сочи, волонтерам приходилось вставать в 5–6 утра, два часа ехать на электричке до места проведения соревнований, проходить инструктаж и распределение по конкретным секторам своей волонтерской деятельности. На протяжении многих часов (нередко при неблагоприятных погодных условиях) выполнять свои волонтерские обязанности, общаясь с большим количеством гостей. А в свободное время, пытаясь посетить наибольшее число спортивных соревнований, запечатлеть в своей памяти (или на фото) самые яркие события Олимпийских игр. Что требует от волонтера хорошего здоровья и физической подготовленности, и, в первую очередь, общей выносливости.

Физическая и психофизическая выносливость, как базовый элемент профилактики заболеваний, необходима волонтерам в связи с большим объемом нагрузок, которые выпадают на них не только при участии в организации и проведении крупнейших спортивных соревнований (чемпионаты мира и Европы, Олимпийские игры в Сочи, Универсиады и т.д.), но и



при помощи населению, пострадавшему от стихийных бедствий и катастроф (например, при тушении лесных пожаров и др.), при решении других эколого-ориентированных проблем [3].

Анкетирование, проведенное среди студентов 1-го курса факультета физической культуры по специальности – «Физическая культура» («Анкета волонтера – его отношения к физической культуре и спорту», разработанная во ВНИИФК проф. Л.А. Калинкиным), показало, что студенты-волонтеры, как правило, занимаются (или активно занимались) каким-либо видом спорта. И желали бы по окончании Олимпийских и Паралимпийских игр 2014 года принять участие в «Волонтерских спортивных играх».

Среди видов спорта, которые анкетированные студенты 1-го курса ФФК СГУ предлагали включить в программу состязаний «Волонтерских спортивных игр» 2014 года в Сочи, были названы:

- единоборства – 26,3 %;
- художественная гимнастика, аэробика – 21,0 %;
- футбол – 15,8 %;
- горные лыжи – 10,5 %;
- биатлон – 10,5 %;
- легкая атлетика (бег) – 10,5 %;
- хоккей с шайбой – 5,3 % [1].

Почти половину анкетированных студентов-волонтеров (47,3 %) привлекают художественная гимнастика, аэробика и единоборства.

Для девушек наиболее эффективным средством развития выносливости является аэробика. Командные состязания волонтеров-девушек по аэробике могли бы украсить «Волонтерские спортивные игры» и привлечь наибольшее число участников. Командные состязания волонтеров-юношей по Тай-бо на «Волонтерских спортивных играх», по нашему мнению, также могут привлечь большое число участников-волонтеров [1].

### **Библиографический список**

1. Андреев, А.А. К вопросу повышения физической подготовленности волонтеров / А.А. Андреев, К.Г. Томилин // Студенческие научные исследования в сфере туризма и спортивно-го менеджмента: Материалы V Международной студенческой научно-практической конференции, посвященной XXII Олимпийским и XI Паралимпийским Зимним Играм «Сочи-2014», г. Сочи, 14–17 мая 2013 г. – Сочи, РИЦ ФГБОУ ВПО «СГУ», 2013. – С. 38–40.
2. Брюханова, Г.Д. Подготовка кадров туристской отрасли по актуальным проблемам медицины путешествий при проведении международных массовых мероприятий / Г.Д. Брюханова, С.М. Романов // European Journal of Physical Education and Sport. – 2014. – Vol. (3). – № 1. – С. 8–11.
3. Малашенков, Д.К. Физкультурно-спортивная составляющая в моделях подготовки волонтеров / Д.К. Малашенков, Т.Н. Арсеньева, Л.А. Калинкин // Подготовка кадров для XXII Олимпийских и XI Паралимпийских зимних Игр: проблемы и перспективы: Материалы V Международной научно-практической конференции, г. Сочи, 30 октября – 2 ноября 2012 г. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВПО «СГУ», 2013. – С. 27–28.

УДК 796.032

## ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ К СПОРТСМЕНАМ ПАРАЛИМПИЙЦАМ

**Бадуева А.С., Кузнецова Л.В.**

Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83.

Проанализировано отношение студентов Национального исследовательского Иркутского государственного технического университета к спортсменам-паралимпийцам. В настоящее время по всему миру идет тенденция привлечения молодежи к спорту и здоровому образу жизни. И люди с ограниченными физическими возможностями тоже не остаются в стороне, так как они перестают чувствовать себя изгоями. Они становятся объектами всеобщего внимания, превращая свои недостатки в достоинства. Из дня в день, побеждая самих себя и преодолевая все трудности на пути, становясь примерами для подражания для подрастающего поколения.

*Ключевые слова:* студенты технического вуза; спортсмены-паралимпийцы; отношение.

*Бадуева Алина Саяновна*, студентка гр.ПМб11-1, тел.: 89832446084, e-mail:

*Alinochka07.06.1993@yandex.ru*

*Кузнецова Лариса Владимировна*, старший преподаватель кафедры физической культуры

e-mail : *kuznetso.lar@yandex.ru*

Analyzed the attitude of students of the National Research Irkutsk State Technical University to Paralympic athletes. Currently, worldwide there is a tendency to attract young people to the sport and a healthy lifestyle. And people with disabilities do not remain on the sidelines, as they no longer feel marginalized. They become objects of public attention, turning disadvantages into advantages. Day after day, defeating ourselves and overcoming all obstacles on the way, becoming role models for the younger generation.

*Keywords:* *technical college student; Paralympic athletes; attitude.*

В настоящее время идет всеобщая пропаганда спорта и без него уже невозможно представить жизнь современного общества. Спорт развивается в разных направлениях и течениях, чтобы все большее количество человек были им. Так и люди с ограниченными возможностями не стали исключением. Они каждый день борется с сами собой, достигая побед и в жизни и в спорте.

Но, к сожалению, в России спортивных центров для спортсменов-инвалидов очень мало и они практически не развиты, они плохо оборудованы (мало новых спортивных снарядов), а также небольшое количество профессиональных тренеров, готовых тренировать людей с физическими недостатками.

Объективно самые лучшие условия в России для спортивных занятий люди с ограниченными возможностями имеется в Подмосковье, что мешает большинству таких спортсменов реализовать свой потенциал из-за ряда причин (например, недостаточное количество денег, чтобы добраться до этого центра).

Также процесс тренировки является достаточно затруднительным как для самих спортсменов, так и для его окружения (близких, тренеров и т.д.)

Тренер – это один из мощных факторов, которые влияют на успешность, результативность деятельности спортсменов. Оптимизм во всех случаях, в любых тренировочных и соревновательных ситуациях; эмоциональный самоконтроль; умение быть гибким и многоплановым 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 должен обладать тренер. На ка-

ком бы этапе спортивного пути не находился спортсмен, тренеру всегда необходимо ставить перед ним далекие цели, которые в дальнейшем должны осуществляться через серию промежуточных. Для того чтобы сформировать у спортсмена устойчивую мотивацию достижения успеха, психологу и тренеру обязательно надо уделять внимание самоактуализации спортсмена, его совершенствованию себя через спорт [1].

Сейчас вся Россия стала больше интересоваться паралимпийским движением. Вы сами можете это видеть по новостям, упоминаниям в прессе. К примеру, перед Паралимпиадой в Лондоне были предложения съемок для некоторых гламурных журналов, а также других проектов, которые ранее были просто недоступными для паралимпийцев [2].

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья особенно важно использовать средства и методы физической культуры, так как они уникальны и универсальны при реабилитации всех видов: медицинской, физической, психической и социальной.

В нашей стране к спортсменам с ограниченными возможностями в последние годы повернулись лицом — им выделяют солидные стипендии, достойные премии за успешные выступления на соревнованиях. Но совершенно забывают о том, чтобы обеспечить их качественными условиями для тренировок. Как в жизни, так и в спорте инвалиды предоставлены сами себе и вынуждены преодолевать многочисленные проблемы, с которыми им в силу своей физической неполноценности приходится сталкиваться ежедневно. Российская модель развития паралимпизма резко отличается от той системы, которая уже много лет существует на Западе. Но, тем не менее, Россия год от года совершенствует эту систему и показательным стало то, что российские спортсмены паралимпийцы выиграли Паралимпиаду 2014 [3].

Исследование проблемы отношения современной молодежи к спортсменам-паралимпийцам на сегодняшний день является достаточно актуальной. Данная работа направлена на исследование этой проблемы.

**Цель исследования:** выявление отношения современной молодёжи к спортсменам-паралимпийцам.

**Метод исследования:** проведение анкетирования среди студентов 3 курса Иркутского государственного технического университета.

На данной основе был разработан опрос, касающийся отношения современной молодежи к спортсменам-паралимпийцам. В опросе приняло 50 студентов Иркутского государственного технического университета в возрасте от 19 до 21 года.

На первый вопрос: Знаете ли вы кто такие спортсмены-паралимпийцы? Ответы были следующие: - 50 (100%) человек знают о спортсменах-паралимпийцах. Но еще несколько лет назад на Паралимпиаде 2010 в Ванкувере спортсменам с ограниченными возможностями уделялось небольшое внимание, у них не брали интервью, не приглашали на съемки и т.д.. А также в СМИ было небольшое количество информации о таких спортсменах [3].

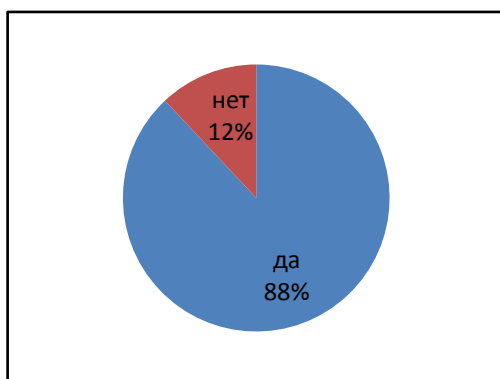


Рис. 1.

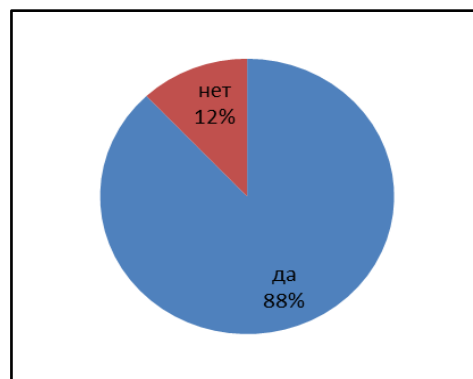


Рис. 2.

В анкете был вопрос смотрели ли вы по телевизору Паралимпиаду 2014, которая проходила в Сочи? 44(88%) человека смотрели Паралимпиаду 2014, а остальные 6 (12%) человек нет (рис.1). Паралимпиада 2014 стала одним из самых грандиозных спортивных событий, ее смотрели более 2млрд. человек [4].

Болели ли вы за российских спортсменов-паралимпийцев?

44 студента ответили-да, а 6 студентов-нет (Рис2). Данное соотношение показало на то, что современной молодежи интересно такое направление в спорте. По словам самих спортсменов, поддержка соотечественников очень важна в достижении хорошего результата [2].

Считаете ли вы спортсменов-паралимпийцев сильными личностями? Все студенты ответили - да

У паралимпийцев высокий дух борьбы. Ведь в обычной жизни им тоже приходится бороться за место под солнцем, доказывать, что они могут претендовать на рабочие места, быть счастливы в личной жизни и успешны в карьере.

Восхищает ли вас сила воли этих людей? Все студенты ответили –да.

Сильные и волевые люди всегда пользовались уважением у общества, а паралимпийцы достойны двойного уважения так, как изо дня в день побеждают себя и все преграды на пути.

Как вы считаете, являются спортсмены-паралимпийцы героями современного общества? Все студенты ответили – да

Из такого ответа можно сделать вывод о том, что подрастающее поколение будет равняться на достойный людей.

Александр Невский, бодибилдер и актер:- Я играю героев в боевиках, но паралимпийцы - герои не на экране, а в жизни. Перед ними можно снять шляпу [5].

Проведя анализ полученных данных, можно сделать следующие выводы:

- 1) Спортсмены-паралимпийцы являются примером для современной молодежи, на это указали все 100% опрошенных.
- 2) Их воля к победе и борьба с самим собой заставляет восторгаться ими. Паралимпийцы становятся объектами всеобщего внимания, превращая свои недостатки в достоинства. Изо дня в день, побеждая самих себя и преодолевая все трудности на пути, становясь примерами для подражания для подрастающего поколения для всего общества в целом.

Бесконечно сильная воля спортсменов-паралимпийцев завораживает и восхищает, заставляет обычных людей совершенствовать себя, бороться со всеми преградами на пути в достижении своей цели, меняться в лучшую сторону. Стать такими же сильными как такие спортсмены.

### **Библиографический список**

- 1 Варыханова К.В., Косыгина Л.В., Селезнёва Т.А. - Особенности проявления мотивации достижения успехов у студентов-спортсменов технического ВУЗа. Электронный журнал «Молодежный вестник ИрГТУ», №1.- 2014г
2. Отношение к спортсменам-инвалидам в России заметно меняется. [Электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: [http://enp-mo.ru/articles/articles\\_3248.html](http://enp-mo.ru/articles/articles_3248.html) (дата обращения 25.01.2014).
3. О чем молчат паралимпийцы? [Электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: <http://dislife.ru/articles/view/20822> (дата обращения 25.01.2014).
- 4.Заккрытие паралимпиады. [Электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: <http://by.tribuna.com/others/sochi2014/158676353.html> (дата обращения 25.02.2014).

5. Почему наши паралимпийцы оказались сильнее олимпийцев? [Электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: <http://www.kp.ru/daily/24459.5/621682/?cp=1> (дата обращения 25.02.2014).

**УДК 796.07**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ГЛАВНОЕ СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ СОТРУДНИКОВ ОВД**

**Бакалова А.С., Струганов С.М.**

Федеральное образовательное казенное учреждение высшего профессионального образования «Восточно-Сибирский институт МВД России», 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110.

*Бакалова Алена Сергеевна*, слушательница 5 курса Восточно-Сибирского института МВД России, [sergej\\_05@mail.ru](mailto:sergej_05@mail.ru)

*Струганов Сергей Михайлович*, канд. пед. наук, доцент кафедры физической подготовки Восточно-Сибирского института МВД России, [sergej\\_05@mail.ru](mailto:sergej_05@mail.ru)

Двигательная деятельность человека - одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, естественная биологическая потребность человека. Нормальная жизнедеятельность практически всех систем и функций человека возможна лишь при определённом уровне двигательной активности. Недостаток мышечной деятельности, подобно кислородному голоданию или витаминной недостаточности, пагубно влияет на формирующийся организм человека.

**Двигательное действие** - это целенаправленный двигательный акт (поведенческий двигательный акт, сознательно осуществляемый в целях решения какой-либо двигательной задачи). Состоят из движений (и бессознательные, и нецелесообразные механические перемещения тела или его частей) и поз.

Цель: определить влияние двигательных действий на физическую подготовку сотрудников ОВД

Задачи:

1. Изучить цели, задачи и сущность обучения двигательным действиям

2. Рассмотреть методологические основы обучения двигательным действиям

Обучение двигательным действиям необходимо в любой деятельности. Однако только в сфере физической подготовки сотрудников ОВД оно является ядром изучения, поскольку здесь двигательная деятельность выступает и как объект, и как средство, и как цель совершенствования.

Суть специфики в том, что основная масса нового познается при освоении разнообразных двигательных действий, выступающих в форме физических упражнений.

В любой форме обучения участвуют два человека - преподаватель и обучаемый. Первый подготавливает знания для передачи, второй осмысливает задание, превращая его в предмет изучения активно усваивая его. Таким образом, объективно существующее знание в процессе обучения трансформируется в продукт деятельности обучаемого, выступающий как результат изучения.

Качество и эффективность обучения главным образом зависят от того, как понимают свои задачи преподаватель и обучаемый. Описание общих целей и задач обучения двигательным действиям в сфере физической подготовки исчерпывается весьма ограниченным количеством формулировок.

В общеобразовательном аспекте задачи обучения предусматривают формирование основного фонда двигательных умений и навыков (бега, ходьбы, плавания и т.п.), а также

двигательных действий, посредством которых решаются специфические задачи физической подготовки.

В профессионально-прикладном аспекте физической подготовки обобщенные задачи обучения формулируются с учетом особенностей профессиональной деятельности. Они определяют группы двигательных действий, подлежащих детализированному разучиванию и служащих средством формирования умений и навыков тонкой дифференцировки усилий по необходимым для этой деятельности параметрам.

В спортивно-подготовительном аспекте обобщенные задачи обучения формируются в соответствии со спецификой соревновательного упражнения-предмета узкой специализации.

Изучаемый материал (двигательное действие) может быть освоен на четырех уровнях. На первом формируются умения и навыки распознавания и классифицирования двигательных действий. На втором уровне обучаемый усваивает изучаемый материал действия и способен выполнить его в стандартных условиях. На третьем уровне он способен выделить в действии закономерности решения задач данного класса, что позволяет решать двигательную задачу не только в стандартных, но и в вариативно-изменяющихся условиях включая экстремальные, а также самостоятельно обнаруживать и исправлять ошибки. На четвертом уровне формируется способность ориентироваться в ситуациях и разрабатывать новые программы принятия решений и действий связанных также с нестандартными оперативно-служебными ситуациями.

При всем при этом обучение может быть эффективным тогда, когда оно построено с учетом требований теории обучения двигательным действиям, обоснованной данными современной науки, где фундаментом являются ее методологические основы.

Роль методологической основы заключается в закономерности и положении вышестоящего уровня: философского, общенаучного, социально-научного. По отношению к теории обучения двигательным действиям таковыми являются: дидактика, теория деятельности и теория управления усвоением знаний, формированием действий и понятий, теория построения движений, физиология активности, преломляемые в аспекте закономерностей общей теории физической культуры.

Создавая теорию обучения, которая возникала в разное время и в разных странах, ученые всегда искали точку опоры, изыскивая ее в концепциях специальных наук, в частности в психологии и физиологии. Не составляет исключение и теория обучения двигательным действиям в наше время. Обучение через подражание - эмпирический опыт. Именно поэтому в ранних дидактических системах подчеркивается необходимость показа и повторения, а принцип наглядности и прочности относятся к числу первых сформулированных в дидактике. Простые заучивания элементарных действий не позволяют получать достаточный эффект при их объединении в сложные комплексы двигательного поведения. Необходимо было выяснить механизмы возникновения новых форм двигательного поведения, новых двигательных умений и навыков - научения. Идеи И.М. Сеченова о механизмах научения послужили основой для работы И.П. Павлова, исследовавшего механизмы формирования рефлексов с позиции неврологии и физиологии. Теория Павлова легла в основу обучения двигательным действиям в качестве одного из элементов методологии. Физиологическое обоснование формирования двигательных навыков в свете положений теории условных рефлексов было предложено А.Н. Крестовниковым. Согласно этой концепции в основе двигательного навыка лежит условный рефлекс, простой и сложный (цепной). Концепцию обучения двигательным действиям, основанную на принципах гештальтпсихологии, разрабатывают ученые Западной Европы - Д. Унгерер, И. Шмитс и др. Ф. Бойтендаик, считает, что «изучение движений всегда заключается в формировании новых мышечных координаций, новой схемы иннервации». Он считает, что обучение движениям зависит от желания научиться, начального умения решить задачу. А.Н. Леонтьев показал, что деятельность начинается лишь в связи с наличием соответствующей мотивации.

В заключении можно сделать вывод, что физическая подготовка, это не что иное как самостоятельный раздел служебно-боевой подготовки и важнейший компонент профессионального мастерства сотрудников органов внутренних дел, который предусматривает формирование профессионально важных физических качеств и служебно-прикладных двигательных навыков, в том числе боевых приемов борьбы и способов преодоления различных естественных и искусственных препятствий.

Главной же целью физической подготовки сотрудников органов внутренних дел является формирование физической и психологической готовности к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач в соответствии с их предназначением, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении различных противоправных проявлений, а также обеспечение высокой работоспособности рядового и начальствующего состава в процессе служебной деятельности.

### **Библиографический список**

1. О внесении изменений и дополнений в Наставление по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел, утвержденное приказом МВД РФ от 29 июля 1996 г. № 412. Приказ МВД РФ от 15 мая 2001 г. № 510.
2. Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел. Приказ МВД РФ от 29 июля 1996 г. № 412.
3. Барчуков И.С. Физическая культура : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / И.С. Барчуков ; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 528 с. – (Сер. Бакалавриат).
4. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / [И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др.]; под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2007. – 431 с.
5. Физическая подготовка: Учебное пособие / В.С. Кшевин, В.В. Мороз, В.П. Усенко, В.П. Бирюков, В.А. Серебрянников. – М.: ИМЦ ГУК МВД России, 2003. – 288 с.

**УДК 796 : 005.591.6**

### **ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ НАЦИОНАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО ИРКУТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА К ЭСТАФЕТЕ ОЛИМПИЙСКОГО ОГНЯ, ПРОШЕДШЕЙ В Г.ИРКУТСКЕ**

**Белькова В.А., Кузнецова Л.В.**

Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83.

Был проведен опрос студентов 3 курса Института экономики, управления и права Национально исследовательского Иркутского государственного технического университета на тему «Моё отношение к эстафете Олимпийского огня, прошедшей в г. Иркутске». В опросе приняло участие 202 студента. На основе полученных данных был проведен анализ, результаты которого переведены в процентное отношение.

Ил. 1. Табл. 1. Библиогр. 1 назв.

*Ключевые слова:* отношение студентов, эстафета Олимпийского огня, опрос

*Белькова Виктория Алексеевна*, студентка группы ИМб11-1, тел.: 890254337923, e-mail: vika\_sav93@mail.ru,

*Кузнецова Лариса Владимировна*, старший преподаватель кафедры физической культуры НИ ИрГТУ, тел 89148830395, , e-mail: kuznetso.lar@yandex.ru

Survey of students 3 courses of Institute of economy, managements and the rights of National research Irkutsk state technical university for the subject "My Relation to the Olympic Torch Relay Which Has Taken Place to Irkutsk" was conducted. 202 students took part in poll. On the basis of the obtained data the analysis which results are transferred to percentage was carried out.

Silt. 1 . Tab. 1. Refs. 2 titles.

*Keywords:* relation of students, Olympic torch relay, poll.

В Иркутске 24 ноября 2013 года прошла эстафета Олимпийского огня, который был по железной дороге из Улан-Удэ утром в специальной лампаде. Огонь встречали сотни иркутян, был устроен праздник в стиле XIX века. После этого началась сама эстафета — на всем ее маршруте сменяются факелоносцы, среди которых как известные иркутские спортсмены, так и простые жители области, прошедшие довольно жесткий отбор.

Эстафета прошла от железнодорожного вокзала до НИ ИрГТУ, где также был устроен праздник, потом — по улице Лермонтова, затем — плотины ГЭС, потом путь лежал в микрорайон Солнечный. В 14 часов 23 минуты олимпийский огонь донесли до спорткомплекса «Байкал-Арена», где собралось великое множество иркутян, криками и флагами приветствовавших историческое событие. Факелоносец по живому коридору из людей вбежала в здание спорткомплекса, где в легкоатлетическом манеже состоялась передача огня известнейшему спортсмену-инвалиду, победителю Параолимпийских игр Константину Шумкову. Он на инвалидном кресле с факелом в руке сделал круг почета по манежу. Как позже признается спортсмен, он не «ехал, а летел, а сердце билось в 150 ударов в минуту». Затем факел был временно потушен, огонь перешел в лампаду, около которой встал почетный караул.

Эстафета продолжилась спустя полтора часа — по улице Дыбовского на Советскую, в усадьбу Сукачева, где также состоялась торжественная встреча огня, факел принес министр культуры Иркутской области Виталий Барышников. Маршрут эстафеты составил более 34 км., каждый из участников пробежал около 150 метров с зажженным факелом. Финальным факелоносцем стал народный артист России, пианист Денис Мацуев. Чашу олимпийского огня на сквере им. Кирова зажгли Денис Мацуев и губернатор Иркутской области Сергей Ерошенко. Праздник был продолжен концертом, посвященный эстафете Олимпийского огня 2014 [1].

В связи с этим событием было принято решение выявить отношение студентов НИ ИрГТУ к эстафете олимпийского огня. Было проведено исследование на тему «Моё отношение к эстафете Олимпийского огня, прошедшей в Иркутске».

В опрос приняло участие 202 студента 3 курса ИЭУиП. Студентам были выданы анкеты, где был предложен один вопрос и 6 вариантов ответа, где выбрать можно было только один из представленных.

Вопрос анкетирования:

1. Моё отношение к эстафете Олимпийского огня прошедшей в Иркутске.

Варианты ответа:

- 1) Эстафета Олимпийского Огня – это традиция, а в Иркутске – это праздник и значимое событие, как и сама Олимпиада;
- 2) Огромные суммы, потраченные на Олимпийские мероприятия, можно было пустить на благое дело;
- 3) Организовать мероприятие можно было на более высоком уровне;
- 4) После эстафеты Олимпийского Огня в Иркутске, мое мнение об Олимпиаде ухудшилось;
- 5) После эстафеты Олимпийского Огня в Иркутске, мое мнение об Олимпиаде улучшилось.
- 6) Я равнодушен.

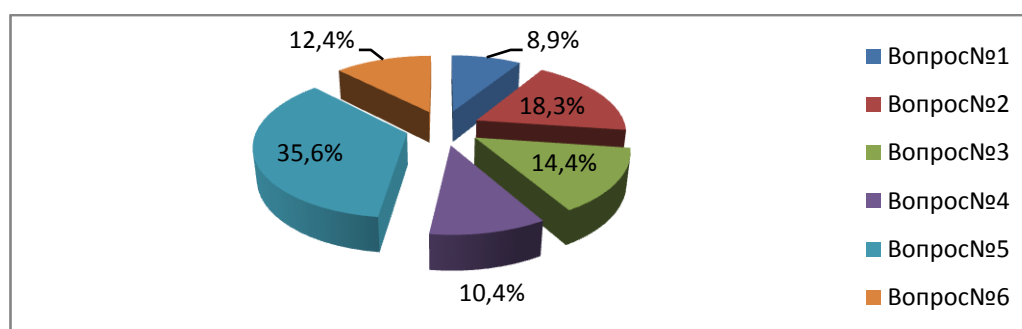
Опрос был проведен анонимно.



**Результаты опроса.** В опросе приняло участие 202 студента, были получены следующие результаты, приведенные в таблице 1.

Таблица 1

| Ответ   | Кол-во человек | %    |
|---|----------------|------|
| 1. Эстафета Олимпийского Огня – это традиция, а в Иркутске – это праздник и значимое событие, как и сама Олимпиада. | 18             | 8,9  |
| 2. Огромные суммы, потраченные на Олимпийские мероприятия, можно было пустить на благое дело.                       | 337            | 18,3 |
| 3. Организовать мероприятие можно было на более высоком уровне.   | 129            | 14,4 |
| 4. После эстафеты Олимпийского Огня в Иркутске, мое мнение об Олимпиаде ухудшилось.                                 | 121            | 10,4 |
| 5. После эстафеты Олимпийского Огня в Иркутске, мое мнение об Олимпиаде улучшилось.                                 | 172            | 35,6 |
| 6. Я равнодушен.  | 225            | 12,4 |
| Итого   | 9202           | 100  |



**Рис. 1. Результаты опроса на тему «Мое отношение к эстафете Олимпийского огня, прошедшей в г. Иркутске»**

Из диаграммы видно, что самый популярный ответ среди студентов – это «После эстафеты Олимпийского Огня в Иркутске, мое мнение об Олимпиаде улучшилось» он составил 35,6% из 100%. Второй по популярности ответ №2 «Огромные суммы, потраченные на Олимпийские мероприятия, можно было пустить на благое дело» - 18,3%..

Обобщив данные, можно выделить главное - большая часть опрошенных студентов к эстафете Олимпийского огня относится положительно. Эстафета Олимпийского огня «Сочи2014» вызвала неожиданное чувство патриотизма, гордость за свою страну. Все с нетерпением ждали открытия Зимних Олимпийских игр в Сочи, чтобы болеть и поддержать наших спортсменов!

В действительности эстафета олимпийского огня «Сочи 2014» является самой продолжительной и масштабной в истории зимних Олимпийских игр и это традиция мира, а в Иркутске – это праздник и значимое событие, как и сама Олимпиада.

#### Библиографический список

1. <http://baikal-info.ru/archives/93521> - Эстафета Олимпийского огня прошла в Иркутске

УДК 796 : 37.034

## НЕОБХОДИМОСТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ИДЕАЛОВ ГУМАНИЗМА ЧЕРЕЗ ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ МОЛОДЕЖИ

Власова А. А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
620083, Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11

Данная статья посвящена осмыслению важности распространения гуманистических идеалов через олимпийское образование молодежи. Рассматриваются становление и задачи олимпийского образования в России. Обосновывается, почему распространение через общеобразовательные учреждения является приоритетным. На основе рассмотрения концепции современного олимпизма, показано, что принципы, на которых он выстроен, являются гуманистическими. Анализируются приоритеты гуманизма для человека и общества. Устанавливается, что, так как гуманистические принципы являются для олимпизма базовыми, то преподавание без акцента на них перестает отвечать возложенным на него задачам построения нового общества и воспитания личности.

*Ключевые слова:* олимпийское образование, кубертеновский олимпизм, посткубертоновский олимпизм, гуманизм.

*Власова Анастасия Анатольевна*, студентка кафедры звукорежиссуры, продюсерства, кино и телевидения, тел.: 89530420274, e-mail vlasovat@e1.ru

This article focuses on the importance of understanding the spread of humanistic ideals through Olympic education of youth. We consider the formation and objectives of Olympic education in Russia. Substantiates why spread through educational institutions is a priority . Based on a review of the concept of modern Olympism , it is shown that the principles on which he built , are humanistic . Analyzed priorities for humanity and human society. Established that , as humanistic principles are basic to Olympism , the emphasis on teaching without them stops responding tasks entrusted to it build a new society and education of the person .

*Keywords:* Olympic education , Olympism kubertenovsky , postkubertonovsky Olympism .

С распадом СССР, и возникновением Российской Федерации в 1991 году, был воссоздан Олимпийский комитет России. С этого момента он действует без ограничения срока полномочий, руководствуясь в своей деятельности Конституцией Российской Федерации, Федеральным законом «Об общественных объединениях» и другими законами Российской Федерации, Олимпийской хартией и Уставом. Именно согласие следовать положениям Олимпийской хартии, наравне с признанием МОК, является критерием принадлежности к олимпийскому движению. Стоит обратить внимание на то, что оно представляет собой самостоятельное, добровольное, неправительственное, самоуправляемое, некоммерческое объединение физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. На раннем этапе деятельности одной из его главных задач стала организация методической концепции олимпийского образования в России. Данное решение было принято, руководствуясь Правилom 28 Олимпийской хартии, в котором описываются функции и прерогативы национальных олимпийских комитетов, а также отражен призыв к созданию системы олимпийского образования. Внедрение олимпийского образования в систему общеобразовательных школ было выбрано, как наиболее эффективный метод создания такой системы, так как через данное учреждение проходят все поколения граждан страны. В долгосрочной перспективе это означает, что таким образом идеалы олимпизма будут распространены среди подавляющего количества граждан страны, что обеспечит как становление обновленного общественного сознания, так и процветание системы в дальнейшем. К важнейшим задачам олимпизма относится распространение ценностей и идей гуманизма, направленность на общие для всего че-

ловечества моральные и духовные идеалы. Именно вопросам необходимости их распространения в системе российских общеобразовательных учреждений и посвящена данная статья.

Прежде всего, следует обратиться к понятию гуманизма.

Оно может относиться к разным философским и социальным течениям, но в основе его лежит идея ценности человеческой личности и прогрессивная жизненная позиция, утверждающая способность и обязанность вести этический образ жизни в целях самореализации и в стремлении принести большее благо всему человечеству. Развитие этих идей мы и можем увидеть в концепции современного олимпизма, принадлежащей барону Пьеру де Кубертену. Чтобы убедиться в этом, рассмотрим основополагающие принципы олимпизма, представленные в Олимпийской хартии. Согласно ей, олимпизм – это философия жизни, возвышающая и объединяющая в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума. Соединяя спорт с культурой и образованием, олимпизм стремится к созданию образа жизни, основанного на радости от усилия, воспитательной роли хорошего примера и уважении всеобщих фундаментальных этических принципов. Право заниматься спортом — является правом человека.

Каждый человек должен иметь право заниматься спортом без какой-либо дискриминации и в олимпийском духе, что требует взаимопонимания, духа дружбы, солидарности и честной игры. В занятиях спортом не должно быть стремления к победе любой ценой. Превыше конкретных результатов должны ставиться честность и мужество, проявляемые в ходе борьбы, а дух соперничества должен побуждать человека, прежде всего, к преодолению самого себя, своих слабостей и недостатков. Становление спорта на службу гармоничного развития человека, способствует созданию миролюбивого общества, заботящегося о сохранении человеческого достоинства, что, как и вышеперечисленные принципы, продолжает гуманистическую идею принесения блага, как отдельно взятой личности, так и всему человечеству. Это является подтверждением того, что сам по себе олимпизм – глубоко гуманистическое движение и философия, а идеалы гуманизма являются не только его неотъемлемой, но и основополагающей частью.

Теперь следует рассмотреть, чем же является олимпийское образование, и какие функции оно выполняет. Олимпийское образование – это донесение через образование информации об олимпизме и его идеалах. Согласно Олимпийской хартии, национальным олимпийским комитетам предписано поощрять создание учреждений, посвящающих себя олимпийскому образованию. Именно в ходе него, посредством предоставления конкретных знаний об олимпийском движении, а также его ценностях и идеалах и должно происходить просвещение и приобщение самых широких масс к движению олимпизма. Важно, что одна из целей олимпийского образования – освоение подрастающим поколением многообразной общественной жизни, формирование у детей и молодежи стремления к гармоничному развитию физических и интеллектуальных способностей, принципов благородного поведения, что является значимым на фоне охвативших часть молодежи чрезмерного прагматизма, нигилизма, безразличия к нравственным ценностям. Одни только физические занятия физкультурой не ориентированы на формирование гуманистических ценностей. Противостояние высокого уровня развития спорта и более скромного уровня внедрения идеалов олимпизма говорит о том, что теоретическая часть курса физкультуры должна являться той областью, которая будет как информировать об истории олимпизма, так и распространять его гуманистические идеалы. Работа над этим ведется давно, с 1992 года в структуре Олимпийского комитета РФ появляется Управление олимпийского образования территориальных и ведомственных организаций, с 1997 года – Управление олимпийского образования. Деятельность этих комитетов направлена, в том числе, и на внедрение информации об олимпизме в школьный общеобразовательный курс. К этому следует добавить, что в 1994 году вышел совместный приказ Министерства образования РФ и Олимпийского комитета России «Об организации изучения вопросов олимпийского движения и Олимпийских игр». Из него следует, что в целях

приобщения учащихся к духовно-нравственным ценностям олимпийского движения Управлению олимпийского образования, территориальным и ведомственным организациям комитета поручалось создавать временный творческий коллектив для разработки учебно-методического комплекса, адресованного общеобразовательным учреждениям различных типов. В действующие программы поручалось включить вопросы олимпийской тематики и олимпийского движения. Данная программа начала воплощаться с 1996 года, с выходом первого олимпийского учебника. Кроме того, помимо изучения олимпизма в теоритическом курсе физкультуры, вспомогательные для его изучения темы представлены в других предметах общеобразовательной системы. В курсе истории изучают античные Олимпийские игры, от которых берут корни современные. Гуманистические воззрения изучаются в курсе литературы. Помимо этого, проводятся различные олимпиады на знание олимпийского движения. Разумеется, распространение олимпийского образования постоянно сталкивается с трудностями, которые касаются не только его, но и общеобразовательной системы в целом. В целях улучшения общеобразовательная система подвергается постоянным реформам, но с ними возникают новые проблемы, а прежние оказываются не все решенными. Действительность же в том, что условия нередко бывают неидеальными, так что это ни в какой мере не должно отменять устремлений связанных с распространением олимпизма.

Теперь пришло время подвести итог и определить, по каким причинам гуманистические идеалы олимпизма важны и почему нужно их распространение среди молодежи. В целом, нельзя не согласиться, что внедрение олимпийского образования соответствует интересам и потребностям современной цивилизации, тенденциям общественного развития, способствует формированию приоритета общечеловеческих ценностей, содействует взаимопониманию и сотрудничеству между людьми и народами, осуществляет право молодежи на самореализацию. Стремление к гуманистическим идеалам ведет к построению общества, где каждый бы мог найти применение своим способностям и развивать их во благо, что удовлетворяет лучшим стремлениям человека и человечества. Этот идеал противопоставляется обществу, где все достигается при помощи борьбы, подавлению интересов одних интересами других, что ведет к жестокости и неравенству.

Чтобы достичь общества, где каждый бы мог реализовать себя в мирном русле и видел бы ценность этого, необходимо уделять внимание развитию именно гуманистической стороны Олимпизма, без нее, в том числе, и спортивные соревнования, превращаются в борьбу, не происходит истинного самосовершенствования личности. В таком случае, олимпизм перестает приносить пользу, которая закладывалась в создании его концепции бароном Пьером де Кубертенем. Это еще раз доказывает важность гуманизма в олимпийской идее. Без него она перестает выполнять свою основную функцию воспитания нового общества, которую барон Пьер де Кубертен считал реальной, достижимой и вовсе не утопичной. Что касается распространению гуманистических идей олимпизма в общеобразовательных учреждениях среди молодежи, то это должно делаться настолько, насколько это позволяет нынешняя система со всеми ее достоинствами и недостатками. Не стоит ожидать, что идеалы олимпизма будут поняты и усвоены сразу, но это даст почву к дальнейшему развитию личности, когда с возрастом к этому придет большая заинтересованность.

УДК 796 : 005.591.6

## ХАРАКТЕРИСТИКА УРОВНЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА О СПОРТЕ И МАССОВЫХ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЯХ

Донина К. Ю., Матросова Е.Н.

Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет,  
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83.

Проведено анкетирование среди студентов НИ ИрГТУ института металлургии и химической технологии в возрасте от 18 до 22 лет. В процентном соотношении выведена статистика наблюдения юношей и девушек за сведениями о спорте и спортивных движениях. Показано, что стремление юношей наблюдать за спортивными событиями в 2,3 раза выше, чем стремление девушек.

*Ключевые слова:* студенты; анкетирование; спорт и спортивные достижения; Олимпийские игры 2014.

*Донина Кристина Юрьевна*, студент института металлургии и химической технологии, тел.: 89834018583, e-mail: marina.donina.71@mail.ru

*Матросова Екатерина Николаевна*, старший преподаватель, тел.: 89140063647, e-mail: katrin090783@mail.ru

A questionnaire is conducted among students not ISTU of institute of metallurgy and chemical technology in age from 18 to 22. Statistics of supervision of youths and girls after information about sport and sport motions is shown out in percent correlation. It is shown that aspiration of youths to watch sport events in 2,3 time higher, than aspiration of girls.

*Keywords:* students; questionnaires; sports and athletic achievement; 2014 Winter Olympics.

Россия принимала участие в 19 летних и 15 зимних Олимпийских играх. На первых олимпийских играх 1896 года представитель России генерал Бутовский входил в состав МОК, но российские спортсмены ещё участия в играх не принимали. Впервые Россия приняла участие в олимпийских играх в 1900 году на летней парижской олимпиаде. Начиная с Зимней Олимпиады - 1994 в Лиллехаммере — Россия участвовала в отдельной команде под собственным флагом [3]. Под флагом Российской Федерации спортсмены выиграли 315 олимпийских медалей на летних и 91 медаль на зимних Олимпийских играх. Таким образом, всего на последних девяти Олимпиадах было выиграно 406 медалей, из них 144 — золотых [4]. В СССР прошли одни Олимпийские игры — XXII Летняя Олимпиада в Москве в 1980 году, после неудачной заявки на летние Игры 1976 года. Ряд соревнований Олимпиады-1980 проводились в Ленинграде, Мытищах, а также вне РСФСР в Киеве, Минске, Талине [2]. В постсоветской России Москва безуспешно претендовала на Летнюю Олимпиаду - 2012, а Сочи получил право на проведение XXII Зимней Олимпиады-2014. Также Санкт-Петербург претендовал на проведение летней Олимпиады 2004 и 2016 годов и ожидается его заявка на летнюю Олимпиаду-2024.

В Сочи 7 февраля 2014 года откроются XXII зимние Олимпийские игры. Это вторая для России Олимпиада, первую летнюю Олимпиаду-80 — помнят даже те, кто во время ее проведения в Москве был совсем ребенком. Но, то была летняя, а это зимняя — все совсем по-другому, и снова волнуется страна, как в первый раз. То, что местом для проведения соревнований по зимним видам спорта был выбран Сочи — город-курорт и «летняя столица» России, поначалу приводит в замешательство. Однако почти сразу же становится ясно, что это всего лишь еще один вызов, дополнительный повод для гордости: Сочи станет первым городом с субтропическим климатом, где пройдут зимние Олимпийские игры.

В преддверии Олимпиады был проведен опрос среди студентов НИ ИРГТУ на спортивную тематику. Было опрошено 80 человек, студентов института металлургии и химиче-

ской технологии. Из них 40 юношей и 40 девушек, в возрасте 18- 22 лет. Для опроса использовалась анкета, содержащая 9 вопросов. Результаты опроса приведены в (табл. 1).

Таблица 1

| № | Трактовка вопроса   | Пол     | Варианты ответы, % |      |        |
|---|---|---------|--------------------|------|--------|
|   |   |         | Да                 | Нет  | Иногда |
| 1 | Читаете ли Вы спортивные газеты и журналы?  | Юноши   | 87,5               | 5    | 7,5    |
|   |   | Девушки | 52,5               | 47,5 | 0      |
| 2 | Смотрите ли Вы фильмы или телепередачи на спортивную тематику?  | Юноши   | 97,5               | 0    | 2,5    |
|   |   | Девушки | 32,5               | 62,5 | 5      |
| 3 | Следите ли Вы за спортивными событиями в нашей стране?  | Юноши   | 100                | 0    | 0      |
|   |   | Девушки | 12,5               | 75   | 12,5   |
| 4 | Смотрите ли Вы телетрансляции о проведении Олимпийских игр?   | Юноши   | 65                 | 10   | 25     |
|   |   | Девушки | 57,5               | 30   | 12,5   |
| 5 | Слушаете ли Вы радиопередачи о спортивных событиях?   | Юноши   | 22,5               | 35   | 42,5   |
|   |   | Девушки | 5                  | 87,5 | 7,5    |
| 6 | Собираете ли Вы вырезки из газет и журналов о ваших спортивных кумирах?   | Юноши   | 17,5               | 82,5 | 0      |
|   |   | Девушки | 10                 | 90   | 0      |
| 7 | Как Вы считаете, часто ли в средствах массовой информации появляются сообщения о благородном поведении спортсменов? | Юноши   | 7,5                | 25   | 67,5   |
|   |   | Девушки | 0                  | 35   | 65     |
| 8 | Читаете ли Вы специальную литературу по вопросам олимпийского движения и образования?                               | Юноши   | 20                 | 55   | 20     |
|   |   | Девушки | 0                  | 100  | 0      |
| 9 | Выписываете ли Вы спортивные газеты и журналы?  | Юноши   | 87,5               | 2,5  | 10     |
|   |   | Девушки | 0                  | 100  | 0      |

Как видно из таблицы 1, на вопрос №1 «Читаете ли Вы спортивные газеты и журналы?», 87,5 % юношей ответили утвердительно. Это связано с тем, что мужская половина населения всегда более выражено тянется к спорту, но и 52,5% девушек читают спортивные журналы, а большинство из них добавили «только для подготовки к занятиям». Следовательно, юношей больше интересуют события спорта, чем девушек.

Вопрос № 2 «Смотрите ли Вы фильмы или телепередачи на спортивную тематику?»

97,5 % юношей смотрит передачи, многие опрошенные даже с большим удовольствием. У девушек все в точности наоборот - не смотрят спортивные телепередачи или смотрят иногда 67,5%, смотрят такие передачи лишь 32,5 % опрошенных.

Третий вопрос был посвящен тому, как студенты следят за спортивными событиями в нашей стране. На этот вопрос ответило положительно 100% юношей и всего 12,5 % девушек. Интерес юношей к спортивным событиям в стране в 8 раз больше, интереса девушек. Можно сказать, единицы девушек интересуются спортом.

Вопрос № 4 «Смотрите ли Вы телетрансляции о проведении Олимпийских игр?»

На этот вопрос положительно ответило практически одинаковое количество, как юношей, так и девушек. Юноши – 65%, девушки -57,5 %. И ведь действительно за олимпийскими играми следить большая часть страны.

На вопрос № 5 «Слушаете ли Вы радиопередачи о спортивных событиях?», очень малое количество опрошенных ответило положительно, всего 22,5 % юношей и 5 % девушек. Видимо потому что большая часть населения уделяет внимание телевидению и чтению. Но и здесь юношей больше, что уже в который раз доказывает большую их тягу к спорту, к информации о спорте.

Вопрос № 6 «Собираете ли Вы вырезки из газет и журналов о ваших спортивных кумирах?»

На этот вопрос большее количество опрошенных ответило отрицательно, так всего 17,5 % юношей и 10 % девушек собирают вырезки своих спортивных кумиров.

Вопрос № 7 «Как Вы считаете, часто ли в средствах массовой информации появляются сообщения о благородном поведении спортсменов?» Популярным ответом на данный вопрос стало «Иногда». Именно так ответили 67,5 % юношей и 65% девушек.

Вопрос № 8 «Читаете ли Вы специальную литературу по вопросам олимпийского движения и образования?» На этот вопрос 100 % девушек ответили отрицательно. И лишь 20 % юношей ответили «Да». Вытекает вывод, что читать литературу особо не хочет ни кто.

Вопрос № 9 посвящен тому, как часто студенты выписывают спортивные газеты и журналы. Если девушки не читают, значит, девушки и не выписывают. Все девушки ответили «Нет». Большинство юношей напротив, выписывают спортивные газеты – 87,5 %.

Таким образом, оценив результаты опроса можно сделать вывод, что мужская половина населения более выражено, следит за спортивными событиями страны, чем женская. Большая часть девушек читает спортивные газеты и журналы только для подготовки к занятиям. Но все же спорт - это часть жизни большей половины молодых людей нашей страны. Спортом увлекается каждый третий, а следит за событиями в мире спорта 7 из 10 опрошенных человек. И, наверное, каждый, даже тот, кто не увлекается спортом, хотел бы поехать на зимние Олимпийские игры 2014, чтобы с трибун поддерживать, болеть за российских спортсменов, ведь только все вместе мы сможем добиться победы и успехов.

#### **Библиографический список**

1. 100 вопросов – 100 ответов: Все о спорте / Авт.- сост. Н. Долгополов . – М.: Молодая гвардия, 1980. – 143 с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
3. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов.– М.: Вече, 2006. – 210 с.
4. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для учреждений образования России. 13-е издание. Перераб. И доп./В. С. Родченко и др. – М., «Физкультура и спорт», 2004.-134 с.

УДК 796.032:37

## СИСТЕМА ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Коленченко Д.Е., Люлина Н. В.

Торгово-экономический институт Сибирского федерального университета  
660075, г. Красноярск, ул. Лиды Прушинской, 2

Олимпийское образование, цель которого – приобщение детей и молодежи к идеалам и ценностям олимпизма, занимает все более важное место в системе образования, воспитания и обучения подрастающего поколения. Во многих странах реализуются программы олимпийского образования для школьников, студентов, других групп детей и молодежи. В 1994 году МОК создан Руководящий комитет проекта всемирной кампании «Национальные олимпийские комитеты в действии: продвижение олимпийских идеалов через образование».

*Ключевые слова:* спорт, педагогика, молодежь, идеалы, ценности, олимпийское образование.  
*Коленченко Дарья Евгеньевна*, студентка 1 курса тел.: 89232775270, e-mail dasha\_kolen@bk.ru  
*Люлина Наталья Владимировна*, доцент, e-mail: natali6503@mail.ru

Olympic education programme, which aims at familiarizing children and young people to the ideals and values of Olympism, occupies an important place in the system of education, upbringing and education of the younger generation. In many countries implemented the program of Olympic education for schoolchildren, students and other groups of children and youth. In 1994, the IOC established the project steering Committee of the global campaign «National Olympic committees in action: promotion of Olympic ideals through education».

*Keywords:* sports, education, youth, the ideals, values, Olympic education.

Приобщение детей и молодежи к идеалам олимпизма, которые ориентированы на общечеловеческие, гуманистические духовно-нравственные ценности, связанные со спортом, особенно важно в современных условиях нашей страны с учетом разрушения прежних идеологических стереотипов, а также принимая во внимание охватившие часть молодежи чрезмерный прагматизм, нигилизм и безразличие к духовным ценностям [1].

Основной недостаток современной теории и практики педагогической деятельности в рамках олимпийского движения состоит в том, что из нее, как правило, выхватываются отдельные аспекты, блок, компоненты, проводятся разрозненные, не связанные между собой акции, мероприятия, имеющие целью приобщение молодежи к идеалам и ценностям олимпизма. В настоящее время назрела необходимость перехода к осмыслению и практической реализации этой деятельности как определенной системы. Охарактеризуем кратко основные блоки этой системы.

Прежде всего, можно выделить три тесно связанные между собой, но все же отдельные (самостоятельные) составляющие олимпийского образования, которые предполагают формирование и совершенствование у детей и молодежи: а) определенной системы знаний; б) определенной системы мотивации: интересов, потребностей, ценностных ориентаций, установок и т.п.; в) определенной системы способностей, умений и навыков [3].

Из связи олимпийского движения со спортом, и особенно спортом высших достижений, вытекает далее, что педагогическая деятельность в рамках этого движения должна быть направлена на то, чтобы сформировать у детей и молодежи интерес к спорту, потребность в систематических занятиях спортом, стремление показывать как можно более высокие спортивные результаты и качества (способности), те знания (в том числе из области истории и современной практики олимпийского движения), которые способствуют достижению именно этих результатов. Для обозначения этого направления педагогической деятельности в рамках системы олимпийского образования используется термин «спортивно-рекордистское». Оно занимает важное место в работе тренеров олимпийских команд, руко-



водящих деятелей национальных олимпийских комитетов и т.д. Учитывая важную роль и значение спортивно-рекордистского направления олимпийского образования, ошибочно сводить к этому все его содержание, что, к сожалению, наблюдается довольно часто. Цель педагогической деятельности в рамках олимпийского движения – формирование у детей и молодежи не любых связанных со спортом и физическим воспитанием знаний, интересов, умений и навыков, а лишь тех, которые ориентируют его на высокие достижения в спорте, на соответствующую физическую подготовку, а вместе с тем позволяют правильно оценить и в полной мере использовать гуманистический потенциал спорта и физического воспитания, а также избежать их антигуманного применения [2].

Опираясь на этот общий подход к пониманию педагогической деятельности в рамках олимпийского движения, охарактеризуем более конкретно ее цели и задачи.

В плане образовательном эта педагогическая деятельность предполагает формирование и совершенствование следующих знаний:

1) об олимпийских играх и олимпийском движении, их истории, целях, задачах, об основных идеалах и ценностях олимпизма (в том числе о принципах «Фэйр плей», идеале гармонично развитого олимпийского атлета и др.);

2) о спорте, его разновидностях, о средствах и методах спортивной подготовки, обеспечивающих высокие достижения в спорте;

3) о гуманистическом, социально-культурном потенциале спорта, о его роли в здоровом образе жизни человека, о его месте в системе средств, обеспечивающих физическую культуру личности, а также о заключенных в нем возможностях для позитивного воздействия на нравственную, эстетическую, коммуникативную, экологическую культуру человека, на его интеллектуальные, творческие и другие способности, о путях реализации этих возможностей;

4) о концепции и основных идеях гуманизма в целом, его идеалах и ценностях, касающихся отношений между людьми и человеческой личности.

В трактовке (и практической реализации) образовательных задач педагогической деятельности в рамках олимпийского движения допускаются две крайности. Первая из них состоит в весьма широком толковании этих задач, когда к ним относят практически все задачи, так или иначе связанные с областью спорта, со спортивной тренировкой, с формированием физической культуры, физическим воспитанием, сохранением и укреплением здоровья человека и т.д. При такой трактовке олимпийское образование утрачивает какую-либо специфику, совпадает с задачами физического воспитания, спортивной тренировки и т.д. Другая крайность состоит в слишком узком истолковании упомянутых задач, в сведении их лишь к задаче формирования знаний об олимпийских играх и олимпийском движении [4].

Ошибочно также цели и задачи педагогической деятельности в рамках олимпийского движения сводить лишь к формированию у детей и молодежи определенных знаний. Информационная работа должна занимать важное место в этой деятельности. Однако самое главное состоит в том, чтобы создать реальные стимулы, побуждающие участников олимпийского движения не только признавать самосовершенствование, гармоничное развитие личности и принципы «честной игры» в качестве важных ценностей олимпизма, но и действительно ориентироваться на них в своем поведении, направлять свои усилия на их воплощение в жизнь. В этом плане (с точки зрения мотивации) в рамках системы олимпийского образования должна решаться группа взаимосвязанных задач, которые предполагают формирование и развитие у детей и молодежи: интереса к спорту, потребности в систематических занятиях спортом, стремления показывать как можно более высокие спортивные результаты;

- такой ориентации на спорт, при которой он привлекателен в первую очередь и главным образом как одно из важных средств формирования физической культуры человека, как элемент здорового образа жизни, а также как сфера проявления эстетики

- ки, нравственности, культуры, гуманного отношения людей друг к другу и к природе, проверки физических и психических возможностей человека и т.п.;
- потребности в активных занятиях спортом в рамках здорового образа жизни, для своего гармоничного, разностороннего развития, совершенствования как физических, так и духовных (интеллектуальных, нравственных, эстетических) способностей, а не для того, чтобы заработать деньги, приобрести славу и т.д.;
  - интереса к олимпийским играм и олимпийскому движению;
  - желания участвовать в олимпийских состязаниях и демонстрировать в них честное, благородное, рыцарское поведение (в соответствии с принципами «честной игры»);
  - ориентации не просто на односторонне (лишь в плане физической подготовки или спортивного мастерства) развитого спортсмена, рекордсмена, а на такого разносторонне и гармонично развитого олимпийского атлета, homo olympicus, избираемого в качестве идеала (образца для подражания), облик которого в полной мере соответствует девизу Кубертена: «Возвышенный дух в развитом теле!»;
  - стремления быть участником олимпийского движения, разъяснять и пропагандировать идеи олимпизма, содействовать его развитию;
  - гуманистически ориентированной системы чувств и переживаний (чувства личной ответственности за реализацию в спорте и посредством спорта гуманистических ценностей, за исключение в нем антигуманных проявлений, за успешное развитие олимпийского движения; эстетического чувства красоты спорта, чувства негодования, связанного с любыми нарушениями нравственности) и т.д.
- Анализ работ, посвященных обсуждаемой проблеме, а также реальной практики работы по олимпийскому образованию детей и молодежи показывает, что многие из этих задач нередко упускаются из виду [5, 3].

Важная задача педагогической деятельности в рамках олимпийского движения состоит также в формировании и совершенствовании у детей и молодежи целого комплекса гуманистически ориентированных умений, навыков, способностей:

- умения использовать спорт в сочетании с другими средствами в рамках здорового образа жизни, для формирования физической культуры;
- умения добиваться высоких достижений в спортивных соревнованиях, а вместе с тем таким образом строить свои занятия спортом, чтобы они не наносили вреда здоровью, не приводили к одностороннему, уродливому развитию личности;
- привычки всегда вести честную и справедливую борьбу, проявлять мужество и волю в спорте, в спортивных соревнованиях, а также убеждение в том, что только такое поведение является единственно правильным в спорте;
- эстетической способности видеть, чувствовать и правильно понимать красоту и другие эстетические ценности спорта, действовать в спорте «по законам красоты» и отображать его средствами искусства;
- умений и навыков общения с другими спортсменами, тренерами, судьями, журналистами, зрителями и т.д.;
- умений и навыков такого отношения к природе в ходе занятий спортом, которое соответствует требованиям высокой экологической культуры;
- умения разъяснять и пропагандировать идеи олимпизма.

Решение этих задач — одно из наиболее слабых звеньев педагогической работы с подрастающим поколением, проводимой в настоящее время в рамках олимпийского движения.

Создание системы олимпийского образования предполагает включение в эту работу не только специалистов в области физической культуры и спорта, но и учителей и преподавателей других учебных дисциплин. Важную роль в приобщении молодежи к идеалам и ценностям олимпизма могут сыграть известные спортсмены, в том числе олимпийцы, деятели

науки и культуры, известные художники, писатели, артисты, работники средств массовой информации [7].

Ошибочно, однако, рассматривать молодежь лишь в качестве объекта целенаправленной деятельности взрослых. Создание эффективной системы олимпийского образования предполагает значительное повышение творческой активности детей и молодежи в пропаганде и реализации идеалов и ценностей олимпизма (например, на основе их участия в работе самодеятельного олимпийского клуба).

Выше была дана развернутая характеристика целей и задач педагогической деятельности в рамках олимпийского движения. Для более краткой характеристики этих целей и задач можно использовать термин «олимпийская культура». Будем понимать под олимпийской культурой всю совокупность указанных выше знаний, интересов, потребностей, ценностных ориентаций, способностей, умений и навыков, на основе которых формируется соответствующее поведение, образ (стиль) жизни человека (определенной социальной группы и даже общества в целом). На основе данного понятия можно сказать, что задача педагогической деятельности в рамках олимпийского движения состоит в формировании и развитии олимпийской культуры человека.

В практике работы по олимпийскому образованию детей и молодежи в настоящее время применяется довольно широкий круг разнообразных форм и методов работы.

Центральное место среди них занимает работа по разъяснению и пропаганде идей олимпизма, олимпийского движения во время учебного процесса в школах, вузах и других учебных заведениях, и в первую очередь в рамках тех учебных дисциплин, которые непосредственно связаны с областью физической культуры и спорта (на уроках физкультуры, занятиях по физическому воспитанию). В последнее время многие ученые и педагоги обращают внимание на необходимость существенного повышения доли такой информационной, разъяснительной работы на уроках по физкультуре, занятиях по физическому воспитанию в школах, вузах и других учебных заведениях. Все более широкое распространение получают и занятия, специально организуемые для этих целей — «олимпийские уроки», «уроки олимпийских знаний», «олимпийские часы» и т.д.[6].

Спартианская система культурно-спортивной работы имеет ярко выраженную гуманистическую направленность, выдвигая на передний план интересы, потребности, личность человека и человеческие отношения. Она призвана обеспечить целостное позитивное воздействие спортивной деятельности в интеграции с другими видами творческой деятельности на личность и человеческие отношения и тем самым содействовать решению широкого круга социально-педагогических, культурных задач применительно к различным группам населения.

Все это создает условия для того, чтобы среди участников не было «обиженных», чтобы каждый из них мог продемонстрировать определенные достижения и почувствовать себя «победителем», чтобы лица с ограниченными возможностями здоровья (инвалиды) могли наравне с другими участвовать в играх и соревнованиях.

Второй важный элемент спартианской системы культурно-спортивной работы - спартианские клубы, школы, игротеки, летние игровые лагеря. Они создаются на базе общеобразовательных или специализированных школ (ДЮСШ, ДЮК ФП, школ-интернатов, музыкальных училищ и др.), Дворцов творчества детей и молодежи, по месту жительства и т.д. и объединяют на добровольных началах людей разного возраста (детей, подростков, молодежь, взрослых), разных увлечений, разной физической подготовленности и физического состояния, в том числе инвалидов. Основное направление их деятельности - совместный активный, творческий отдых, общение, развитие и проявление своих способностей в различных областях творческой деятельности на основе организации Спартианских и других игр, имеющих высокий гуманистический культурный потенциал, а также подготовка к ним. Эта подготовка включает в себя: получение человеком достоверной информации о

самом себе, о своих возможностях, способностях, недостатках; овладение приемами физического и психического оздоровления, развития своих способностей, самовоспитания; приобретение глубоких и разносторонних знаний и умений в области спорта, олимпизма, искусства, включая знакомство с культурными обычаями и традициями своего народа и народов других стран, с национальными видами спорта и искусства, с народными играми и т.д., овладение искусством создания в движениях художественных образов, красотой и пластикой одухотворенного движения и т.д. [5].

Важными элементами спартианской системы являются также разработка и пропаганда определенного духовно-нравственного Кодекса поведения (Спартианского кодекса); использование специальных призов и наград для поощрения высоконравственного и эстетического поведения, красоты действий и поступков в играх и соревнованиях, а также разностороннего и гармоничного развития, успехов не в какой-то одной сфере (спорт, искусство и т.д.), а в различных сферах творческой деятельности; организация постоянного общения - в ходе игр, соревнований, обучения и т.д. - лиц с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) и тех, кто не имеет таких ограничений, детей и взрослых, спортсменов и тех, кто увлекается искусством (наукой, техническим творчеством и т.п.) и т.д.; использование новых форм работы в рамках олимпийского движения, а вместе с тем развертывание нового гуманистического движения «СпАрт» - спартианского движения и т.д.

Спартианская система культурно - спортивной работы реализует все более ярко проявляющуюся в настоящее время тенденцию к поиску и практическому использованию интегративного подхода к организации спортивной работы с различными группами населения.

Можно выделить как минимум три основных аспекта этого интегративного подхода.

Первый аспект - совместное использование, органичное объединение спорта, искусства и других духовно-творческих видов деятельности, чтобы создать условия для гармоничного, разностороннего развития личности. Напомним, что еще в 1976г. в Окончательном докладе первой Международной конференции министров и руководящих работников, ответственных за физическое воспитание и спорт, подчеркивалось, что «спорт и занятия физкультурой можно..с пользой для дела сочетать с рядом других мероприятий, таких, как культурные мероприятия, мероприятия на открытом воздухе и мероприятия по охране окружающей среды» и, что «хотя спорт является действительно мощным фактором улучшения качества жизни, он приобретает все свое значение лишь в сочетании с другими элементами».

Второй аспект - стремление использовать разнообразные (по типу, модели организации) спортивные игры и соревнования, чтобы повысить их привлекательность и доступность для лиц различного пола, возраста, физического состояния и т.д. Наряду с традиционными все шире используются другие игры, соревнования: спортивно-динамичные, психотехнические, психокоррекционные, творческие, развивающие, интеллектуальные игры; оздоровительно-развлекательные игровые тренажеры, которые позволяют оживить для детей компьютерные игры, добавив к ним в увлекательной форме физические нагрузки; подвижные сюжетные и приключенческие игры; традиционные спортивные игры, но модифицированные с учетом возраста, физического состояния участников; соревнования с экологической или эстетической, художественной направленностью; народные игры и забавы, национальные виды спорта и т.д. Применяются не только традиционная, но и новые модели организации соревнований, которые предусматривают существенную модификацию их программы и системы определения победителей (например, в «кооперативных играх» учитываются достижения не отдельных участников или команд, соревнующихся друг с другом, а всех участников, объединенных в одну команду) [4].

В ряде стран (Германия, Канада, США и др.) широко используется такая новая модель игр, которая в отличие от соревновательной в первую очередь ориентирована на единение, сотрудничество, не предусматривает разделение участников на победителей и побежденных.

Третий аспект - создание условий для того, чтобы лица с ограниченными физическими или интеллектуальными возможностями (инвалиды) могли совместно с другими участвовать в соревнованиях и самое главное на равных соревноваться.

Спартианская концепция комплексного интегративного подхода к организации спортивной работы в течение ряда лет эффективно используется на практике. С 1991 г. регулярно проводятся Спартианские игры - школьные, городские, региональные, российские. Ежегодно они включаются в Единый календарный план Всероссийских массовых физкультурно-спортивных мероприятий. Участниками Игр являются не только школьники и студенты, но и дети дошкольного возраста, а также взрослые. В Играх совместно участвуют лица с ограниченными возможностями здоровья (инвалиды) и те, кто не имеет таких ограничений. Во многих городах и регионах РФ созданы спартианские школы, клубы, игротеки, летние игровые лагеря и т.д.[5].

В настоящее время «спартианская» программа олимпийского образования проходит экспериментальную проверку. Одна из экспериментальных площадок создана на базе школы физкультурно-эстетического направления № 39 г. Смоленска (директор школы — Г.Ф. Петлеваний). С 1994 г. школа практически реализует спартианскую программу олимпийского образования школьников. На проведенном Олимпийским комитетом России в 1996 г. Всероссийском конкурсе, посвященном 100-летию современных Олимпийских игр, на лучшую общеобразовательную школу и среднее профессионально-техническое учебное заведение в области олимпийского образования, школа заняла 1-е место.

В Саратовской, Кемеровской областях, Краснодарском крае и др. на основе тесного сотрудничества отделений спартианского движения со спорткомитетами, Олимпийскими академиями, с органами образования и культуры, с комитетами по делам молодежи разработаны и практически реализуются региональные программы спартианской системы культурно - спортивной работы.

Использование этой системы на практике показало ее достаточно высокую эффективность для организации активного, творческого отдыха и общения различных групп населения, для усиления ориентации подрастающего поколения на духовно-нравственные ценности и гармоничное развитие, для приобщения детей и молодежи к идеалам олимпизма, для социальной реабилитации и интеграции инвалидов, детей-сирот и т.д.

Программа спартианской системы культурно-спортивной работы с населением получила одобрение и поддержку со стороны Государственного комитета РФ по физической культуре и туризму, Олимпийского комитета России, Российского Совета ФСО «Юность России», Министерства социальной защиты населения РФ, Министерства образования РФ, Координационного комитета по делам инвалидов при Президенте России и других государственных и общественных организаций. Государственный комитет по делам молодежи в 1997 г. присудил этой программе 1-е место в конкурсе инновационных программ работы с молодежью и включил спартианское движение в Федеральный реестр молодежных и детских объединений, пользующихся государственной поддержкой.[5]

Эффективное и масштабное развертывание двух отмеченных выше инновационных и перспективных направлений деятельности в сфере физической культуры и спорта - олимпийского образования и спартианской системы организации культурно-спортивной работы с населением - возможно лишь при наличии высококвалифицированных специалистов, обладающих соответствующими знаниями, умениями и навыками.

#### **Библиографический список:**

1. Атанасов Ж. Олимпийское движение и воспитание нравственно-эстетического отношения к спорту/ Ж. Атанасов //Проблемы олимпийского движения: Сб. /Подред. А. Солакова). - БОК, София-Пресс, 1977, С. 125-138.

2. Баринова И.В. Состояние и пути совершенствования олимпийского образования и воспитания учащейся молодежи: Автореф. канд. дис. М., 1994.
3. Гутин А.Т. Идеалы и ценности олимпизма в воспитании юных спортсменов: Канд. дис. М., 1984.
4. Дьюри Ж. Олимпийское движение и воспитание // Всемирный научный конгресс «Спорт в современном обществе»: Сб. научн. матер. М., 1974, С. 122-130.
5. Егоров А.Г. Система олимпийского образования школы-комплекса № 39 физкультурно-эстетического направления /А.Г. Егоров, Г.Ф. Петлеваный, О.В. Шапоренкова // Олимпийское образование в школе: Учебн. пос. - Смоленск, 1997, С. 139-172.
6. Сергеев В.Н. Олимпийское образование: определение сущности и перспективные направления научных исследований = Olympic Education: Définition of Essence and Perspective Directions of Scientific Researches / Сергеев В.Н. // Теория и практика физ. культуры. - 2001. - N 7. - С. 48-49.
7. Поликарпова Г.М. Воспитательная система на основе идей олимпизма как педагогическая реальность: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции «Дети России образованы и здоровы». 25–26 февраля 2010 г. – М., 2010. – С. 133 -135.

**УДК 796.332**

## **ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ НЕДОМИНАНТНОЙ НОГОЙ У ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ**

**Колунин Е.Т., Аввакумов А.Ю.**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования Тюменский государственный университет, 625003, г. Тюмень, ул. Семакова, 10

Проведен анализ технической подготовленности футболистов 13-14 лет. Определены проблемные зоны технической подготовленности футболистов. Выявлено отставание в технике выполнения упражнений недоминантной ногой у футболистов 13-14-летнего возраста.

*Ключевые слова:* футболисты, техническая подготовка футболистов, владение мячом недоминантной ногой.

*Колунин Евгений Тимофеевич*, кандидат биологических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин института физической культуры Тюменского государственного университета, тел.89088746142, e-mail: kolunin2@mail.ru

*Аввакумов Андрей Юрьевич*, тренер центра подготовки спортивного резерва мини-футбольного клуба «Тюмень», магистрант института физической культуры Тюменского государственного университета, 89028130532.

The article deals with technical training of football players 13-14 years old. Some problems concern in this training are touched upon. It has been pointed out that all of us age here is obvious “falling behind” in carrying out exercises with non-dominant leg.

*Keywords:* football-players, technical training, to have the use of a ball with non-dominant leg.

Успешность игровой деятельности футболиста определяется многими факторами, среди которых одной из важных сторон является умение выполнять технические приемы игры как удобной, так и неудобной ногой [1,5,8].

Уже в группах начальной подготовки детско-юношеских спортивных школ закладывается «фундамент» этого отставания. Натаскивание на результат, которое возможно при быстром овладении техническими приемами игры удобной ногой, и в тоже время игнориро-

вание овладения техническими приемами неудобной ногой позволяют какое-то время быстро прогрессировать юным футболистам, но к моменту окончания спортивных школ востребованность таких футболистов равна нулю, и дальнейшего роста их мастерства добиться не удастся [2,6,8]. Это обусловлено тем, что с возрастом асимметрия развития двигательной функции, выражающаяся в прогрессивном отставании (невостребованной) неудобной ноги, увеличивается и практически невозможно наверстать в старшем возрасте упущенное в детские годы.

Теоретический анализ специальной научной и учебно-методической литературы показал, что в футболе накоплен огромный экспериментальный материал по вопросам технической подготовки футболистов [3,4,7,8]. Однако, вопросы, касающиеся техники владения мячом недоминантной ногой освещены ещё недостаточно.

В связи с этим, **целью нашего исследования** стало — изучить особенности владения мячом недоминантной ногой у футболистов 13-14 лет.

Исследование проводилось в апреле 2013 года на базе центра подготовки спортивного резерва ФК «Тюмень» с привлечением к исследованию 20 детей в возрасте 13-14 лет, занимающихся мини-футболом МФК «Тюмень-1999» и футболом ФК «Тюмень-1999». Стаж занятий у обследуемых нами спортсменов был примерно одинаков и составлял 4-5 лет. Проанализировав учебные планы тренировочных занятий экспериментальной и контрольной группы мы установили, что основы техники владения мячом были заложены на этапе начальной подготовки и на сегодняшний день футболисты совершенствуют свои двигательные умения и навыки.

Однако, проведенное нами педагогическое наблюдение за действиями игроков во время тренировочных занятий, контрольных и официальных матчей показало, что игроки предпочитают выполнять технические приемы доминантной ногой, что не является целесообразным в тот или иной момент и приводит к потере мяча, либо увеличению времени на выполнение технического действия.

В нашем исследовании мы использовали ряд тестов, характеризующих способность футболистов к выполнению технических приемов доминантной или недоминантной ногами – равновесие, ведение мяча, жонглирование. Так же мы использовали ряд тестов, требующих проявления умений выполнять технические действия согласованно двумя ногами – обводка 5 обручей и ведение мяча с изменением направления между фишек.

Таблица 1

### Владение мячом футболистами 13-14 лет (M±m)

| п\п | Показатели  | МФК «Тюмень-1999» | ФК «Тюмень-1999» | P      |
|-----|---|-------------------|------------------|--------|
| 1.  | Обводка 5 обручей (сек.)  | 6,26±1,59         | 6,8±1,69         | P>0.05 |
| 2.  | Равновесие на недоминантной ноге (сек)                            | 10,5±12,65        | 11,1±6,01        | P>0.05 |
| 3.  | Равновесие на доминантной ноге (сек.)                             | 39,7±17,56        | 56,3±35,33       | P>0.05 |
| 4.  | Ведение мяча, доминантной ногой 30 м. (сек.)                      | 6,5±1,82          | 6,9±1,73         | P>0.05 |
| 5.  | Ведение мяча, не доминантной ногой 30 м. (сек.)                   | 10,1±4,21         | 11,3±2,4         | P>0.05 |
| 6.  | Ведение мяча с изменением направления между фишек на время (сек.) | 8,3±2,72          | 8,9±2,59         | P>0.05 |
| 7.  | Жонглирование доминантной ногой (кол-во)                          | 40,7±25,77        | 53,9±29,71       | P>0.05 |
| 8.  | Жонглирование недоминантной ногой (кол-во)                        | 7,4±3,81          | 8,8±4,86         | P>0.05 |

Как показывают данные таблицы 1, футболисты обеих команд демонстрируют способность владеть мячом примерно на одном уровне. Во всех тестах достоверные отличия

между футболистами двух команд отсутствовали ( $P>0.05$ ). Это свидетельствует, что выбранные нами группы однородны, как по своему составу, так и по умению выполнять технические приемы доминантной и недоминантной ногами.

Обращает на себя внимание, что футболисты испытывают затруднения, выполняя контрольные упражнения недоминантной ногой. При этом достоверность различий находится на высоком уровне значимости ( $P<0.01$ ).

На наш взгляд, полученные результаты исследования свидетельствуют о том, что в процессе тренировочных занятий недостаточно внимания уделяется выполнению упражнений недоминантной ногой.

В связи с этим необходимо внести изменения в содержание тренировочного процесса протестированных футболистов. Мы рекомендуем тренерам команд, во время тренировочных занятий больше времени и внимания уделять выполнению специальных упражнений с мячом (ведение, остановка, передачи, удары) недоминантной ногой. Вместе с тем в процессе физической подготовки включать упражнения отдельно, для каждой ноги, такие как приседание и прыжки на одной ноге, равновесие на одной ноге и др., при этом особое внимание обращать на правильность выполнения упражнений недоминантной ногой.

### **Библиографический список**

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. — М.: Советский спорт, 2006. - 224с.
2. Антипов В.А. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие/ А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. – М.: Советский спорт, 2008. – 152с.
3. Диас, С.Б. Влияние статодинамической и динамической силовой тренировки на точность ударов в футболе / С.Б. Диас, В.Н. Селуянов // Теория и практика физической культуры. – 2011.-№9.- С.15.
4. Маевский К.В. Интегральная методика подготовки юных спортсменов, занимающихся мини-футболом, на основе развития функции специального внимания / К.В. Маевский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. - №5. - С.48.
5. Савин, С.А. Футболист в игре и тренировке / С.А. Савин. — М.: Физкультура и спорт, 2006. - 29с.
6. Синайский, М.М., Физиологический показатель эффективности локомоторной координации у юных спортсменов и сенситивный период становления координации / М.М. Синайский, Е.С. Курочкина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2012. - № 2. - С. 47-48.
7. Чернецов, М.М. Индивидуализация физической подготовки юных футболистов 8-12 лет с учетом соматических типов / М. М. Чернецов, А. А. Сулимов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2011. - № 1. - С. 34-35.
8. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Российский. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.



УДК 796.032

## СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКАЯ СТОРОНА ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В СОЧИ-2014

Мишнева С.Д., Лукашенок А.С.

Уральский государственный университет путей сообщения 660034, г. Екатеринбург, ул. Колмогорова, 66

В данной статье представлены и рассмотрены экономические вопросы Олимпийских игр в Сочи-2014. Раскрыты основные аспекты, стимулирующие молодое поколение к занятию спортом.

*Ключевые слова:* Олимпиада, спорт, олимпийское образование, колоссальные расходы, привлекательность массового спорта, концепция инновационной системы олимпийского образования, поддержка отечественного спорта, вера в спортсменов и свою страну.

*Мишнева Светлана Данисовна*, старший преподаватель кафедры физического воспитания, тел.: 89068088512, e-mail mishneva72@bk.ru

*Лукашенок Анастасия Сергеевна*, студентка очного отделения, тел.: 89617757944, e-mail: lukashonok\_nasty@mail.ru

We present and discuss the cost of the Olympic Games in Sochi in 2014. We discuss the main aspects of stimulating teenagers to go into sports.

*Keywords:* Olympiad, sports, Olympic education, huge costs, the attractiveness of mass sports, the concept of innovation system of Olympic education, support for national sports, athletes and faith in his country

В 2014 году самой популярной и обсуждаемой темой стали Олимпийские игры. Это международное спортивное мероприятие, проходившее в российском городе Сочи с 7 по 23 февраля. Главное мировое спортивное мероприятие, проводимое Россией для спортсменов всей земли, превратилось в центральный повод обсуждения, склоков, слухов, сплетен и наговоров. Тем не менее, церемония открытия стала самым красочным и грандиозным шоу за всю историю Олимпиады. По данным статистики, за масштабным представлением на арене следили больше 40 тыс. зрителей. Также за церемонией открытия следили 3 миллиарда телезрителей по всему миру. Даже западные СМИ назвали шоу "прекрасным, загадочным и уникальным, как и сама Россия.

Ни для кого не секрет, что Олимпиада в Сочи-2014 стала самой «дорогой» за всю историю игр. Общие затраты превысили плановую стоимость в 5 раз и поставили абсолютный Олимпийский «рекорд». Общая сумма средств составила 1.5 трлн. рублей – это в семь раз выше суммы оговоренной в 2007г. В.В.Путиным. Да, несомненно, на Олимпиаду была израсходована большая доля государственного бюджета, но также стоит выявить результаты таких «растрат» для нашей страны.

Олимпийские игры – это праздник мира, спорта, дружбы и взаимопонимания молодежи разных стран и континентов. Любая хозяйка знает, что прием гостей – дело не только приятное, но и хлопотное. С Олимпиадами то же самое, гостей очень много, и расходы на их прием растут с каждым олимпийским циклом. Если 50 лет назад расходы организаторов зимних олимпиад не превышали 50 млн. долларов, то за последние 20 лет минимальная сумма расходов составляет миллиард долларов и, следовательно, игры всегда приносят убытки, так как Олимпийские сооружения впоследствии не могут принести такой доход. Хотя Олимпиада 2012 года в Лондоне при бюджете в 8.9 млрд. фунтов, согласно некоторым оценкам, по совокупности факторов принесла доход в 9.9 млрд. фунтов, т.е. в целом «окупилась».

Как известно Россия никогда не экономила средства, и делала грандиозные шоу. Если вспомнить СССР, уже к весне 1979 года расходы на подготовку и проведение XXII летних Олимпийских игр превысили все разумные пределы. По данным Центрального статистиче-

ского управления СССР, только на строительство спорткомплексов и прочих сооружений затраты должны были составить 1457,9 млн рублей, вместо заявившихся в 1977 году 906,6 млн. и планировавшихся первоначально 356,5 млн.

В 1985 году партийный деятель Советского союза Леонид Ильич Брежнев сказал: «Кроме колоссальных расходов могут быть разного рода скандалы, которые могут очернить Советский Союз». Спустя 29 лет эти слова оказались пророчеством и для Олимпиады в Сочи-2014. За три дня до открытия Олимпиады в социальном пространстве стали появляться скандальные статьи про недостроенные объекты, про коррупцию во время строительства, а самое главное – оскорбительные высказывания в сторону наших спортсменов. Да, спорт – соперничество, при взаимном уважении. Победить можно лишь вместе, всей страной, только объединившись, вместо выкрикивания гадостей и бесконечных обсуждений неудач в подготовке Олимпиады.

Олимпиада – это победа всего человечества. Из всего вышесказанного можно сделать лишь один вывод: систематическая контрпропаганда – это лишь часть скрытой холодной войны, объявленной России и ее народу. Однако и большие затраты, и скандалы обрушившиеся на нашу страну отступают на второй план перед тем простым фактом, что Олимпиада может повысить привлекательность массового спорта, что снизит рост заболеваний, потребление алкоголя и наркотиков, повлечет снижение уровня преступности и проч[1]. Так что же дала нам олимпиада?

Во-первых, система олимпийского образования «Сочи 2014», цель которой – приобщение детей и молодежи к идеалам и ценностям олимпизма, занимает все более важное место в системе образования, воспитания и обучения подрастающего поколения. В современных условиях нашей страны важно приобщать детей и молодежь к идеалам олимпизма, ориентированных на общечеловеческие, гуманистические и духовно-нравственные ценности, связанные со спортом. Спорт открывает путь к успеху, ломает сословные и расовые преграды, а государство, патронируя спорт, добавляет себе доверия, уважения, блеска. Спортивность стала признаком прогресса.

Главным продвижением в системе олимпийского образования стала разработка концепции инновационной системы олимпийского образования, которая позволяет дать базовые знания об истории и философии Олимпийского и Паралимпийского движений [2]. Так же сегодня получили признание олимпийские уроки, которые используются для организации классных часов и внеклассной работы в российских школах.

Во-вторых, после проведения Олимпиады, В.В. Путин одобрил идею об открытии детского спортивного лагеря в Имеретинской низменности, с использованием олимпийских объектов. Вследствие чего, у детей появится возможность развивать в себе спортивные навыки, и в будущем побить рекорды Олимпийских чемпионов 2014 года таких как Аделина Сотникова, Антон Шипулин, Виктор Ан, Александр Третьяков и многие другие, заслуживающие уважения спортсмены.

В-третьих, игры оставили богатое материальное и нематериальное наследие. В Сочи был построен самый компактный спортивный кластер в олимпийской истории. Прибрежные ледовые арены находятся в шаговой доступности друг от друга, а попасть в горы по новой железной дороге можно менее чем за час. У российских спортсменов благодаря Играм впервые появились тренировочные базы по всем зимним видам спорта. Построенные в Сочи спортивные объекты образовали международный центр, который располагает всем необходимым – от мест для проведения тренировок до гостиниц и объектов здравоохранения. Из летнего курорта, популярного среди россиян, город превратился в круглогодичный деловой и туристический центр мирового уровня. Сочи уже получил право на проведение ряда крупнейших спортивных турниров – например, чемпионат мира по футболу-2018 или чемпионат мира по бобслею и скелетону в 2017 году [3].

В-четвертых, не так давно появился Фонд поддержки олимпийцев России. В него вошли видные государственные и общественные деятели, а также пятнадцать известных бизнесменов России, выделяющие собственные средства на поддержку отечественного спорта. Таким образом, они продолжают добрые традиции меценатства в нашей стране.

За всю деятельность фонда было выплачено более 10 000 грантов (более 5 миллиардов рублей) спортсменам и тренерам, ветеранам спорта и детско-юношеским школам. Ежегодно фонд поддерживает около 2000 спортсменов и тренеров по олимпийским видам спорта. Все выше сказанное несомненно дает огромный стимул для занятий спортом.

Но самым главным в этой Олимпиаде является – вера в спортсменов и свою страну. Ведь после командного зачета по фигурному катанию, когда спортсмены принесли России первые золотые медали, дух патриотизма «вознесся до небес». Мы обрели веру, которой у нас не было уже лет 8, веру, которая исчезла после 11ого места в Ванкувера. Все мы пережили неудачи наших биатлонистов, и со слезами на глазах наблюдали их победу через целый олимпийских цикл. В. В. Путин сам заявлял, что Олимпиада преследует цель повлиять на общественное мнение в России и во всем мире, доказать, что она способна провести столь крупномасштабное мероприятие и усилить дух гордости за страну.

Так что, факт остается фактом, Игры в Сочи – это успех для России, который уже затмил все трудности, связанные с подготовкой к Сочи-2014. Это подтверждают и болельщики, и издания, и телеканалы, и телезрители, и социальные сети. Небывалый подъем патриотизма уже не остановить, Олимпиаде радуются все, от мала до велика!

Тем временем Россия заключила рекордное количество контрактов с зарубежными инвесторами, которых очень заинтересовала Олимпиада-2014. Популярность Сочи как международного курорта гарантирована мнением гостей и участников Игр. Олимпийская атрибутика и символы Сочи-2014 пользуются большим спросом. Томас Бах, президент МОК, назвал Сочи-2014 лучшей Олимпиадой за всю историю [4].

#### **Библиографический список**

1. <http://postnauka.ru/talks/22674>
2. [http://olymp.mir-obr.ru/?page\\_id=10](http://olymp.mir-obr.ru/?page_id=10)
3. Официальный портал Олимпиады в Сочи "sochi2014"
4. <http://www.molgvardia.ru/curious/2014/02/11/65452>

УДК 796.078(1-4)

## МОНГОЛЬСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Мунхбат Цолмончимэг

Национальный исследовательский Монгольский государственный центр, г. Улан-Батор,  
Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет  
(НИ ИрГТУ), г. Иркутск, ул. Лермонтова 83

Дана характеристика монгольским национальным видам спорта, в частности: борьба (монгол бөх), скачки на лошадях (морин уралдаан) и стрельбы из лука (сурын харваа).

*Ключевые слова:* Монголия, национальный спорт.

*Мунхбат Цолмончимэг*, студентка НИ ИрГТУ, 89041511438, tSomo\_139@yahoo.com

Научные руководители: д.м.н., проф. *Колокольцев М.М.*, ст. преп. *Коновалова Т.Г.*, каф. физической культуры НИ ИрГТУ

Dana characteristic by Mongolian national I see sport, in particular: fight (Mongolian of бөх), jumps on the horses (morin of uraldaan) and shooting from bow (suryn of kharvaa).

*Keywords:* Mongolia, national sport.

Монгольская Народная Республика (МНР) – это государство в Центральной Азии. Территория — 1565 тыс. кв. км. Население — 1422,4 тыс. человек (на 1 января 1975 г.). Столица — Улан-Батор (свыше 300 тыс. жителей, 1974 г.). Государственный язык — монгольский. В ноябре 1974 г. Монгольская Народная Республика отметила 50-летие своего провозглашения. Вместе со всем народом, под руководством Монгольской Народно-революционной партии, физкультурно-спортивное движение в Монголии прошло за 50 лет славный путь борьбы и побед, развития и процветания. Еще в 1921 г., на первом празднестве победы Народной революции, по инициативе и при непосредственном участии основателя партии и народного государства Д. Сухэ-Батора было положено начало развитию физкультуры и спорта в Монголии на основе тесного сочетания национальных видов с современными международными видами спорта.

В Монголии молодых людей в возрасте 20-24 лет составляет 315540 человек. Из которых 37,39% составляют мужчины и 62,61% женщин. Их любимые современные виды спорта:

Мужские виды спорта:

Футбол- 38%

Баскетбол-35%

Кибер спорт-27%

Женские виды спорта:

Фитнес- 40%

Плавание в бассейне- 32%

Волейбол – 28%

**Монгольская борьба (монгол бөх)** — популярнейший вид спорта в Монголии. Борются все, от стариков до трёхлетних детей. 512 или 1024 борцов встречаются в девяти или десяти раундах на выбывание (даваа). Монгольская народная борьба не ограничивает время раундов, и раунд длится до тех пор, пока один из соперников не коснётся земли любой частью тела, кроме подошв ног и кистей рук. Когда подбираются пары, борец, обладающий большей славой, имеет право самостоятельно выбрать себе соперника. Борцы носят двусоставную экипировку из тугой наплечной накидки (зодог) и «шорт» (шуудаг).

Женщины к борьбе не допускаются. У каждого борца есть «болельщик» — засуул. Этот «болельщик» пропевает победную песенку в честь выигравшего борца после 3-го, 5-го и 7-го туров. Победители 5-го тура получают титул «сокол» (начин), 6-го — «ястреб» (харцаг), 7-го — «слон» (заан), 8-го — «гаруда» (гарьд), а победитель финального раунда получает титул «лев» (арслан). Дважды-«лев» зовётся «исполином», — аварга. Победив на играх в третий раз, борец именуется «исполино-океан» (далай аварга), в четвёртый — «всеобщий исполин» (даян аварга), в пятый — «неприкосновенный исполин» (дархан аварга).

В борьбе используется разнообразная техника, различные приёмы как с захватами так и без захватов. Борцы облачены в особый борцовский костюм: национальные сапоги с загнутыми носками — «монгол гутал», короткие шорты — «шуудаг» и своеобразная жилетка с рукавами, и открытой грудью — «зодог». Монгольская борьба имеет свои ритуалы, правила и специфические особенности: раньше схватки не ограничивались по времени (теперь введены временные ограничения), нет весовых категорий, борьба идёт на открытом пространстве, побеждённым считается тот, кто первым коснётся земли любой частью тела кроме подошв ног и кистей рук, у каждого борца свой секундант — «засуул», после поединка побеждённый должен пройти под поднятой правой рукой победителя в знак того, что он признаёт свое поражение. Победитель же исполняет традиционный танец орла.

В отличие от западных скачек, состоящих из забегов на короткие дистанции не более 2 км, **монгольские скачки (морин уралдаан)**, имеющие место на Надоме — это длительные забеги на дистанцию от 15 до 30 км. Длина дистанции зависит от возраста скакунов. Например, двухгодовалые лошади (дааг) скачут на 15 км, четырёхлетние (хязаалан) — на 20 км, пятилетки (соёоолон) — на 25 км, взрослые (их нас), то есть старшие семи лет — на 28, а жеребцы (азарга) — на 25. На Надоме может быть отобрано до тысячи лошадей со всей Монголии. Этим скакунов кормят согласно специализированному рациону.

В наездники лошадям выбираются дети от 5 до 13 лет, которые и тренируют их несколько месяцев, предшествующих скачкам. Хотя искусство ухода за лошадьми и важно для надомы, в состязании проверяется именно скорость и выносливость самих лошадей. Перед началом гонки публика поёт традиционные песни, а сами наездники-конюхи исполняют «песню скачек» (гуйнгоо). Призы присуждаются как скакунам, так и их всадникам. Первые пять или десять лошадей в каждом возрастном классе получают титул «кумысная пятёрка (десятка)» (айргийн тав (арав)), так как победителей традиционно угощают кумысом, а между первыми тремя распределяются золото, серебро и бронза. Всадник-победитель получает звание түмний эх, то есть «первый из тумена», а лошадь, пришедшая последней в двухгодовалом классе, приветствуется песней-благопожеланием. Конные скачки пользуются большой популярностью у монголов. Считается, что присутствие на финише заездов двухлеток - даага приносит удачу и благополучие. Поэтому не случайно множество горожан во время наадамских скачек устремляются в пригород Ярмарга, где по традиции проходят скачки вот уже несколько десятилетий. Здесь, в дни Наадама, разбивается городок из шатров и юрт, где уяч (тот, кто тренирует лошадь) готовит скакунов к скачкам. Практически в каждой семье в художественно-спортивном наряде с другими видами скота содержат 1-2 табуна лошадей. Есть семьи с табунами, насчитывающими более 1000 голов. Вообще скотоводы в хозяйстве не обходятся без лошадей. Есть данные, что в Монголии насчитывается 2-3 миллиона лошадей.

**Монгольский спорт стрельбы из лука (сурын харваа)** характерен тем, что, помимо основной мишени, имеются сотни дополнительных, сделанных из кожи (сур). В этом состязании участвуют как мужчины, так и женщины. Оно проводится между двумя командами, каждая из которых располагает четырьмя стрелами на человека; каждая команда должна поразить 33 «сура». Мужчины стреляют с дистанции в 75 м, женщины — с 65. Если стрелок поразит цель «в яблочко», судья кричит «Уухай!» («Браво, ура!»).

УДК 796 : 005.591.6

## ВОСПИТАНИЕ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ В ДУХЕ ОЛИМПИЗМА КАК НЕОБХОДИМЫЙ КОМПОНЕНТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Панов Д.И.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования Сибирский федеральный университет, 660075, г. Красноярск, ул. Маерчака, 6

В данной статье рассмотрена возможность реализации проектов, направленных на формирование у молодого поколения патриотических чувств и уважения к спорту на основе олимпийского движения. Проекты подробно изложены, кратко изложены ожидаемые исходы их реализации. Подмечено, что воспитание в духе олимпизма жизненно необходимо молодому поколению, поскольку данное воспитание основано на принципах уважения, соперничества, а также на патриотических чувствах.

*Ключевые слова:* молодое поколение, олимпизм, олимпийское движение, олимпийское воспитание, семья, школа

*Панов Дмитрий Игоревич*, студент 3-его курса направления «социальная работа», тел.: 8-983-503-8859, e-mail: dima14-93@mail.ru

In this article the possibility of implementation of projects aimed at developing the younger generation patriotism and respect for the sport on the basis of the Olympic movement. Projects detailed , summarized the expected outcomes of their implementation. Observed that education in the spirit of Olympism is vital to the younger generation, because this education is based on the principles of respect , competition, as well as the patriotic feelings .

*Keywords:* the younger generation, Olympism, the Olympic Movement, Olympic education, family, school

Олимпийские игры являются неотъемлемой частью современного спорта и жизни человека. Каждые два года они собирают у экранов телевизоров и на стадионах миллионы и миллиарды людей, а имена олимпийских чемпионов и призеров становятся достоянием страны, которую они представляют. За право принять у себя очередную Олимпиаду (летнюю или же зимнюю) соревнуются крупнейшие города мира и самые известные населенные пункты (например, Сочи, который принимал зимние ОИ в 2014 году).

Безусловно, олимпийское движение влияет на культуру людей, меняет их сознание и восприятие мира. Организация Олимпийских игр повышает интерес к спорту в стране, принимающей соревнования, во много раз. Таким образом, осуществляется олимпийское воспитание населения.

Как пишет Л.И. Лубышева, олимпийское воспитание – это деятельность по освоению ценностей физической культуры и спорта, которая включает в себя также познание исторического и гуманистического потенциалов олимпизма [1]. Можно отметить, что ценности физической культуры являются неотъемлемой частью олимпийского движения, поскольку они соответствуют основным ценностям олимпизма.

Олимпийское движение является необходимой частью воспитания молодого поколения, поскольку оно несет в себе основные черты физической культуры – уважение к сопернику, совершенствование себя, дух соперничества. Это очень важно при становлении молодой личности, которая станет активным участником жизни общества в будущем.

Каким образом будет осуществляться данное воспитание? Прежде всего, необходимо воспитание в семье. Оно должно включать в себя следование олимпийским принципам, соблюдение здорового образа жизни (ЗОЖ) и активную гражданскую позицию. Также на примере выдающихся олимпийцев, защищавших честь СССР и России, необходимо воспитание

патриотических чувств, ощущения гордости за свою Родину. Для данных целей предлагается создание специализированного веб-ресурса, который бы содержал информацию об истории Олимпиад, физкультуры и профессионального спорта, включал в себя биографии олимпийских чемпионов и призеров, а также истории их успеха. Дополнительно на данном сайте должны быть размещены правила ЗОЖ, которые будут основой жизненного пути молодежи. Данный портал может быть как государственным, так и создаваться за счет поддержки частных инвесторов. Необходимо широкое освещение данного сайта в средствах массовой информации (СМИ), а также создание наружной рекламы (баннеры, плакаты, афиши). Данный ресурс поможет привлечь молодых людей, активно пользующихся Интернетом, к занятию спортом и ЗОЖ, а также поможет молодежи ликвидировать свои незнания в области олимпийского движения и основных олимпийских видов спорта.

Однако воспитание происходит не только в семье, но и в образовательных учреждениях – в детских садах, школах и даже учреждениях среднего и высшего профессионального образования. Соответственно, требуется проведение образовательного и воспитательного процесса таким образом, чтобы подрастающее поколение имело представление о принципах олимпизма и ЗОЖ.

Для осуществления данной идеи необходимо создать специальные «олимпийские уроки». На данных занятиях педагоги будут рассказывать об истории и развитии олимпизма в мире и России, о развитии физкультуры, о правилах ЗОЖ и о других направлениях, связанных со спортом.

Детям в детском саду и школьникам 1-4 классов можно проводить данные занятия в форме игры, представления. Школьники 5-11 классов и студенты, помимо усвоения теоретического материала в форме лекций, также будут принимать участие в различных играх, направленных на закрепление материала. Данные курсы на этапе эксперимента можно сделать добровольными (в качестве факультатива), если же результат будет положительным, то планируется сделать их обязательными с включением в учебные планы школ и профессиональных образовательных учреждений.

Для этой цели необходимо разработать курсы подготовки и повышения квалификации для педагогов. Данные курсы должны вести профессиональные спортсмены, тренеры и историки спорта. Предполагается, что обучение на таких курсах будут проходить классные руководители, школьные психологи, социальные педагоги и специалисты по работе с молодежью, поскольку они наиболее приближены к детям и за счет этого им легче донести информацию в понятной форме.

Данные проекты, при их удачном воплощении, смогут значительно ликвидировать уровень олимпийской безграмотности у подрастающего поколения, приучить его к ведению ЗОЖ и занятиям физкультурой, а также поднять уровень патриотических настроений, что, безусловно, позитивно скажется на становлении личности.

В заключение хотелось бы отметить, что воспитание молодежи в олимпийском духе необходимо не только самой молодежи, но и обществу, поскольку в будущем молодежь станет основной силой в обществе, что, разумеется, оздоровит его и обогатит морально и физически. Станет меньше молодых людей, страдающих различными зависимостями (курение, алкоголь, наркотики). Таким образом, реализация данных проектов жизненно необходима для нормального существования и развития общества в целом.

### **Библиографический список**

1. Лубышева Л.И.. Социология физической культуры и спорта. М.:Академия, 2010.269 с.

УДК 37.037.1

## **СРАВНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ НИ ИРГТУ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО РАЗНЫМ УЧЕБНЫМ ПРОГРАММАМ**

**Пономарев В.Н., Соколенко Е.В., Просвирина Л.Н.**

Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83

Занятия физическими упражнениями являются очень сильным средством изменения физического состояния человека. Правильно организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность, совершенствуют функциональные системы организма человека. В этой связи изучение данного вопроса у студенческой молодежи, представляется актуальным. В предложенной статье представлены исследования, касающиеся изучения физической подготовленности студентов Национального Исследовательского Иркутского государственного технического университета (НИ ИРГТУ), по месту проведения занятий и условий техники преподавания. Сравнение физических показателей в спортивном зале для проведения кардиотренировок и тренажерном зале.

Библиогр. 4 назв.

*Ключевые слова:* физическая подготовленность; студенты

*Пономарев Владислав Николаевич*, студент ИАиС, группа ПГСб-11-1. Email:

Judge\_vlad@mail.ru, контактный телефон: 89086619066

*Соколенко Евгений Валерьевич*, студент ИАиС, группа ПГСб-11-1. Email:

Jokerr1993@mail.ru, контактный телефон: 89086612628

*Просвирина Людмила Николаевна*, ст. препод. каф. физической культуры НИ ИРГТУ

National Research Irkutsk State Technical University, 83 Lemontov St., Irkutsk, 664074.

Physical exercises are a very powerful tool in changing the physical state of the person. Properly organized classes promote health, improve physical development, physical fitness and increase efficiency, improve functional systems of the human body. In this regard, the study of this issue among the student youth, presented is relevant. The present article presents a study on the investigation of the physical fitness of students of the National Research Irkutsk State Technical University (Irkutsk Technical University), at the place of employment and conditions of teaching techniques. Comparison of the physical parameters in the gym for cardio workouts and gym.

*Keywords:* physical fitness, students.

Физическое развитие – это изменение форм и функций организма человека в течение его жизни.

Физическая подготовленность — представляет результат физической подготовки человека, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности [4].

Одним из них является сила — взаимодействие психико- физиологических процессов процессов организма человека, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Качество силы выражается через совокупность силовых способностей [2]. Силовые способности — это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Выносливость — это способность человека к длительному выполнению деятельности без снижения ее эффективности. В физическом воспитании выносливость - способность организма бороться с утомлением, вызванным мышечной деятельностью [3].



Выносливость по отношению к определенной деятельности, избранной как *предмет* специализации, называют специальной. Существует силовая, динамическая, статическая выносливость. Силовая выносливость — это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. В зависимости от режима работы мышц выделяют статическую и динамическую *силовую* выносливость [2].

Быстрота - это способность осуществлять движения с определенной скоростью благодаря подвижности мышц. Она зависит от мышечной силы. Чем сильнее мышцы, тем быстрее они преодолеют сопротивление нагрузки, инерции покоя, массы тела [1].

Ловкость - это способность человека быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки [3].

Гибкость - это не только умение ловко владеть своим телом. Хорошая подвижность в суставах спасает от вывихов, разрывов, других повреждений связок. Хорошая гибкость необходима для каждого спортсмена, так как позволяет раскрыть полностью силу, быстроту, координацию. У разных людей своя предрасположенность к гибкости [3].

В работе приведен анализ значений показателей физической подготовленности 120 юношей, обучающихся в Национальном Исследовательском Иркутском государственном техническом университете (НИ ИрГТУ) в возрасте 19-20 лет и в различных условиях проведения занятий.

Мониторинг проводился среди студентов, отнесенных по состоянию здоровья к 3-й функциональной группе (специальная медицинская группа), между занимающимися в тренажерном зале и в спортивном зале для проведения кардиотренировок.

Для характеристики физической подготовленности студенческой молодежи, были использованы следующие тесты: бег 30 метров с хода, для оценки качества быстроты, бег 1000 метров, для оценки выносливости, подтягивание, подъем туловища за 30 секунд и отжимание, жим лежа для характеристики силовых качеств, наклон вперед сидя, наклон назад лежа на животе, для характеристики активной гибкости, прыжок в длину, для оценки силы мышц нижних конечностей.

*Результаты* анализа показателей физической подготовленности юношей 19-20 лет, занимающихся по разным программам тренировок, приведены в таблице 1.

Таблица 1

**Физическая подготовленность студентов технического и гуманитарного направлений в возрасте 19-20 лет**

| Тренажерный зал   |            | Спортивный зал |               |
|---|------------|----------------|---------------|
| Тест  | $M \pm m$  | $M \pm m$      | Достоверность |
| Бег на 30 м (с)   | 4,40±0,07  | 4,20±0,12      | P<0,05        |
| Бег 1000 м (мин)  | 4,54±0,10  | 4,30±0,16      | P<0,02        |
| Подтягивание (раз)  | 10,1±0,65  | 7,1±0,85       | P<0,05        |
| Подъем туловища за 30 сек (с)                               | 26,2±0,52  | 29,2±2,46      | P>0,05        |
| Наклон вперед сидя (см)                                     | 9,1 ±0,93  | 12,1±1,50      | P>0,05        |
| Наклон назад лежа на животе (раз)                           | 40,7±0,87  | 37,2±2,05      | P>0,05        |
| Прыжок в длину (см)   | 223,1±2,02 | 231,3±3,88     | P>0,05        |
| Отжимание (раз)   | 32,2±0,79  | 45±4,64        | P<0,001       |
| Жим лежа (1 раз) (коэффициент<br>K=вес штанги/вес человека) | 0,95±0,01  | 0,75±0,02      | P>0,05        |

Установлено достоверно выше значение показателя в «Тесте бега на 30 м и 1000 м», у студентов, занимающихся в спортивном зале для проведения кардиотренировок. Так результат тестирования юношей в тренажерном зале в 1,4 раза ниже, чем у юношей из спортивного зала ( $4,40 \pm 0,07$  и  $4,20 \pm 0,12$ , соответственно).

Показатель силы мышц верхнего плечевого пояса в тесте «Подтягивание» оказался достоверно выше в 1,3 раза у студентов, занимающихся в тренажерном зале ( $P < 0,05$ ).

Показатель силы мышц груди в тесте «Жим лежа» оказался достоверно выше у студентов, занимающихся в тренажерном зале ( $10,1 \pm 0,65$  и  $7,1 \pm 0,85$ , соответственно)

Не выявлено достоверных различий между студентами, занимающимися в тренажерном и спортивном залах, в тестах «Подъем туловища за 30 секунд», «Наклоны лежа на животе», «Наклон сидя» и «Прыжок в длину» ( $26,2 \pm 0,52$  и  $29,2 \pm 2,46$ ,  $40,7 \pm 0,87$  и  $37,2 \pm 2,05$ ,  $9,1 \pm 0,93$  и  $12,1 \pm 1,50$ ,  $223,1 \pm 2,02$  и  $231,3 \pm 3,88$ , соответственно).

Таким образом, установлено различие в значениях показателей физической подготовленности студентов, обучающихся по разным учебным программам физического воспитания. Эти данные необходимо учитывать при организации и проведении занятий физической культуры со студентами НИ ИрГТУ.

### **Биографический список**

1. Гогонов Е.Н., Мартынов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
2. Журнал «Старший воспитатель» № 3, 2007, 16
3. Интернет ресурс [www.wikipedia.ru](http://www.wikipedia.ru) (Дата посещения 25.05.2012)
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания с спортом: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480с.

**УДК 76:005.51.6**

## **ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ МОЛОДЕЖИ**

**Пузырева О.К., Звягинцева В.А.**

Лесосибирский филиал Сибирского государственного технологического университета, 662543, Красноярский край, г. Лесосибирск, ул. Победы, 29

С позиции системного анализа представлена, рассмотрена и проанализирована деятельность кафедры гуманитарных и социально – политических дисциплин Лесосибирского филиала Сибирского государственного технологического университета по формированию у студентов знаний олимпийского образования.

*Ключевые слова:* Олимпийское образование, олимпийская культура, Олимпийская хартия. *Пузырева Ольга Константиновна*, студентка факультета «Лесоинженерное дело», Лесосибирский филиал Сибирского государственного технологического университета, тел: 89135748672, [batalova-olya@bk.ru](mailto:batalova-olya@bk.ru)

*Звягинцева В.А.* старший преподаватель физической культуры кафедры гуманитарных и социально-политических дисциплин.

From the perspective of system analysis is presented, discussed and analyzed the activities of the Department of Humanities and social - political disciplines Lesosibirsky branch of the Siberian State Technological University on forming the students knowledge of Olympic education.

*Keywords:* Olympic education, Olympic culture, the Olympic Charter.

Воспитание спортивно-гуманистической культуры личности может базироваться на использовании теории и практики олимпизма, идеалов и ценностей олимпийских соревнований, ритуалов, обычаев и традиций, фактов и документов, произведений искусства, относящихся к истории олимпийского движения и к современному олимпизму, а также предполагать активное вовлечение воспитуемых в олимпийское движение и использование для их воспитания других участников этого движения - олимпийцев. Для обозначения организованной педагогической деятельности обычно используют термин «олимпийское образование» или «олимпийское воспитание». Иногда применяют другие термины, например, «воспитание в духе олимпизма», «воспитание в духе олимпийских идеалов и ценностей», «воспитание посредством олимпийского движения», «воспитание внутри олимпийского движения» и др.

О необходимости развертывания и активизации этой педагогической деятельности говорится в международных официальных документах последних лет. В Олимпийской хартии - главном официальном документе современного олимпийского движения - специально подчеркивается, что МОК и НОКи должны всемерно содействовать олимпийскому образованию молодежи, пропаганде основополагающих принципов олимпизма, распространению олимпизма в учебных программах по физическому воспитанию и спорту в школах и вузах.

Главная цель олимпийского образования индивида состоит в его приобщении к гуманистическим идеалам и ценностям олимпизма. Достижение этой цели предусматривает решение целого комплекса взаимосвязанных задач:

1. Формирование знаний об этих идеалах и ценностях, а, значит, и о гуманизме в целом, а также об Олимпийских играх и олимпийском движении, их истории, целях, задачах и т.д.;
2. Формирование интересов, потребностей, установок, ценностных ориентаций и т. п., соответствующих идеалам и ценностям олимпизма: «олимпийской» ориентации на спорт; интереса к Олимпийским играм и олимпийскому движению; желания участвовать в олимпийских состязаниях и всегда демонстрировать в них честное, благородное, рыцарское поведение (в соответствии с принципами "честной игры"); стремления быть участником олимпийского движения, разъяснять и пропагандировать идеи олимпизма, содействовать его развитию;
3. Формирование соответствующей системы чувств и эмоциональных реакций (например, чувства социальной ответственности за реализацию личности в спорте и посредством спорта привитие олимпийских идеалов и ценностей);
4. Формирование такого поведения в спорте, таких качеств и способностей (умений и навыков), которые обеспечивают реализацию олимпийских идеалов и ценностей (конкретно речь идет о том, чтобы сформировать: высоконравственное поведение в спорте, а также убеждение в том, что только такое поведение является единственно правильным; эстетическую способность действовать в ходе занятий спортом „по законам красоты" и отображать спорт средствами искусства; умения и навыки правильного общения с тренерами, судьями и спортсменами, а также бережного отношения к природе в ходе занятий спортом; разъяснять и пропагандировать идеи олимпизма и т. п.).

Главную цель олимпийского образования личности - приобщение к идеалам и ценностям олимпизма можно выразить другими словами: формирование и повышение уровня ее олимпийской культуры. Эта культура охватывает широкий комплекс связанных с идеалами и ценностями олимпизма «знаний, интересов, потребностей, ценностных ориентаций, способностей, умений и навыков, на основе которых формируется соответствующее поведение, образ (стиль) жизни человека, определенной социальной группы и даже общества в целом».

При организации олимпийского образования важно избежать тех ошибок, которые, как отмечает В. И. Столяров, часто допускаются в практике педагогической деятельности.

К числу таких ошибок относится очень широкое понимание олимпийского образования. Часто к нему относят практически любые формы педагогической деятельности в облас-

ти физической культуры и спорта: деятельность, направленную просто на сохранение и укрепление здоровья человека, формирование физических качеств и физической культуры; обучение каким-то спортивным умениям, например, разработку и реализацию программы по обучению технике спортивных способов плавания и т. д. При таком понимании олимпийское образование как особая педагогическая деятельность, имеющая целью приобщение личности к идеалам и ценностям олимпизма, приобретает расплывчатые формы, утрачивает специфику, отождествляется с другими видами педагогической деятельности в сфере ФКС: физическим воспитанием, спортивной тренировкой, воспитанием в спорте и посредством спорта и т. п.

Другая ошибка состоит в очень узком понимании педагогической деятельности, связанной с приобщением личности к идеалам и ценностям олимпизма: цели и задачи этой деятельности сводят к формированию лишь знаний об олимпийском движении и олимпизме. Нередко основанием для этого является сам термин - «олимпийское образование», который чаще всего предпочитают использовать для обозначения этой деятельности (ведь образование нередко связывают именно с процессом формирования знаний). Не случайно в Олимпийской хартии в качестве важной задачи олимпизма, соединяющего «спорт с культурой и образованием» указывается задача создания «образа жизни, основывающегося на радости от усилия, на воспитательной ценности хорошего примера и на уважении к всеобщим основным этическим принципам».

В городе Лесосибирске действуют две детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ), два стадиона. Действуют 20 общественных организаций, работающих в области спорта. Среди них:

- Лесосибирская общественная организация «Федерация бокса „Ринг“», президент Федерации с февраля 2007 года, депутат (с марта 2010 г.) Лесосибирского городского Совета депутатов Юрий Петрович Полозьяк;
- Клуб каратэ «Рассвет» (Велигорский Дмитрий Михайлович);
- Федерация Киокушинкай каратэ-до;
- туристический клуб (Темникова Наталья Анатольевна).

Лесосибирск является местом проведения зональных спортивных турниров, организованных в рамках краевой целевой программы «Дети», неоднократно принимал участников краевого турнира по боксу и вольной борьбе среди юношей. В 2007 и 2009 годах проводилось Первенство Красноярского края по боксу среди юношей. Имеется городская лыжная база одна из лучших в Красноярском крае (район «Постоянка»).

Создание системы олимпийского образования предполагает включение в эту работу не только специалистов в области физической культуры и спорта, но и преподавателей других учебных дисциплин. Важную роль в приобщении молодежи к идеалам и ценностям олимпизма могут сыграть известные спортсмены, в том числе олимпийцы, деятели науки и культуры, известные художники, писатели, артисты, работники средств массовой информации.

Мною был проведен опрос среди студентов ЛфСибГТУ. Анкета состояла из следующих вопросов и вариантов ответов:

1. Какое представление вы имеете о целях, задачах, социокультурных функциях современного олимпийского движения?  
Варианты ответов:
  - Приобщение к идеалам и ценностям олимпизма.
  - Это знания о фактах, характеризующих историю и современное состояние олимпийского движения.
2. Как вы относитесь к Олимпийскому образованию?  
Варианты ответов:
  - хорошо.
  - плохо.
  - не знаю.

3. Как вы считаете, хорошо ли развито Олимпийское образование в нашем городе?

Варианты ответов:

- Да.

- Нет.

-Не знаю.

4. Как вы думаете какое представление вы имеете о фактах истории Олимпийских игр?

Варианты ответов:

-хорошее.

-плохое.

-Не знаю.

Проведенный мной опрос студентов, свидетельствуют о том, что большинство молодежи позитивно относятся к олимпийскому движению и считают, что оно хорошо развито в нашем городе. Имеют достаточно хорошее представление о фактах истории Олимпийских игр, но вместе с тем имеют весьма поверхностное, и нередко искаженное представление о целях, задачах, социокультурных функциях современного олимпийского движения. Поэтому при организации олимпийского образования особенно важно избежать той ошибки, когда основные усилия направляют на формирование лишь знаний о фактах, характеризующих историю и современное состояние олимпийского движения. Как справедливо отмечает В.И. Столяров, «хотя эти знания важны, но все-таки более значимыми являются знания о том, каковы цели и задачи олимпийского движения, идеалы и ценности олимпизма, их роль, значение и пути реализации в современных условиях, как сохранить гуманистическую ценность современного олимпийского движения и устранить связанные с ним негативные явления и т.д.». Высокая значимость этих знаний определяется тем, что от них зависит не только правильное понимание индивидом всего, что связано с олимпийским движением, в том числе идеалов и ценностей олимпизма, но и практическая ориентация на них.

УДК 377 Ш – 15

## ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТА УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Сагеева Д.С, Тюленев В.А

Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Училище (техникум) Олимпийского резерва»,  
460038, г. Оренбург, ул. Братская, 3/2.

Приобщение студентов к идеалам олимпизма, которые ориентированы на общечеловеческие, гуманистические духовно-нравственные ценности, связанные со спортом, особенно важно в современных условиях нашей страны. Особое место в этой системе занимают училища олимпийского резерва, так как и контингент, и специфика подготовки выпускников училища напрямую связана с идеями олимпийского образования. Опираясь на данные исследования, показано, что олимпийское образование представляет собой неотъемлемую часть подготовки выпускника училища. Оно органически связано с профессиональным образованием, но имеет при этом свои особенности и содержание.

*Ключевые слова:* студенты училища олимпийского резерва; олимпийское образование и воспитание; профессиональная подготовка.

*Сагеева Диана Сагнбаевна*, преподаватель физической культуры, тел.: 89228441582,  
e-mail: westa-5-10@rambler.ru

*Тюленев Вадим Александрович*, преподаватель физической культуры, тел.: 89228331520,  
e-mail: westa-5-10@rambler.ru

To accustom the students to the ideals of Olympism, which is focused on universal, humanistic, moral and spiritual values associated with sport, especially important in the modern conditions of our country. A special place in this system is occupied by the school of Olympic reserve, because of the contingent, and the specificity of training of graduate school directly related to the ideas of Olympic education. Based on survey data, it is shown that the Olympic education is an integral part of preparation of the graduate school. It is organically connected with professional education, but has its own features and content.

*Keywords:* students of the school of Olympic reserve; Olympic education and training; vocational training.

Современная система образования находится в непрерывном и постоянном процессе обновления, сопровождаемом всплесками инновационного движения и массовым включением педагогов-практиков в инновационную деятельность. В настоящее время в системе среднего профессионального образования в области физической культуры и спорта функционирует два вида средних специальных учебных заведений – техникумы физической культуры (к этому виду учебных заведений относятся училища олимпийского резерва) и колледжи физической культуры.

Училище олимпийского резерва (далее – УОР) - это учреждение среднего профессионального образования, деятельность которого направлена на решение следующих задач:

- подготовку квалифицированных специалистов - педагогов по физической культуре и спорту со средним специальным образованием;
- достижение студентами-спортсменами максимально высоких спортивных результатов выступлений в соревнованиях, позволяющих войти в основной состав сборных команд России;
- сохранение контингента студентов-спортсменов путем улучшения учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процессов.

В доступной для нас литературе мы нашли небольшое количество работ, посвященных формированию нравственных качеств у студентов училищ олимпийского резерва, что и определило **актуальность** выбранного исследования.

Приобщение студентов УОР к идеалам олимпизма, которые ориентированы на общечеловеческие, гуманистические духовно-нравственные ценности, связанные со спортом, особенно важно в современных условиях нашей страны. Это связано с разрушением прежних идеологических стереотипов, а также развитием у части молодежи чрезмерного прагматизма, нигилизма и безразличия к духовным ценностям. Проблеме олимпийского образования посвящено значительное количество научных работ – И.В.Баринова, А.Н.Бугреева, А.Т.Контанистова, В.С.Родиченко, В.В.Столбова, В.И.Столярова, Г.М.Поликарповой и других авторов. Все работы перечисленных авторов касаются олимпийского образования учащейся молодежи и студентов, но не затрагивают обучающихся в учреждениях профессионального образования.

Вопрос же реализации идей олимпизма в воспитании учащейся молодежи в учреждениях СПО решается сложно, так как, если знаниям можно научить, то смыслу жизни, духовности научить нельзя, их необходимо взрастить в каждой индивидуальности, в каждой личности. Необходимо еще учитывать и тот факт, что построение системы воспитательной работы в средней профессиональной школе осложняется из-за специфики обучения и контингента студентов. Особое место в этой системе занимают училища олимпийского резерва, так как и контингент, и специфика подготовки выпускников училища напрямую связана с идеями олимпийского образования.

Вопрос реализации идей и ценностей олимпизма в воспитании студентов в условиях училища олимпийского резерва (УОР) решается многопланово, с одной стороны, эти идеи и ценности необходимы будущим спортсменам, а с другой стороны, учебно-тренировочный процесс, а также выезды на соревнования, учебно-тренировочные сборы представляют большие возможности для реализации идей и ценностей олимпизма. Поэтому мы рассматриваем олимпийское образование как средство профессиональной подготовки студентов УОР.

**Объект исследования:** профессиональная подготовка студентов УОР.

**Предмет исследования:** олимпийское образование.

**Цель исследования:** разработать программу профессиональной подготовки студентов УОР через олимпийское образование.

**Гипотеза:** предполагалось, что разработанная нами программа позволит качественно повысить профессиональную подготовку выпускников УОР.

**Задачи:**

1. Изучить специальную литературу по обозначенной теме.
2. Разработать основные разделы программы профессиональной подготовки студентов УОР через олимпийское образование.
3. Выявить эффективность ее применения на практике.

**Методы исследования:**

1. Анализ - научно методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Анкетирование
4. Педагогический эксперимент.
5. Метод математической статистики.

**Теоретическая значимость работы** заключается в обосновании сущности олимпийского образования как составной части профессиональной подготовки выпускника УОР.

**Практическая значимость результатов исследования** заключается в возможности дальнейшего использования преподавателями и тренерами-преподавателями положений, методических рекомендаций и выводов по формированию готовности студентов УОР к воспитательной деятельности на основе идей олимпизма; создании в училище педагогических

условий, способствующих повышению эффективности подготовки будущих специалистов в области физической культуры и спорта. Результаты исследования рекомендуется использовать в качестве учебно-методических материалов при проведении занятий со студентами УОР учебной дисциплины «Введение в специальность» и по ь профессиональным модулям.

**База исследования:** ГБОУ СПО «Училище (техникум) олимпийского резерва».

В начале эксперимента с целью выяснения, понимания сущности олимпизма и олимпийского движения и мотивации занятий спортом мы провели анкетирование. Анкета состояла из трех блоков: в 1-ом блоке проверялись знания и потребности студентов придерживаться идеей олимпизма, 2-ой блок определял потребность ь студентов в физическом развитии, 3-ий блок выяснял степень отрицательного отношения к вредным привычкам и формированию основ здорового образа жизни. В соответствии с оценочной шкалой мы получили следующие результаты.

- 25,6 % респондентов придерживаются идеей олимпизма в своей повседневной жизни;

- 36,7 % респондентов испытывали потребность в физическом развитии и укреплении здоровья;

- отрицательное отношение к вредным привычкам высказали 69,1 % человек. Для продолжения эксперимента мы разработали программу олимпийского образования в УОР.

За основу программы мы взяли основные положения из научных работ Владислава Ивановича Столярова, который в рамках системы олимпийского воспитания выделил три тесно связанных между собой, но все же самостоятельных направления деятельности.

**Первое направление** программы включало формирование и развитие определенных знаний по олимпизму. В рабочие программы **гуманитарного, социального и экономического циклов были введены темы: по истории:** «Происхождение, расцвет и гибель Олимпийских игр античности», «Зарождение и формы физической культуры народов Древнего мира». Осуществлялось формирование общих компетенций (ОК) и профессиональных компетенций (ПК): ОК-1,2,3,4,5,11,8,9 и ПК-3,4. В учебную дисциплину по основам философии был введены темы: «Вопросы физической культуры в трудах древнегреческих философов», «Философия олимпизма» и др. для формирования следующих компетенций ОК-4,11,12,5,8,9,ПК-3,4.

По экономике включены темы: «Экономические проблемы современного олимпийского движения»; «Коммерция и олимпизм. Олимпийское движение и научно-технический прогресс». Осуществляется формирование следующих компетенций: ОК-1,2,3,4,5,8,9,11,12,17,19.

**По политологии:** «Политика и Олимпийские игры (вторая половина XX века)», «Органы государственного и общественного руководства в области физической культуры и спорта и олимпийского движения в Российской Федерации». Осуществляется формирование следующих компетенций: ОК-4,11,12,5,8,9,ПК-3,4.

По педагогике: «Взаимосвязь и взаимообусловленность спорта и образования», «Олимпийская педагогика Пьера де Кубертена», «Олимпийское образование, олимпийское воспитание, олимпийское обучение в контексте общей педагогики», «Олимпийское образование в воспитании гармонично развитой личности», «Олимпийские уроки в школе». Формирование следующих компетенций ОК-5,7,8,9,ПК-1,2,3,4.

**В профессиональный блок были включены темы:** ритуалы, традиции древних Олимпийских игр, их преемственность с современными Олимпийскими играми», «Принципы и основные положения Фэйр Плэй», «Паралимпийские игры», «Олимпийское образование в школе как важный аспект воспитания гармоничной личности» и др. Осуществляется формирование следующих компетенций: ОК-1,2,3,4,5,8,9,11,12,ПК-1,2.

В правовые основы физической культуры и спорта были введены разделы: «Роль международных спортивных федераций в олимпийском движении», «Деятельность антидо-



пинговой комиссии МОК», «Олимпийская хартия» и др. Осуществляется формирование следующих компетенций: ОК-5,8,9,ПК-4,5,6,9.

Формы работы по этому разделу программы – учебные занятия.

Таким образом, это позволило формированию у студентов следующих групп знаний:

1. об Олимпийских играх и олимпийском движении, их истории, целях, задачах, об основных идеалах и ценностях олимпизма.

2) о гуманистическом, социально-культурном потенциале спорта и его воздействии на нравственную, эстетическую, коммуникативную, культуру студента, на его интеллектуальные, творческие и другие способности.

3) об основных идеях гуманизма в целом, его идеалах и ценностях, касающихся отношений между людьми и человеческой личности.

**Второе направление** олимпийского воспитания было связано с формированием и развитием у студентов профессиональной мотивации, а именно:

1. Спорт – это красота, нравственность, проверка физических и психических возможностей человека, культура общения и т.д.
2. Спорт – это потребность спортивного и духовно-нравственного совершенствования.
3. Спорт – это развитие интереса к Олимпийским играм и Олимпийскому движению.
4. Спорт – это честная игра.
5. Спорт – это чувства личной ответственности за реализацию в спорте и посредством спорта гуманистических ценностей.

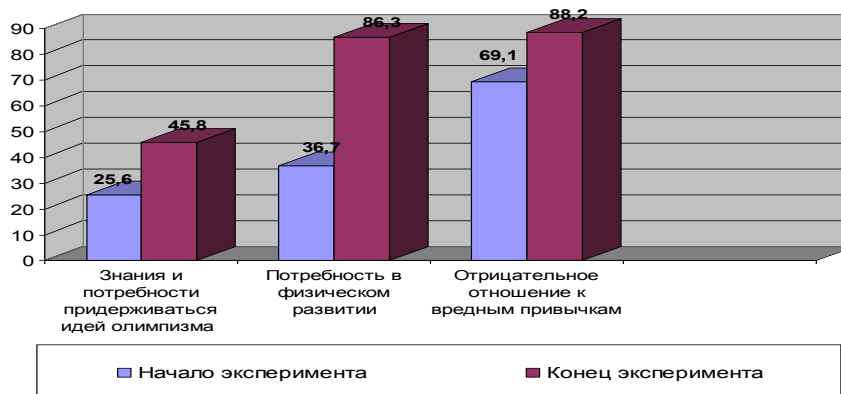
Формы работы по этому направлению: тренировочный процесс, соревнования, чемпионаты, турниры. Просмотр и анализ видеозаписей различных соревнований и выступлений, участие во всех спортивных праздниках и выставках, связанных с пропагандой спорта: участие в ежегодной региональной выставке «Спорт.Отдых.Туризм. Здоровый образ жизни», в эстафете олимпийского огня 22.12.2013г., в училищных спортивных праздниках и Днях здоровья. Работа в музее «Спортивная гордость УОР», проведение олимпийских уроков в училище и в школах города, проведение интеллектуального марафона, посвященного олимпийским играм. Встречи с олимпийскими чемпионами, известными спортсменами города и области. Ежегодно в училище проводятся научно-практическая студенческая конференция «Наука. Спорт. Опыт». На сайте училища размещен раздел «Олимпийское образование». Начала работать творческая лаборатория по проблемам реализации новых подходов к организации физического воспитания и спорта в ГБОУ СПО, одна из секций лаборатории посвящена формированию идеалов и ценностей олимпизма в спортивной подготовке студентов УОР.

**Третье направление** работы по олимпийскому образованию было связано с формированием и развитием у студентов профессиональных способностей и умений проводить учебные и тренировочные занятия в соответствии с требованиями охраны здоровья, честного судейства, умений работать в команде, пропагандировать идеалы и ценности олимпизма, проводить разъяснительную работу по пропаганде спорта и идей олимпизма среди населения.

Через год мы опять провели анкетирование и провели сравнительный анализ полученных результатов.

Сравнивая полученные данные, отметим, что если в начале эксперимента знаний и потребности придерживаться идей олимпизма в повседневной жизни отмечалось у 25,6 % студентов, то по его окончанию эта категория составила 45,8 %. Потребность в физическом развитии и здоровом образе жизни в начале эксперимента наблюдалась у 36,7 % студентов, а в конце – у 86,3 %.

**Сравнительный анализ полученных результатов**



Отрицательное отношение к вредным привычкам отмечалось в начале эксперимента у 69,1% студентов, в конце – у 88,2%. Студенты повысили свою готовность к воспитательной деятельности на основе идей олимпизма по всем выделяемым нами направлениям работы. Стали осознанно и заинтересованно относиться к педагогической деятельности, чувствовать ответственность за осуществление процесса воспитания, понимать его сущность и роль в развитии личности и коллектива, разбираться в вопросах организации и осуществления воспитательного процесса на основе идей олимпизма, повысив, при этом, практические умения. Опираясь на данные исследования, мы пришли к выводу, что олимпийское образование представляет собой неотъемлемую часть подготовки выпускника училища. Оно органически связано с профессиональным образованием, но имеет свои особенности и содержание. Реализация идей олимпизма при построении системы воспитательной работы в учреждениях профессионального образования возможна и педагогически целесообразна, т.к. его сущность, содержание, структура способствуют достижению воспитательной цели – формированию физического и духовного совершенствования личности и системы ценностных отношений на современном уровне, а в целом – становлению гармонически развитого человека.

Поэтому олимпийское образование является педагогически обоснованным и включает в себя следующие составляющие:

1. Знания и духовные ценности, их трансформацию и потребление.
2. Педагогические принципы реализации программы (сотрудничество, всесторонность, гармония, индивидуально – творческая ориентация, профессионально – этическая взаимответственность).
3. Готовность студентов училища к профессиональной деятельности на основе идей олимпизма – это профессионально-личностное новообразование, включающее профессионально-личностные качества, систему знаний и умений, позволяющих реализовывать идеи олимпизма в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

#### **Библиографический список**

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев.- Ростов – н /Д: Феникс, 2004. 384с.
2. Олимпийский учебник студента. Пособие для формирования системы олимпийского образования.- 3-е изд., - М.: Советский спорт, 2005. 128 с.
3. Олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры (история и современность): XVII Олимпийская научная сессия молодых ученых и студентов России, посвященная

110-летию современных Олимпийских игр: Материалы.- М.: Советский спорт, 2006. 128 с.

4. Проблемы теории и практики физического воспитания и спорта молодежи: Труды научно-практической конференции: - Владимир, 2004. 170 с.
5. Родиченко, В. Олимпийская идея для России / В. Родиченко.- М.: Советский спорт.- 1998. 152с.

**УДК 796.085**

## **ДИНАМИКА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ**

**Саскевич А. П.**

Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина, Республика Беларусь, Гомельская обл., 247760, г. Мозырь, ул. Студенческая, 28.

Проблемы современного детско-юношеского футбола привлекают внимание учёных. Изменение концептуальных подходов обусловлено стремительным развитием спорта высших достижений (футбола), что определяет необходимость адекватного развития системы подготовки спортивного резерва.

Библиогр. 6 назв.

*Ключевые слова:* футбол; физические качества; учебно-тренировочный процесс; факторы.

*Саскевич Алексей Петрович*, магистрант кафедры теории и методики физического воспитания УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина», тел.: +375297495638, эл. почта: saskevich\_a@mail.ru

The problems of modern youth football attract scientists' attention. The change of conceptual approach is caused by the rapid development of sports of the higher achievements (football) what determines the need for adequate development of the system of training sports reserve. Refs. 6 titles.

*Keywords:* football; physical quality; training process; factors.

**Введение.** Стремительное развитие спорта высших достижений определяет необходимость адекватного развития системы подготовки спортивного резерва, которая, напрямую связана с эффективностью работы детских спортивных школ различных видов и типов [3]. На современном этапе, назрела практическая задача по выявлению связи физического развития детей с режимом специальных физических упражнений в процессе учебно-тренировочной деятельности. Двигательная деятельность в спортивных упражнениях, по данным, имеет определенную направленность, присущую конкретному виду спорта [2].

Современный футбол, характеризуется высокой двигательной активностью игроков, которая носит преимущественно динамический характер и отличается неравномерностью физических нагрузок и аритмичным чередованием работы и отдыха. Среди них основными являются действия с мячом и передвижения по полю (бег, ходьба, жонглирование, удары по воротам). И от того, насколько футболист хорошо владеет своим двигательным аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности, зависят быстрота, точность и своевременность выполнения конкретной задачи [6].

Многочисленные данные научных исследований свидетельствуют о том, что среди физических качеств человека мышечная сила значима для успешного осуществления деятельности [5]. Как указывает Ю.В. Верхошанский [1], скоростно-силовая подготовка считается базой достижения высоких спортивных результатов в большинстве видов спорта. Даже в тех спортивных дисциплинах, где специальными являются другие физические качества, сила мышц,

ловкость и быстрота составляет двигательную основу любого действия. Именно поэтому в процессе подготовки особое внимание уделялось развитию у испытуемых указанных выше групп мышц [4].

**Главная задача исследования** - определить динамику антропометрических показателей юных футболистов 13-14 лет в годичном цикле тренировки;

**Методы исследования.** Для реализации условий исследования использовались: анализ и обобщение научной и методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; спортивно-педагогическое тестирование физической подготовленности; антропометрические измерения; методы математической статистики.

**Организация исследований.** В исследовании приняли участие дети 13-14, занимающиеся в секции футбола при Центре физической культуры и спорта УО «Полесский государственный университет» (n=10) - экспериментальная группа (ЭГ) и дети, занимающиеся в секции футбола в УСУ «ДЮСШ Пинского района» г.Пинск (Республика Беларусь) (n=10) – контрольная группа (КГ). Перед началом проведения педагогического эксперимента, исследуемые группы были однородны. Исследование проводилось в течении одного года в период с марта 2013 по март 2014 гг.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В данном исследовании представлены определённые показатели физического развития юных футболистов 13–14 лет, в результате которого получены ниже представляемые результаты. Рассматривая данные, полученные в начале и завершении педагогического эксперимента у КГ, следует отметить рост нижней конечности юных футболистов 13-14 лет. Рассмотрим рост бедра, голени и стопы. В среднем в анализируемой выборке динамика роста длины бедра составляет 1,3 см, при этом коэффициент вариации сократился на 0,82 %. За исследуемый период у учащихся голень и стопа увеличилась на 1,3 и 1,1 см соответственно, а коэффициент вариации сократился на 0,26 и 2,35 % по рассматриваемым показателям. Из всего вышесказанного следует отметить возрастание среднего показателя всей нижней конечности у юных футболистов на 3,6 см и снижение коэффициента вариации на 1,04 %.

Средняя величина длины туловища юных футболистов 13-14 лет возросла с 47,4 до 48,7 см, т.е. на 1,3 см, при этом коэффициент вариации остался неизменным – на уровне 8,82%. Средняя длина плеча увеличилась на 1 см, коэффициент вариации не изменился и составляет 12,03%. Показатели длины предплечья и кисти возросли на 2,1 и 0,5 см соответственно, а коэффициент вариации сократился по предплечьям на 1,69% ,по кистям – на 3,21%. Следовательно, верхняя конечность в исследуемой выборке возросла с 72,4 до 76 см, т.е. на 3,6 см при этом коэффициент вариации сократился на 1,47%.

Таким образом, за исследуемый период показатели сегментов тела в антропометрическом обследовании юных футболистов 13–14 лет КГ в начале (март 2013 года) и в завершении (март 2014 года) педагогического эксперимента обладают тенденцией роста, что определено проходящим в это время половым созреванием, которое сопровождается ускоренным физическим развитием.

Рассчитанный для исследования коэффициент вариации показывают, насколько сильно варьируются значения признака в данной совокупности. При этом, следует отметить, что в анализируемом примере совокупность считается однородной. Тенденция сокращения коэффициента вариации изучаемых показателей говорит о том, что чем меньше значение меры разброса, тем ближе значения признака у всех объектов к своему среднему значению, а значит, и друг к другу.

Данные, полученные в ходе исследования, демонстрируют показатели сегментов тела в антропометрическом обследовании юных футболистов 13–14 лет ЭГ в начале и в завершении педагогического эксперимента. Анализируя нижнюю конечность юных спортсменов, следует отметить положительную динамику роста бедра, голени и стопы. Длина бедра и голени в среднем по выборке возросла на 2,4 и 2,6 см соответственно, при этом наблюдается

сокращение коэффициента вариации на 1,11% и 0,2%. Динамика роста стопы составляет 1,3 см при сокращении коэффициента вариации на 2,25%. В результате заметен рост среднего показателя длины нижней конечности на 6,3 см у юных футболистов 12-13 лет за рассматриваемый период.

Отмечен рост среднего показателя длины туловища с 47,3 до 49,3 см, т.е. на 2 см, при этом, коэффициент вариации сократился на 0,3%. Динамика роста предплечья и кисти составляет 2,1 и 2,6 см соответственно, а коэффициент вариации по данным значениям снизился на 0,47% и 2,44%. Среднее значение показателя длины кисти у юных футболистов возросло на 1,2 см, а коэффициент вариации сократился на 3,91%. Можно сказать, что в рассматриваемой выборке наблюдается динамика роста всей верхней конечности в среднем с 71,8 до 77,4 см, т.е. рост на 5,6 см.

Следовательно, за исследуемый период показатели сегментов тела в антропометрическом обследовании юных футболистов 13–14 лет в ЭГ в начале и в завершении педагогического эксперимента имеют тенденцию динамичного роста, что обусловлено не только проходящим в это время половым созреванием, сопровождающееся ускоренным физическим развитием, но и наличием спортивных тренировок по данному виду спорта. Сокращение же коэффициента вариации говорит об аналогичной тенденции, как и в КГ.

**Заключение.** Таким образом, в годичном цикле тренировки юных футболистов 13-14 лет за исследуемый период показатели сегментов тела в антропометрическом обследовании ЭГ и КГ тенденцией роста, что определено проходящим в это время половым созреванием, которое сопровождается ускоренным физическим развитием. Тенденция сокращения коэффициента вариации изучаемых показателей говорит о том, что чем меньше значение меры разброса, тем ближе значения признака у всех объектов к своему среднему значению, а значит, и друг к другу.

Материалы исследований являются, на наш взгляд, достаточно веским основанием для утверждения, что выбор средств и методов скоростно-силовой подготовки, быстроты и ловкости должен рассматриваться как одно из наиболее приоритетных направлений в ряду актуальных проблем изучения двигательной функции. Так как скоростно-силовые качества, быстрота и ловкость играют ведущую роль в подготовке юных футболистов.

### **Библиографический список**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Изд-во Физкультура и спорт. 1988. 210 с.
2. Врублевский Е.П. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / Е.П. Врублевский, Е.А. Масловский. Пинск: Изд-во Полесского гос. ун-та. 2010. 176 с.
3. Масловский Е.А. Использование программы по физической подготовке юных футболистов в период проведения двухгодичного педагогического исследования / Е.А. Масловский, А.Н. Яковлев, А.П. Саскевич // Известия Сочинского государственного университета. 2013. № 4. С. 155-159.
4. Саскевич А.П. Комплексы специально-подготовительных упражнений для обучения технике игры в футбол с подключением периферического зрения на этапе начальной спортивной специализации: практические рекомендации. Пинск: Изд-во Полесского гос. ун-та. 2012. 14 с.
5. Солодков А.С. Физиология человека: Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для вузов физической культуры. М.: Изд-во Терра-Спорт, 2001. 246 с.
6. Яковлев А.Н. Определение рациональной структуры физической подготовки юных спортсменов в структуре технических навыков игры в футбол / А.Н. Яковлев, Е.А. Масловский, А.П. Саскевич // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2013. № 10. С. 177-182.

УДК 796.011

## ФОРМИРОВАНИЕ ОЛИМПИЙСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ «НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ» ВУЗОВ

Скрипай А.С., Чуб Я.В.

Уральский государственный университет путей сообщения, 620027, г. Екатеринбург, ул. Колмогорова, 66.

Рассмотрена цель, составляющие и функции олимпийского образования детей и молодежи. Показано, что важное место в процессе олимпийского образования в «нефизкультурных» вузов занимает информационная работа. Однако самое главное состоит в создании у молодежи реальных стимулов, побуждающих участников олимпийского движения признавать самосовершенствование, гармоничное развитие личности. На современном этапе развития общества разработан довольно широкий круг разнообразных форм и методов формирования олимпийской культуры. Показано, что центральное место среди них занимает работа по разъяснению и пропаганде идей олимпизма, олимпийского движения во время учебного процесса в вузах и других учебных заведениях. Также рассмотрены пути приобщения молодежи к идеалам и ценностям олимпизма.

*Ключевые слова:* студенты «нефизкультурных вузов», олимпийское образование, олимпийская культура, олимпийское движение, спорт.

*Скрипай Александра Сергеевна*, студентка группы В – 410, механического факультета, Уральского государственного университета путей сообщения, тел.: 89530404025, e-mail: Alexandra.skripay@gmail.com

*Чуб Яна Владимировна*, доцент кафедры физического воспитания Уральского государственного университета путей сообщения, тел. 89126047333, e-mail: uralbasket@bk.ru

The purpose, components and functions of the Olympic education of students and youth of "not sports" higher education institutions is considered. It is shown that the important place in the course of the Olympic education is taken by information work. However the most important consists in creation at children and youth of the real incentives inducing participants of the Olympic Movement to recognize self-improvement, harmonious development of the personality. At the present stage of development of society quite wide range of various forms and methods of formation of the Olympic culture is developed. It is shown that the central place among them is taken by work on an explanation and promotion of ideas of an Olympism, the Olympic Movement during educational process at schools, higher education institutions and other educational institutions. Ways of familiarizing of youth to ideals and Olympism values are also considered.

*Keywords:* students of "not sports higher education institutions", Olympic education, Olympic culture, Olympic Movement, sports.

Цель олимпийского образования – приобщение детей и молодежи к идеалам и ценностям олимпизма, которое занимает все более важное место в системе образования, воспитания и обучения подрастающего поколения. Во многих странах реализуются программы олимпийского образования для школьников, студентов, других групп детей и молодежи. В 1994 г. при поддержке президента МОК создан Руководящий комитет проекта всемирной кампании «Национальные олимпийские комитеты в действии: продвижение олимпийских идеалов через образование».

Приобщение детей и молодежи к идеалам олимпизма, которые ориентированы на общечеловеческие, гуманистические духовно-нравственные ценности, связанные со спортом, особенно важно в современных условиях нашей страны. Это связано с разрушением прежних идеологических стереотипов, а также свойственной части молодежи чрезмерным прагматизмом, нигилизмом и безразличием к духовным ценностям.

В системе олимпийского образования можно выделить три тесно связанные между собой составляющие, которые предполагают формирование и совершенствование у детей и молодежи: а) определенной системы знаний; б) определенной системы мотивации: интересов, потребностей, ценностных ориентаций, установок и т.п.; в) определенной системы способностей, умений и навыков [1].

Образование в рамках олимпийского движения предполагает формирование у детей и молодежи тех связанных со спортом и физическим воспитанием знаний, интересов, умений и навыков, которые ориентируют его на высокие достижения в спорте, на соответствующую физическую подготовку, позволяют правильно оценить и в полной мере использовать гуманистический потенциал спорта и физического воспитания.

Олимпийское образование предполагает формирование и совершенствование следующих знаний:

1) об олимпийских играх и олимпийском движении, их истории, целях, задачах, об основных идеалах и ценностях олимпизма;

2) о спорте, его разновидностях, о средствах и методах спортивной подготовки, обеспечивающих высокие достижения в спорте;

3) о гуманистическом, социально-культурном потенциале спорта, о его роли в здоровом образе жизни человека, о его месте в системе средств, обеспечивающих физическую культуру личности, а также о заключенных в нем возможностях для позитивного воздействия на нравственную, эстетическую, коммуникативную, экологическую культуру человека, на его интеллектуальные, творческие и другие способности, о путях реализации этих возможностей;

4) о концепции и основных идеях гуманизма в целом, его идеалах и ценностях, касающихся отношений между людьми и человеческой личности [2].

Важное место в процессе олимпийского образования, несомненно, занимает информационная работа. Однако самое главное состоит в создании у детей и молодежи реальных стимулов, побуждающих участников олимпийского движения не только признавать самосовершенствование, гармоничное развитие личности и принципы «честной игры» в качестве важных ценностей олимпизма, но и действительно ориентироваться на них в своем поведении, направлять свои усилия на их воплощение в жизнь. В этом плане (с точки зрения мотивации) в рамках системы олимпийского образования должна решаться группа взаимосвязанных задач, которые предполагают формирование и развитие у детей и молодежи:

- интереса к спорту, потребности в систематических занятиях спортом, стремления показывать как можно более высокие спортивные результаты;
- потребности в активных занятиях спортом в рамках здорового образа жизни, для своего гармоничного, разностороннего развития, совершенствования как физических, так и духовных (интеллектуальных, нравственных, эстетических) способностей, а не для того, чтобы заработать деньги, приобрести славу и т.д.;
- интереса к олимпийским играм и олимпийскому движению;
- желаний участвовать в олимпийских состязаниях и демонстрировать в них честное, благородное, рыцарское поведение (в соответствии с принципами «честной игры»);
- ориентации не просто на односторонне (лишь в плане физической подготовки или спортивного мастерства) развитого спортсмена, рекордсмена, а на такого разносторонне и гармонично развитого олимпийского атлета, *homo olympicus*, избираемого в качестве идеала (образца для подражания) [3].

Важная функция олимпийского движения состоит также в формировании и совершенствовании у детей и молодежи целого комплекса гуманистически ориентированных умений, навыков, способностей:

- умения использовать спорт в сочетании с другими средствами в рамках здорового образа жизни, для формирования физической культуры;

- умения добиваться высоких достижений в спортивных соревнованиях, а вместе с тем таким образом строить свои занятия спортом, чтобы они не наносили вреда здоровью, не приводили к одностороннему, уродливому развитию личности;
- эстетической способности видеть, чувствовать и правильно понимать красоту и другие эстетические ценности спорта, действовать в спорте «по законам красоты» и отображать его средствами искусства;
- умений и навыков общения с другими спортсменами, тренерами, судьями, журналистами, зрителями и т.д.;
- умений и навыков такого отношения к природе в ходе занятий спортом, которое соответствует требованиям высокой экологической культуры;
- умения разъяснять и пропагандировать идеи олимпизма [4].

Развернутая характеристика целей и задач олимпийского образования позволяет говорить о нем как об элементе, формирующем олимпийскую культуру личности. Под олимпийской культурой понимается вся совокупность указанных выше знаний, интересов, потребностей, ценностных ориентаций, способностей, умений и навыков, на основе которых формируется соответствующее поведение, образ (стиль) жизни человека (определенной социальной группы и даже общества в целом).

На современном этапе развития общества разработан довольно широкий круг разнообразных форм и методов формирования олимпийской культуры.

Центральное место среди них занимает работа по разъяснению и пропаганде идей олимпизма, олимпийского движения во время учебного процесса в школах, вузах и других учебных заведениях, и в первую очередь в рамках тех учебных дисциплин, которые непосредственно связаны с областью физической культуры и спорта (на уроках физкультуры, занятиях по физическому воспитанию). В последнее время многие ученые и педагоги обращают внимание на необходимость существенного повышения доли такой информационной, разъяснительной работы на уроках по физкультуре, занятиях по физическому воспитанию в школах, вузах и других учебных заведениях.

В последние годы для пропаганды идей олимпизма среди детей и молодежи шире стали использоваться и сами спортивные соревнования. В ходе этих соревнований применяется олимпийская атрибутика: подъем олимпийского флага, олимпийская клятва, церемония зажжения олимпийского огня и др. Во многих странах регулярно проводятся (особенно в связи с летними и зимними олимпийскими играми) «Малые Олимпиады», «Олимпийские мили» и другие олимпийские соревнования детей, подростков и молодежи. Они приобрели и международный характер. В частности, с 1968 года проводятся Международные спортивные игры школьников, а с 1991 г. – Европейские олимпийские юношеские дни. В 1998 г. в Москве прошли Всемирные юношеские игры.

Спорт – сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним [5]. Спорт, создающий ценности спортивной культуры, всегда был мощным социальным феноменом и средством успешной социализации. Об этом свидетельствует жизненный путь многих выдающихся спортсменов. Особенно яркие примеры – это олимпийские чемпионы И. Роднина, А. Карелин, Б. Лагутин, Л. Латынина и многие, многие другие великие спортсмены, которые, пройдя школу спорта, стали настоящими гражданами нашего общества.

Связь олимпийского движения со спортом показывает, что олимпийское образование должно быть направлено на формирование у детей и молодежи интереса к спорту, потребности в систематических занятиях спортом, стремления показывать как можно более высокие спортивные результаты и качества (способности), а также те знания (в том числе из области истории и современной практики олимпийского движения), которые способствуют достижению именно этих результатов.



Важную роль в приобщении молодежи к идеалам и ценностям олимпизма могут сыграть известные спортсмены, в том числе олимпийцы, деятели науки и культуры, известные художники, писатели, артисты, работники средств массовой информации.

Многие ученые и специалисты полагают, что для повышения эффективности работы по разъяснению и пропаганде идей олимпизма она должна проводиться не только на учебных занятиях, непосредственно связанных с областью физической культуры и спорта, но и в рамках других учебных дисциплин, особенно гуманитарных.

На основе анализа работ, посвященных обсуждаемой проблеме, мы выявили элементы формирования олимпийской культуры общества. Исследование реальной практики работы по олимпийскому образованию студентов «нефизкультурных» вузов показывает, что лишь незначительное количество возможностей формирования олимпийской культуры реализуется в этих учебных заведениях.

Продуктивность олимпийского образования в «нефизкультурных» вузах усложняется тем, что мотивация к изучению олимпийского движения и приобретение умений использовать полученные знания формируются, в основном, средствами дисциплины «Физическая культура».

Основным средством формирования олимпийской культуры в «нефизкультурных» вузах является подготовка студентов в группах спортивного совершенствования и группах специализации. В этих группах студенты регулярно занимаются повышением спортивного мастерства и участвуют в различных спортивных соревнованиях, пытаясь добиться как можно более высоких личных результатов.

В Уральском государственном университете путей сообщения сформировано 25 групп спортивного совершенствования, которые регулярно принимают участие в соревнованиях различного уровня. Представляя вуз, участники соревнований погружаются в атмосферу борьбы и честного соперничества. Благодаря этому у спортсменов вырабатывается дух победы, закаляется характер, расширяется кругозор и укрепляются коммуникативные связи со спортсменами других вузов. Олимпийские достижения спортсменов нашей страны, в т.ч. на зимней Олимпиаде 2014 г. в г. Сочи, становятся идеалом к дальнейшему совершенствованию в спорте.

За спортсменами сборных команд, проявляя олимпийский дух, тянутся их сокурсники. Для таких студентов кафедрой физического воспитания регулярно организуются внутривузовские соревнования, в которых может поучаствовать каждый.

Организация волонтерского движения также широко развита в нашем вузе. Студенты железнодорожного университета активно принимают участие в подобных движениях. Ярким примером служит, участие в эстафете олимпийского огня перед олимпиадой и паралимпиадой.

Однако этого, на наш взгляд, недостаточно для формирования олимпийской культуры студента.

В процесс формирования олимпийской культуры должны войти:

- размещение, регулярно обновляемых, стендов с информацией о планируемых и проведенных спортивных мероприятиях различного уровня;
- установка баннеров и плакатов пропагандирующих спортивные общества и организации нашей страны;
- разработка символики и атрибутики не только соревнований высокого уровня, но спортивных мероприятий внутривузовского масштаба с целью осознания личной причастности к процессу каждого студента;
- организация встреч студентов со знаменитыми спортсменами;
- привлечение студентов к просмотру соревнований высококвалифицированных спортсменов;

- разработка и организация мастер-классов молодых спортсменов, достигших высоких спортивных результатов;
- организация в вузе различных массовых соревнований (на основе принципов олимпизма);
- подготовка агитбригад, для привлечения внимания и повышения интереса студентов к занятиям спортом;
- повышение значимости личности студента-спортсмена как целеустремленного, волевого, организованного и дисциплинированного человека, который может стать образцом для подражания для других студентов.

#### Выводы.

1. Приобщение студенческой молодежи к идеалам и ценностям олимпизма – одно из наиболее перспективных направлений в формировании олимпийской культуры общества.
2. Образование в рамках олимпийского движения «нефизкультурных» вузах необходимо, т.к. предполагает формирование у студенческой молодежи знаний, интересов, умений, навыков и стимулов, побуждающих участников олимпийского движения признавать самосовершенствование, гармоничное развитие личности. Олимпийское образования на базе высших учебных заведений формирует олимпийскую культуру личности студента.
3. Для формирования олимпийской культуры студентов «нефизкультурных» вузов необходим целый ряд мероприятий, формирующих мотивацию к достижению высоких спортивных, образовательных и жизненных целей.

#### Библиографический список

1. Атанасов Ж. Олимпийское движение и воспитание нравственно- эстетического отношения к спорту // Проблемы олимпийского движения: Сб. /Под ред. А. Солакова). - БОК, София-Пресс, 1977, с. 125-138.
2. Барина И.В. Состояние и пути совершенствования олимпийского образования и воспитания учащейся молодежи: Автореф. канд. дис. М., 1994.
3. Гутин А.Т. Идеалы и ценности олимпизма в воспитании юных спортсменов: Канд. дис. М., 1984.
4. Дьюри Ж. Олимпийское движение и воспитание // Всемирный научный конгресс «Спорт в современном обществе»: Сб. научн. матер. М., 1974, с. 122-130.
5. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» : опубликовано 8 декабря 2007. : <http://www.rg.ru/printable/2007/12/08/sport-doc.html> (дата обращения: 04.03.2014).

УДК 17:37.01

## «ОЛИМПИЙСКИЕ УРОКИ» КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

Сосуновский В.С.

Национальный исследовательский Томский государственный университет, 634050, г. Томск, пр. Ленина, 36.

Аннотация. В исследовании проведены «Олимпийские уроки» направленные на формирование нравственной культуры личности школьников. В статье представлены теоретические средства данных уроков. Проанализировано отношение школьников к проведению «Олимпийских уроков». Выявлено, что данные уроки можно применять на уроках по физической культуре в образовательных учреждениях, на учебно-тренировочных занятиях в спортивных школах, в учреждениях дополнительного образования, в детских образовательно-оздоровительных лагерях.

*Ключевые слова:* школьники общеобразовательных учреждений г. Томска; «Олимпийские уроки»; нравственная культура личности.

*Сосуновский Вадим Сергеевич*, студент, Национальный исследовательский Томский государственный университет, кафедра гимнастики и спортивных игр, тел.: 89528901884, эл. почта: vadim\_sergeevich@sibmail.com

Summary. In research "The Olympic lessons" directed on formation of moral culture of the identity of school students are conducted. Theoretical means of these lessons are presented in article. The relation of school students to carrying out "The Olympic lessons" is analysed. It is revealed that these lessons can be applied at lessons of physical culture in educational institutions, on educational and training occupations at sports schools, in establishments of additional education, in children's educational recreation camps.

*Keywords:* school students of educational institutions of Tomsk; "The Olympic lessons"; moral culture of the personality.

**Введение.** В настоящее время в обществе материальные ценности доминируют над духовными. В связи с этим у детей и подростков наблюдается ухудшение не только физического, но и нравственного здоровья. Среди подрастающего поколения наблюдается усиление нигилизма, индивидуализма и прагматизма, и совершенное отсутствие альтруизма. У современных школьников несколько искажено представление о таких ценностях как доброта, милосердие, великодушие, справедливость, гражданственность и патриотизм. Видимо поэтому в среде школьников наблюдается высокий уровень агрессивности и жестокости, что провоцирует общий рост преступности в обществе. Современная молодежь ориентируется на атрибуты массовой, в основном западной культуры за счет снижения истинных духовных, культурных ценностей. Постепенно утрачиваются формы коллективной деятельности.

В дальнейшем все это может привести к полному крушению ценностного потенциала всей нации, так как человек, не обладающий нравственной культурой, не способен привить истинные идеалы и ценности подрастающему поколению.

Именно в школьном возрасте необходимо более серьезно подходить к формированию ценностной культуры человека, так как именно в этом возрасте происходит процесс становления личности, выбор понятий что такое «хорошо» и что «плохо», определения своего «Я» в современных реалиях жизни.

Известно, что физическая культура и спорт являются средством развития не только физических качеств, но и способствует формированию духовной культуры человека. Школьники в период обучения в школе посещают различные секции, не только в рамках школы, но и в учреждениях дополнительного образования, одной из задач которых является

развитие гармоничной личности. Однако именно воспитанию личности школьников и не уделяется должного внимания в настоящее время в учебно-тренировочном процессе, который преимущественно направлен только на развитие физических и умственных способностей занимающихся, игнорируются их мотивы и физкультурно-спортивные потребности, оставляя тем самым в стороне личностное развитие.

Тренеру и преподавателю для решения воспитательных задач может помочь философия олимпизма, идеалы и ценности Олимпийского движения, отраженные в кодексе спортивной этики и принципах ФэйрПлэй. Олимпизм является таким философским течением, которое в своей основе несет истинные идеалы и ценности не только спорта, но и общечеловеческую духовную культуру.

Исходя из сложившейся ситуации, актуальной является проведение «Олимпийских уроков» в общеобразовательных учреждениях, направленные на формирование нравственной культуры личности школьника, что являлось **целью** данного исследования.

**Методы и организация исследования.** В «Олимпийских уроках» принимали участие школьники 4-11 классов (9-17 лет) города Томска 1436 человек.

Основной уклон в уроках, посвящённым олимпизму, олимпийскому движению, Олимпийским играм и, в частности, принципам «Фэйр Плэй» уделяется истории возникновения Олимпийских игр Древней Греции, участникам и основным видам спорта этих игр. А также уделяется большое внимание дате возникновения Олимпийских игр Древней Греции и дате их отмены (кто отменил?). Делается акцент на то, что долгое время Олимпийские игры не проводились и непосредственно идёт обсуждение того, что Пьер де Кубертен на конгрессе во Франции в 1894 году предложил возобновить Олимпийские игры и уже через два года в 1896 году состоялись первые Олимпийские игры современности, которые решили провести в Греции, являющейся родиной Олимпийских игр. Большое внимание уделяется олимпийской атрибутике и символике, одним из них является факел и церемония его зажжения, а также олимпийский флаг, с пятью перекрещивающимися между собой кольцами и обозначения этих символов в олимпийском движении.

Очень важен большой теоретический блок, посвящённый личности Пьера де Кубертена, истории возникновения и проведения первых Олимпийских игр современности, созданию МОК, созданию НОК дореволюционной и послереволюционной России, первым российским Олимпийским чемпионам и призёрам, выдающимся спортсменам. Идёт обсуждение, что такое олимпизм-философия жизни, что эта философия включает в себя - Олимпийские игры, олимпийское движение, спорт в любых его проявлениях, такие жизненно важные качества как, взаимопонимание, взаимовыручка, дружба и т.д. и, в частности, принципы «ФэйрПлэй».

На уроке обсуждается, что такое «Фэйр Плэй» - свод моральных и этических законов, какие аспекты входят в эти законы:

- Уважение к сопернику
- Уважение к правилам соревнований и решениям судей
- Допинг и любое стимулирование не может быть использовано
- Равные шансы
- Самоконтроль спортсмена

Делается акцент на то, что эта градация представлена для спортивной деятельности, но также её можно использовать в повседневной жизни, например:

- Все люди должны уважать друг друга
- Являясь гражданами Российской Федерации необходимо уважать и соблюдать законы РФ
- Необходимо вести здоровый образ жизни, не подвергая свой организм вредному воздействию
- Все люди равны друг перед другом

- Каждый человек в повседневной жизни должен контролировать своё психоэмоциональное состояние

Учащимся задаются вопросы: «Какая мера наказания предполагается спортсменам, не соблюдающим принципы «Фэйр Плэй»? Какого поощрения удостоивается спортсмен за соблюдение данных принципов?».

На уроках говорится о существовании «трофея Пьера де Кубертена за благородство на протяжении всей спортивной жизни» и «трофея Пьера де Кубертена за благородный жест». Учащимся задаётся вопрос: «Кто из российских спортсменов удостоивался данных наград?»

Затем учащимся предлагается к просмотру видеофрагмент с Олимпийских игр 2004 года в Афинах, с участием российского гимнаста Олимпийского чемпиона Алексея Немова, удостоенного «трофея Пьера де Кубертена за благородный жест», в котором представлено его выступление на перекладине. Специалисты в этом виде спорта утверждали, что выступление спортсмена прошло на высшем уровне, а судьи поставили несоответствующий балл-9,725. Вследствие чего, впервые в истории Олимпийских игр, весь зал, на протяжении 10 минут, высказывал недовольство поставленной оценке, в зале стоял шум. По правилам соревнований по спортивной гимнастике, спортсмен не может приступить к выполнению своего упражнения когда в зале стоит гул. Из-за этого американский спортсмен Paul Hamm, выступавший после Алексея Немова, не мог приступить к выполнению своего упражнения. Затем Алексей Немов выходит на гимнастический помост благодарит зал за поддержку и просит болельщиком успокоится, для того чтобы дать возможность выступить оставшимся спортсменам. Именно за этот жест Алексей Немов удостоен «трофея Пьера де Кубертена за благородный жест». Он стал примером соблюдения принципов «Фэйр Плэй».

В уроках упоминается, что Олимпийские игры проводятся раз в четыре года. С развитием спорта появляется нужда в проведении не только летних, но и зимних Олимпийских игр. Первые зимние Олимпийские игры были проведены в 1952 году после чего Олимпийские игры стали проводить с разрывом в два года между летними и зимними олимпиадами.

Учащимся показывается видеоматериал, в котором представлено как на одной из зимних олимпиад, которая проводилась в Ванкувере - 2010 год, словенская лыжница Петра Майдич на тренеровочном заезде перед спринтерской гонкой, не справившаяся с крутым спуском, на повороте падает в овраг, который не ограждён средствами для безопасности, и ломает четыре ребра, одно из которых повреждает ей лёгкое. Не смотря на это она отказывается от госпитализации, настаивая на том, чтобы продолжать соревнования в олимпийской программе. Пробежав квалификацию она занимает 19 место, что позволяет ей пройти в следующий круг соревнований. Пробежав два заезда, она попадает в финал Олимпийских игр, где завоёвывает бронзовую олимпийскую медаль. Это была первая в истории Словении олимпийская награда в лыжных гонках.

Затем, учащимся предлагается обсудить: «Правильно ли поступила Петра Майдич, отказавшись от госпитализации и продолжив соревнования? И правильно ли поступили организаторы столь масштабного мероприятия, как Олимпийские игры, что не уделили должного внимания безопасности спортсменов?» Также, школьникам говорится, что в любой деятельности необходимо соблюдать нормы безопасности.

Учащимся предлагается видеофрагмент с участием российских фигуристов Елены Бережной и Антона Сихрулидзе. Перед просмотром видеоматериала рассказывается судьба Елены Бережной, которая получила черепно-мозговую травму на тренировке. После чего врачи предрекли ей инвалидность на всю жизнь, вопреки всему через некоторое время Елена Бережная становится в пару с Антоном Сихрулидзе. И они принимают участие в Олимпийских играх 2002 года в Солт-Лейк Сити, где, не смотря ни на что, становятся олимпийскими чемпионами.

С учащимися обсуждается вопрос: «Какие задачи решает физическая культура и спорт?»:

- Образовательную (формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование спортивных двигательных умений и навыков; приобретение базовых знаний научно-практического характера и т.д.) [4].
- Оздоровительную (оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку; укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма; совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций; многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности и т.д.) [1].
- Воспитательную (направлена на разностороннее развитие детей и т.п.) [2].

те?»):

- Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий [3].
- Быстрота - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью [6].
- Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой, а именно суммарная подвижность в суставах всего тела [5].
- Ловкость - способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а так же умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво [1].
- Выносливость - совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности и составляющих неспецифическую основу проявления работоспособности в различных видах профессиональной или спортивной деятельности [3].

После проведенных уроков школьникам предлагалось ответить на ряд вопросов, связанные с эффективностью внедрения «олимпийских уроков» в образовательный процесс.

96% школьников данные «Олимпийские уроки» понравились, тогда как, 4% школьников не были заинтересованы в данных уроках.

На вопрос: «Узнали ли Вы что-то новое из данных олимпийских уроков?» 98% респондентов дали положительный ответ, из них 4% получили новые знания только о теории спорта, 7% школьников выделили для себя из олимпийских уроков морально-этические аспекты спорта, 5% получили новые двигательные навыки, и подавляющее количество учащихся (84%) указали, что они получили новые знания в выше сказанных аспектах олимпийских уроках. И всего лишь 2% школьников дали отрицательный ответ, аргументируя тем, что им хотелось бы видеть в данных олимпийских уроках больше видео, картинок, больше узнавать о различных видах спорта. Также, учащиеся отметили, что урок можно разнообразить различными конкурсами, проводить больше викторин для закрепления пройденного материала и во время презентации использовать различный инвентарь.

3% школьников считают, что данные олимпийские уроки в настоящее время не имеет смысла проводить в общеобразовательном учреждении, тогда как, большое количество респондентов (97%) указали, что такие уроки необходимо проводить как можно чаще.

**В заключении** можно отметить следующее. В современных условиях учителя и тренеры по видам спорта в своей профессионально-педагогической деятельности уделяют недостаточно внимания развитию духовной сферы своих воспитанников, давая лишь минимум образовательных знаний, что не способствует правильному направлению в нравственном развитии личности подрастающего поколения. Данные уроки можно применять на уроках по физической культуре в образовательных учреждениях, на учебно-тренировочных занятиях в спортивных школах, в учреждениях дополнительного образования, в детских образовательно-оздоровительных лагерях.

### **Библиографический список**

1. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994.-368 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 480 с.
3. Еркомайшвили И.В. Основы теории физической культуры: курс лекций. - Екатеринбург, 2004. - 192 с.
4. Физическая культура: Учебное пособие для студ. высших учеб. заведений 2-6 изд., перераб. / Под ред. В.Д. Дашинороева. - Улан-Удэ: Из-во ВСГТУ, 2007. - 229 с.
5. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. - М.: Альфа-М, 2003. - 418 с.
6. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 160 с.

**УДК 796.032 796.011]: 37**

### **ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ВОСПИТАНИЕ КАК СИСТЕМА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Сугак А.В., Кудрявцев М.Д.**

Торгово-экономический институт Сибирского федерального университета  
660075, г. Красноярск, ул. Лиды Прушинской, 2

Олимпийское воспитание занимает наиболее важные места в системе обучения подрастающего поколения. Оно ориентировано на общечеловеческие, гуманистические духовно-нравственные ценности, связанные со спортом. Почти во всех странах осуществляются программы олимпийского образования для школьников, студентов, молодежи и других групп детей.

*Ключевые слова:* студенты, олимпийское образование, воспитание, программы, культура.

*Сугак Ангелина Викторовна*, студентка, тел.: 8-923-340-46-03, e-mail: angelina93@mail.ru

*Кудрявцев Михаил Дмитриевич*, профессор, доктор пед.наук, e-mail: kumid@yandex.ru

Olympic education occupies the most important place in the system of education of the younger generation. It focuses on universal, humanistic, moral and spiritual values associated with sports. Almost all countries of the programme of Olympic education for pupils, students, young people and other groups of children.

*Keywords:* students, Olympic education, training, programs and culture.

В 1994 году был создан Руководящий комитет проекта всемирной кампании «Национальные олимпийские комитеты в действии: продвижение олимпийских идеалов через образование» при поддержке президента Международного Олимпийского Комитета [1]. Воспитание детей и молодежи, приобщение их к гуманистическим идеалам и ценностям олимпийского движения очень важно в современных условиях нашей страны.

Из вступления президента Международного олимпийского комитета Жака Рогга: «Олимпийское образование является ключевым элементом миссии олимпийского движения, опирающегося на уважение общечеловеческих фундаментальных этических принципов и распространение взаимного уважения, духа дружбы, товарищества и Фейр Плей (с англ. fair

play - дословно «честная игра»). Воспитание молодежи и будущих поколений посредством спорта и его ценностей – это наша главная забота и источник нашего развития».

В России, начиная с 1980 года, формируется система олимпийского образования и воспитания, целью которой является приобщение подрастающего поколения россиян к общечеловеческим ценностям и идеалам духовной красоты и благородства. Благодаря совместному приказу Министерства образования Российской Федерации и Олимпийского комитета России от 5 марта 1994 «Об организации изучения вопросов олимпийского движения и олимпийских игр» был определен комплекс мер, направленных на интеграцию идей олимпизма в российскую систему образования и воспитания, что способствовало введению олимпийского образования, прежде всего в средние общеобразовательные школы и высшие учебные заведения. Первое официально утвержденное государственным органом образования учебное пособие «Твой олимпийский учебник» (1996) стало широко распространяться в России, вопросы по олимпизму и олимпийскому движению были включены в экзаменационные билеты на выпускных экзаменах в 9-х и 11-х классах [6].

Постепенно программы олимпийского образования и воспитания распространяются в детских и молодежных образовательных учреждениях. За последнее время данной проблеме посвящено значительное количество научных работ - И.В. Барина, А.Н. Бугреев, А.А. Исаев, В.М. Лабский, Н. В. Печерский, Г.Ф. Петлеваный, Ю. А. Прокопчук, В. С. Родиченко, В. И. Столяров, В. В. Столбов, Ю. П. Симаков, В. И. Самусенкова, О.И. Самусенков, И.В. Саланин, А. А. Сучилин, В. И. Усаков, Ю.М. Чернецкий и др. Все авторы указывают на значимость и необходимость гуманизации воспитательной деятельности, обращают внимание на гуманистический характер идей олимпизма, который не только по своей социальной природе, но и целевым установкам выступает серьезным фактором всестороннего развития человека. Учёные и специалисты предлагают различные варианты систем олимпийского образования и воспитания, признавая объективную необходимость решения первоочередных педагогических задач.

Система олимпийского образования и воспитания - система открытая: в её становлении, функционировании, развитии большую роль играет среда, и не только как влияющий фактор, но и как компонент самой системы. Во все времена общество испытывало тревогу и ответственность за судьбы своих детей, а потому образовательные учреждения были объектом внимательного изучения, критики, но и пользовались также поддержкой общества. Поэтому критика воспитательных систем, в том числе и системы олимпийского образования и воспитания, встречается в исследованиях. Сегодня отношение в обществе к олимпийским играм и их участникам не однозначно: известны случаи употребления запрещенных медицинских препаратов, необъективного судейства, коррупции. Яркий тому пример проблемы, возникшие на зимних Олимпийских играх в Солт-Лэйк-Сити -2002. Все эти и другие сложные вопросы олимпийского движения требуют разрешения. Однако, олимпийские идеалы и ценности, гуманизм П. де Кубертена и чувство солидарности всех участников олимпийского процесса помогают оценить значимость олимпизма как воспитательного гуманистического движения.

Педагогические основы гуманистического образования с использованием идей олимпизма были определены в античной калокагатии как одновременное сочетание нравственного и физического совершенства человека, достижение которых возможно собственным усилием, нашли свое развитие в олимпийской педагогике Пьера де Кубертена, детализированы в педагогической системе П.Ф. Лесгафта и используются современными педагогами для формирования гуманистических воспитательных систем детей и учащейся молодежи.

Создание эффективной системы олимпийского образования и воспитания предполагает переориентацию на принципы гуманистической педагогики и психологии: усиление внимания к личности как к высшей социальной ценности; превращение ученика из объекта социально-педагогического воздействия в субъект активной творческой деятельности на осно-



ве развития внутренних мотивов к самосовершенствованию; демократизацию в отношениях преподавателей и учеников; и что самое главное - индивидуализацию в работе на основе получения и учета достоверной информации о состоянии здоровья занимающегося, уровне его физической готовности [2].

Снижение уровня здоровья детей и учащейся молодежи неоднократно освещалось в научной литературе и периодической печати, что свидетельствует о критическом положении в деле оздоровления не только учащихся, но и учителей, преподавателей. По данным Госкомстата Российской Федерации около 53% учащихся общеобразовательных школ имеют ослабленное здоровье. Доля здоровых детей к окончанию обучения в школе не превышает 20-25%. Около 50% призывников не выполняют предусмотренных нормативов, а 20% - признаются непригодными к службе в армии по состоянию здоровья. Систематически снижается уровень здоровья студенческой молодежи. За время обучения в вузе в несколько раз увеличивается число хронических заболеваний. По данным выборочных медицинских обследований в среднем у 40% студентов имеются признаки различных хронических заболеваний, у 25% студентов наблюдается снижение остроты зрения. Многолетняя тенденция ухудшения здоровья детей и учащейся молодежи влечет за собой последующее снижение во всех возрастных группах и в дальнейшем сказывается на качестве трудовых ресурсов, воспроизводстве поколений [3]. У учащихся средних общеобразовательных школ, студентов вузов ориентация на здоровый образ жизни крайне низка, очень низка двигательная активность.

Всё это является следствием того, что образование в детских и молодёжных образовательных учреждениях становится антигуманным, поскольку не только не улучшает, но и не сохраняет здоровье учащихся [5].

В последние годы в разных регионах России стали использоваться разработанные органами образования системы аттестации образовательных учреждений, где среди прочих имеются и показатели качества образования. Сотрудники Института управления образованием РАО провели исследование проблемы, из которого следует вывод: точки зрения разных социальных заказчиков (родители, вуз, армия, потенциальный работодатель) не совпадают между собой. Никакая школа, никакой вуз не может выполнить требования всех социальных заказчиков. Нужны интегративные характеристики, которые в своей совокупности могут создать умообраз (модель) выпускника школы или вуза. Представляется, что физическое и нравственное здоровье как гармония телесного и духовного развития может послужить основой для идеала современного молодого человека.

Если рассматривать образование как движение к идеалу, то олимпийское образование и воспитание организует это движение, на основании его строится воспитательная система образовательного учреждения. Образование в нашем понимании состоит в том, что оно осуществляется не только с помощью передачи знаний, а путём приобщения к опыту развития различных культурных систем. Высокое самосознание личности, ориентированной на вечные человеческие ценности, переведенные в собственные убеждения и жизненные принципы, потребность формировать и развивать свое физическое и нравственное здоровье - показатели личностного позитивного развития субъекта в системе олимпийского образования и воспитания.

Говоря о повышении воспитательного потенциала детских и молодёжных образовательных учреждений за счет создания в них гуманистических воспитательных систем, неизбежно обращаемся к необходимости создания реальных стимулов, побуждающих участников системы не только признавать самосовершенствование, гармоничное развитие личности в качестве важных ценностей, но и действительно ориентироваться на них в своем поведении. Именно такой подход используется в некоторых программах олимпийского образования, которые реализуются в различных общеобразовательных учреждениях нашей страны.

Все изученные программы олимпийского образования и воспитания детей и учащейся молодежи разработаны специалистами, живущими в разных городах России и СНГ. В этих

программах учитываются местные традиции, спортивные достижения своих атлетов, особенности геоположения. Авторы предлагают разнообразные формы реализации программ олимпийского образования и воспитания: это или «олимпийский класс» в общеобразовательной школе, или школа-комплекс, работающая в режиме шестидневной недели с одним «развивающим» днем, когда и проводятся мероприятия по олимпийскому образованию, либо используется клубный метод работы. Содержание таких программ также различно, что объясняется разнообразием условий деятельности.

Однако, изучив современные программы олимпийского образования и воспитания, можно констатировать, что авторы не отражают в них механизмов реализации таких важных дидактических принципов, как преемственность и непрерывность, что свидетельствует об отсутствии системности.

Дискретность при реализации программ, разрозненность и отсутствие поэтапного овладения отдельными ее разделами не допускает формирования эффективной педагогической системы олимпийского образования и воспитания, что отражается на результатах её функционирования: большинство российских школьников и студентов не только не руководствуются олимпийскими идеалами и ценностями олимпизма в своем стиле жизни, но и не знают о них [4]. Совершенно очевидно, что сегодня есть и другие причины актуальности олимпийского образования и воспитания - снижение уровня здоровья детей и молодежи, падение интереса к физическому и нравственному совершенствованию, чрезмерное увлечение агрессивными видами западной антикультуры и т.д., но проблема формирования физического и нравственного здоровья нового поколения россиян остаётся главной в современном обществе. Изученные системы олимпийского образования и воспитания не дают целостного представления о воспитательной ценности олимпизма, не опираются на принципы преемственности и непрерывности.

Таким образом, можно сказать, что существует необходимость в разработке научно-обоснованной системы олимпийского образования и воспитания детей и учащейся молодежи, в которой на основании культурологического подхода были бы отражены механизмы важнейших педагогических принципов.

Выше была дана характеристика целей и задач педагогической деятельности в рамках олимпийского движения. Для более краткой характеристики этих целей и задач можно использовать термин «олимпийская культура». Будем понимать под олимпийской культурой всю совокупность указанных выше знаний, интересов, потребностей, ценностных ориентаций, способностей, умений и навыков, на основе которых формируется соответствующее поведение, образ (стиль) жизни человека (определенной социальной группы и даже общества в целом). На основе данного понятия можно сказать, что задача педагогической деятельности в рамках олимпийского движения состоит в формировании и развитии олимпийской культуры человека.

*Спорт – это здоровье нации, уровень культуры и движение вперед! Поэтому его развитие – это развитие любой страны.*

### **Библиографический список**

1. Быховская И.М. Идея гармонии как ценность олимпизма // Межвуз. сб. науч. матер., посвященный 90-летию первого выступления российских спортсменов на Олимпийских играх. – Воронеж, 1998. – 175 с.
2. Егоров, А.Г. Многообразие олимпизма и динамика олимпийского образования / А. Г. Егоров, К.Н. Ефременков, Г.Ф. Петлеваний // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 9. – 68 с.
3. Ольхова Т.Г. Интегративный подход к спортивно-гуманистическому воспитанию студентов // Гуманистическая теория и практика спорта. Вып. 3. Сб. / сост. и ред.: В.И. Столяров, Е.В. Стопникова, Т.Г. Ольхова. – Москва-Сургут, МГИУ, 2000. – 150 с.

4. Слостенин В. А. Психология и педагогика / В. А. Слостенин, В. П. Каширин. – М.: Юрайт. – 2013. – 609 с.
5. Усаков В.И. К олимпийским вершинам - с детства / В.И. Усаков. – Красноярск: Красноярское книжное издательство, 1995. – 80 с.
6. Чернецкий Ю.М. Олимпизм в системе образования и воспитания / Ю.М. Чернецкий. – Ч.: Полиграф-мастер, 2000. – 242 с.

**УДК 796.01**

## **ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ВОСПИТАНИЕ РАЗНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ**

**Тонопетян К.Р.**

Ростовский государственный экономический университет, г. Ростов-на-Дону, ул. Б. Садовая, 69.

Работа посвящена проблеме влияния олимпийского движения на физическое воспитание молодежи. Олимпийские игры являются замечательным стимулом для установления дружеских отношений, взаимопонимания и духовного сближения людей разных национальностей.

*Ключевые слова:* Олимпийское движение, волонтерство, физическое и духовное развитие, нравственная роль спорта в воспитании молодежи.

*Тонопетян Кристина Рубеновна*, студентка РГЭУ «РИНХ», тел.:89198763858, e-mail:

*Kristina.tonopetyan@mail.ru*

This study is about the influence of the Olympic Movement on the physical education of youth.

The Olympic Games are a great incentive for the establishment of friendly relations, mutual understanding and spiritual convergence of different nationalities.

*Key words:* Olympic Movement, Volunteer Movement, physical and spiritual development, moral role of sport in the education of youth.

Недавно мы все были свидетелями и болельщиками огромного спортивного события, которое состоялось в городе Сочи. Это мероприятие стало возможным в нашей стране серьезному отношению руководства Государства к спортивной подготовке молодежи. Что же такое «Олимпийское образование»? И как оно влияет на общество?

Олимпийское образование - это процесс и результат усвоения систематизированных знаний современного олимпизма, его принципов и ценностей, роли в современном обществе, формирующих внутреннюю потребность и убежденность человека руководствоваться ими в своей предметно практической деятельности. В системе образования зачастую используется понятие «основы олимпийских знаний».

Современная концепция образования закреплена в действующей Конституции Российской Федерации и Законе «Об образовании», который определил в числе важнейших принципов образования его гуманистический характер, приоритет общечеловеческих ценностей, содействие взаимопониманию и сотрудничеству между людьми и народами, реализацию права молодежи на свободный выбор взглядов и убеждений. К числу таких источников образования можно отнести олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры. Прежде всего, олимпизм, который представляет собой «философию жизни, возвышающую и объединяющую в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума. Олимпизм, соединяющий спорт с культурой и образованием, стремится к созданию образа жизни, основывающегося на радости от усилия, на воспитательной ценности хорошего примера и на уважении к основным этическим ценностям» [1].

Совсем недавно в России прошли XXII Олимпийские зимние игры в городе Сочи. Наша страна показала высокие результаты:

Таблица результатов Олимпийских игр:

|     | Страна   |  Золото |  Серебро |  Бронза | Всего |
|-----|--|--|---|--|-------|
| 1.  |  Россия           | 13   | 11  | 9  | 33    |
| 2.  |  Норвегия         | 11   | 5   | 10   | 26    |
| 3.  |  Канада           | 10   | 10  | 5  | 25    |
| 4.  |  США              | 9  | 7   | 12   | 24    |
| 5.  |  Нидерланды       | 8  | 7   | 9  | 24    |
| 6.  |  Германия         | 8  | 6   | 5  | 19    |
| 7.  |  Швейцария        | 6  | 3   | 2  | 11    |
| 8.  |  Беларусь         | 5  | 0   | 1  | 6     |
| 9.  |  Австрия          | 4  | 8   | 5  | 17    |
| 10. |  Франция          | 4  | 4   | 7  | 15    |
| 11. |  Польша           | 4  | 1   | 1  | 6     |
| 12. |  Китай            | 3  | 4   | 2  | 9     |
| 13. |  Корея            | 3  | 3   | 2  | 8     |
| 14. |  Швеция           | 2  | 7   | 6  | 15    |
| 15. |  Чехия          | 2  | 4   | 2  | 8     |
| 16. |  Словения       | 2  | 2   | 4  | 8     |
| 17. |  Япония         | 1  | 4   | 3  | 8     |
| 18. |  Финляндия      | 1  | 3   | 1  | 5     |
| 19. |  Великобритания | 1  | 1   | 2  | 4     |
| 20. |  Украина        | 1  | 0   | 1  | 2     |
| 21. |  Словакия       | 1  | 0   | 0  | 1     |
| 22. |  Италия         | 0  | 2   | 6  | 8     |
| 23. |  Латвия         | 0  | 2   | 2  | 4     |
| 24. |  Австралия      | 0  | 2   | 1  | 3     |
| 25. |  Хорватия       | 0  | 1   | 0  | 1     |
| 26. |  Казахстан      | 0  | 0   | 1  | 1     |
|     |  Азербайджан    | 0  | 0   | 0  | 0     |

<http://sochi.snowrock.ru/country>

Считаю, что проведение олимпиад направлено не только на то, чтобы спортсмены могли показать и в какой-то мере реализовать свои спортивные достижения, основанные на многолетнем труде тренировок, но и для того, чтобы объединить страны и континенты. Борьба между людьми в этом случае проходит не на уровне политической силы, а в виде спортивных соревнований. Олимпиада несет пропаганду физической культуры и спорта. Спортсмены занимаются не только определенным видом спорта, но и своим организмом, поддерживая его в постоянной физической форме.

Не малый вклад в физическое воспитание вносит такой спортивный вид деятельности, как Универсиада - всемирные спортивные студенческие игры, комплексные международные

соревнования. Студенты соревнуются между собой, тем самым защищая честь своего университета и своей страны. И каждый, конечно, стремится принести победу своему вузу. Так, в г. Казани прошла Универсиада в 2013 году. В итоге 27-я Всемирная летняя Универсиада-2013 завершилась безоговорочным триумфом российских спортсменов. В Казани наши ребята установили сразу два рекорда — по общему числу наград и по количеству завоеванного золота — 292 медали, из которых 155 золотых, 75 серебряных и 62 бронзовых.

Совсем недавно в городе Сочи закончились Паралимпийские игры - международные спортивные соревнования для людей с ограниченными возможностями, которые традиционно проводятся после главных Олимпийских игр. Эти спортивные состязания для людей с физическими недостатками создают условия для успешной жизнедеятельности, восстанавливают психическое равновесие, позволяют вернуться к полноценной жизни независимо от физических недостатков и болезней, укрепляют физическую силу, необходимую для того, чтобы управляться с инвалидной коляской. Люди с ограниченными возможностями, физическими дефектами мужественно проявляют своё командное единство, свои способности, это и есть пример высокой духовной силы. Я считаю, что среди таких людей нет и не может быть проигравших, так как каждый из них сумел перебороть в себе определенные страхи, связанные с ограниченными возможностями и недугами, и не смотря на это, они добились высоких спортивных достижений. На мой взгляд это уже победа. И каждый из них показывает довольно хорошие результаты и даже достигают более высоких результатов, чем физически здоровые спортсмены. Сейчас Россия находится на первом месте, с очень большим отрывом, 27 золотых медалей, 21 серебряная и 18 бронзовых. Это прекрасный результат. Я очень горжусь нашей страной.

В свою очередь составляющей частью Олимпийского образования и воспитания, по моему мнению, является Волонтерство – это широкий круг деятельности, включая традиционные формы взаимопомощи, официальное предоставление услуг и другие формы гражданского участия, которая осуществляется добровольно на благо широкой общественности, без корыстных целей, без расчета на денежное вознаграждение. Все это воспитывает хорошие качества у современной молодежи.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что Олимпийское образование и воспитание укрепляет не только физическое, но и нравственное здоровье людей, помогает многим людям поверить в свои силы, поднимает чувство собственного достоинства, а так же сближает представителей различных наций и народов в наше не простое время, и это очень важно.

#### **Библиографический список**

1. Монографии, учебные пособия: 1. Олимпийское образование как социокультурный феномен в педагогическом пространстве современной России: Монография.
2. Социокультурные основы олимпийского образования: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, СОА, 2003. - 370 с. (в соавторстве с А.Г.Егоровым., Р.А.Пирожниковым). (с Грифом государственного комитета РФ по физической культуре и туризму).
3. Большая советская энциклопедия.
4. История физической культуры и спорта. Учебная программа для студентов СГИФК. - Смоленск, 1999.-24с.
5. Научная диссертация, доктора педагогических наук, Ефременкова Константина Николаевича, на тему: «Олимпийское образование в России как социально-культурное явление», г. Москва, 2004 год.

**УДК 796: 015.12**

## **ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ**

**Туаев Х. У.**

Северо-Осетинский Государственный педагогический институт, 363104, г.Владикавказ, ул.К.Маркса, 36

В данной статье охарактеризованы средства и методы тренировки, каждое средство, выполняемое определенным методом, всегда имеет ту или иную продолжительность и оказывает нагрузку на организм спортсмена. Библиогр. 4 назв. Ключевые слова: легкая атлетика; специальная тренировка; физические упражнения; тактическая подготовка; волевые качества.

*Туаев Хасан Урусбиевич*, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, тел.: 8 963 179 49 41, avarochka05reg@mail.ru

This article described the means and methods of training, every product made by a particular method, always have certain duration and exert pressure on the athlete's body. Bibliogr.4 titles.

*Keywords:* athletics, special training, physical exercise, tactical training, volitional qualities.

Пять органических взаимосвязанных сторон: обучение спортивной технике, обучение спортивной тактике, развитие физических качеств, воспитание моральных и волевых качеств и приобретение теоретических знаний - составляют единый процесс тренировки спортсменов. В зависимости от возраста и подготовленности легкоатлета особенностей вида легкой атлетики, периодов и этапов одним сторонам тренировки уделяется больше внимания, другим меньше. Например, новичку надо больше внимания уделять освоению техники легкоатлетических и других упражнений, приобретать общую физическую подготовленность, тогда как мастеру - высокое тактическое мастерство и специальную физическую подготовленность. В подготовительном периоде больше времени отводится созданию общего специального фундамента, а в соревновательном - специальной тренировке. При выполнении одного и того же упражнения можно одновременно овладевать разными сторонами подготовки, но обычно одной из них в большей степени. Например, во время обучения спортивной технике развиваются и воспитываются физические и волевые качества. В данном случае главная цель упражнения обучение и поэтому предъявляются наибольшие требования к координационным возможностям спортсмена. Следовательно - это упражнение преимущественно для обучения. Таким образом, пять сторон тренировки названы по преимущественному признаку.

При планировании и проведении тренировки надо учитывать не только преимущественное воздействие упражнения, но и дополнительное. Совершенствование в технике, тактике физических и волевых качествах происходит главным образом посредством систематического выполнения физических упражнений, которые служат главным средством тренировки. Физические упражнения делятся на три группы:

1. Упражнения в том виде легкой атлетики, в котором спортсмен специализируется, включая все элементы и варианты этого вида (например, при специализации в спринтерском беге к этому виду легкой атлетики относятся бег на все спринтерские дистанции, эстафетный бег, бег с ускорением, бег с ходу, с переменной темпа и т.д.).

2. Общеразвивающие физические упражнения, которые подразделяются на две подгруппы.

а. Упражнения их других видов спорта (гимнастики, легкоатлетических видов, тяжелой атлетики, спортивных игр и др.), применяемые для общего физического развития. При этом учитывается и специфика своего вида спорта. Например, метатель больше использует тяжелую атлетику, спринтерский бег и прыжки, а также баскетбол и волейбол. В тоже время бегун на длинные дистанции - значительно меньше внимания уделяет упражнениям с тяжестями. Однако некоторые упражнения обязательны всем легкоатлетам. Для

развития общей выносливости и улучшения здоровья используются кроссы летом и ходьба на лыжах зимой; для развития и укрепления мускулатуры - упражнения и тяжести; для приобретения быстроты - спринтерский бег; а для развития ловкости и улучшения координации движений игра в баскетбол и упражнения на гимнастических снарядах.

б. Общеразвивающие подготовительные упражнения с различными предметами (палками, скакалками, булавами, гантелями и др.) и без них. Это наклоны, повороты, размахивания, кружения, сгибания конечностей, прыжки и многие других движения. Общеразвивающие подготовительные упражнения предназначены для всестороннего физического развития в первую очередь новичков и малоподготовленных легкоатлетов. Они также повышают подвижность в суставах и улучшают умение спортсмена координировать свои движения. Эти упражнения также используются для исправления дефектов телосложения и физического развития.

3. Специальные упражнения для развития физических и волевых качеств, применительно к избранному виду спорта, а также для обучения технике и тактике. К специальным относятся также имитационные упражнения. Повторным выполнением избранного вида спорта нельзя так развить силу, быстроту, выносливость, подвижность в суставах, ловкость, как специальными упражнениями.

Известно, что физическое упражнение может оказывать многообразное влияние на организм спортсмена, что нередко позволяет решать одновременно несколько задач спортивной тренировки. Например, посредством кроссов развивается выносливость, укрепляются внутренние органы и системы, воспитываются настойчивость, воля к преодолению трудностей, повышается эластичность мышц, совершенствуется техника бега. Однако это задачи решаются в каждом упражнении не в равной мере. Так с помощью упражнений со штангой больше развивается сила, посредством бега на длинные дистанции - выносливость, с помощью акробатических прыжков - ловкость, тогда как другие качества при этом развиваются меньше. Таким образом, каждым из физических упражнений можно развивать определенные качества в большей степени, чем другие. Для такого избирательного развития требуемых качеств и применяются специальные упражнения. Они позволяют развивать силу отдельных групп мышц, подвижность в тех или иных суставах, быстроту движений, скорость двигательной реакции, прыгучесть в зависимости от особенностей избранного вида легкой атлетики. С помощью специальных упражнений, направленных преимущественно на развитие физических качеств, можно попутно совершенствовать отдельные элементы спортивной техники. В тоже время при многократном повторении специальных упражнений для овладения спортивной техникой попутно развиваются физические качества. Специальные упражнения обычно представляют собой элементы, часть или связку нескольких движений, взятых из данного вида легкой атлетики. Они выполняются со снарядами (легкоатлетическими, набивными мячами, мешками с песком, гантелями, гирями, штангой, грузом на блоках и др.) на снарядах и без снарядов, посвященных тренировке в отдельных видах легкой атлетики.

Избранный вид легкой атлетики и специальные упражнения выполняются также в усложненных условиях (на мягкой дорожке, при встречном ветре, дожде) и в условиях поля боя. Это делается для психологической подготовки легкоатлетов, воспитания у них волевых качеств и повышения уровня физических качеств. В зависимости от того как и в каких условиях выполняются упражнения, из целенаправленность и воздействие на спортсмена могут быть различными. Например, бег в зависимости от продолжительности выполнения, скорости, формы движений, бег с высоким подниманием бедер, бег прыжкообразный и т.п., а также в зависимости от грунта позволяет преимущественно развивать быстроту или силу отдельных групп мышц или улучшать их эластичность. Гигиенический режим питания, сон, распорядок дня, массаж и естественные факторы природы, очень эффективные средства улучшения состояния центральной нервной системы, укрепления здоровья и закаливания. Они повышают жизнедеятельность легкоатлета, позволяют ему больше и эффективнее тре-

нироваться, достигать более высоких спортивных успехов, быстрее восстанавливать свои силы после занятий. Весьма важно, чтобы в системе тренировки применялись разнообразные методы выполнения физических упражнений, воспитания волевых качеств, обучения спортивной технике и тактике. Главный метод спортивной тренировки - это метод упражнения, то есть повторного выполнения движений или действий. Наибольшее значение имеет этот метод в обучении спортивной технике и тактике, в развитие физических качеств. Метод упражнения имеет разные формы, повторный, переменный и др. применительно к различным средствам и сторонам спортивной тренировки физической, морально-волевой, технической и тактической подготовке.

Средства и методы тренировки легкоатлетов органически взаимосвязаны. Каждое средство, выполняемое определенным методом, всегда имеет ту или иную продолжительность и оказывает нагрузку на организм спортсмена. Эту нагрузку следует рассматривать как совокупность объема, интенсивности выполнения упражнения и его сложности. Следовательно, при определении нагрузки учитывают "Зри ее составляющие стороны.

#### **Библиографический список:**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М. 2008.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М. 2005.
3. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И. Родионова Т.А. Гигиена физической культуры и спорта. - М, Академия. 2001.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. М. 2003.



**УДК 796.032**

**ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ВОСПИТАНИЕ РАЗНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ**

**Шумилова И.В., Петров Р.Е.**

Елабужский Институт Казанского Федерального Университета, 423600, Республика Татарстан, г. Елабуга, ул. Казанская д. 89

В данной статье показано процентное соотношение граждан Российской Федерации связанных со спортом активным и пассивным отношением, указаны проблемы отсутствия желания физических нагрузок и пути их решения. Описано прямое воздействие Олимпийских игр на мышление граждан. Указаны цели и задачи, достигаемые в олимпийском образовании.

*Ключевые слова:* Олимпийские игры, олимпийское образование, педагогическая работа Шумилова Ирина Васильевна, студентка физико-математического факультета, Елабужский Институт Казанского Федерального Университета, тел.: 89003290104, e-mail: ira07.07@mail.ru

*Петров Роман Евгеньевич*, старший преподаватель физической культуры, тел.: 89625760180, e-mail: RomanPetrovRdR@mail.ru

This article shows the percentage of citizens of the Russian Federation related to sports active and passive attitude, are the lack of desire to exercise and ways to solve them. Described the direct impact of the Olympic Games on the thinking citizens. These have been achieved in the Olympic Education.

*Keywords:* Olympic games, the Olympic education, pedagogical activity.

В настоящее время мы все чаще задумываемся о своем здоровье, состояние которого весьма неудовлетворительно. По данным социологов «отличным» свое здоровье считают лишь 2% граждан РФ, 30% полагают его «хорошим», 54% опрошенных ответили – удовлетворительно, остальные 14% сочли свое состояние здоровья ниже среднего.

Значит ли это что количество больных велико и их число не перестаёт возрастать? Это действительно так, по мнению экспертов в социологических опросах число больных увеличивается, причем все больше растет риск заболевания детей и подростков. Ухудшение состояния здоровья является следствием депрессий, нервного состояния, неправильного питания и малоподвижного образа жизни.

Для восполнения энергии, снятия нагрузок необходимо выполнять некоторые правила, такие как: правильный рацион питания и систематические занятия спортом. Как оказалось, немногие граждане нашей страны соблюдают эти условия. Впрочем, с рациональным питанием у россиян ситуация куда более хорошая, нежели со спортом. Как оказалось, физическими тренировками в России занимается лишь 17% россиян. Все, кто проживают на территории Российской Федерации, должны быть социально ответственными за свое здоровье, человеку необходимо воспитывать в себе качества спортивно-активного гражданина.

Стоит отметить, что нехватка времени является главной причиной пассивного отношения россиян к спорту, однако и отсутствие денежных средств зачастую приводит к понижению интереса. Несмотря на все действительные проблемы, необходимо активно внедрять спортивные занятия уже в дошкольном возрасте и постепенно увеличивать нагрузку и время тренировок, привлекать внимание всех учреждений к массовому спорту, физической культуре, туризму через телевиденье, радиовещание, книги, журналы.

Послужить началом новых, лучших изменений могут финансово-доступные секции и кружки, увеличение школьных и студенческих соревнований и олимпиад по физической культуре и спорту так же приведут к позитивному изменению мышления граждан о здоро-

вом образе жизни. Этот фактор является крайне необходимым на сегодняшний день в рамках нашей страны в связи с увеличением численности больных людей.

Несмотря на все существующие проблемы развития, и способов внедрения спортивной деятельности в общественность, жители отдельных регионов чаще начинают задумываться о собственном здоровье. Они постепенно становятся частью физкультурно-оздоровительного процесса, начинается новый этап спортивной жизни, что приводит к позитивным изменениям и улучшению самочувствия населения страны в целом. Поскольку правительство РФ следит за состоянием жителей страны, все больше ощущается финансовая помощь, направленная на развитие и укрепление позиций физического воспитания.

Главной опорой и надеждой на “пробуждение от сна” являются Олимпийские игры в Сочи, которые прошли зимой 2014 года. Новые спортивные комплексы после проведения Олимпийских игр, будут использоваться жителями для физических тренировок и спортсменами со всех регионов страны, что послужит наилучшим примером для строительства подобных комплексов в других городах. Так же, например, универсиада, прошедшая летом 2013 года в городе Казань, вновь заставила задуматься пассивную часть жителей Республики и ближайших регионов об участии в спортивной деятельности, посещения спортивных секций, кружков. Планировка зданий в Казани уже закрепила за собой “отражение” спортивных сооружений в Сочи. Более того новые спортивные комплексы города, после универсиады, используются спортсменами для городских, межрегиональных и других соревнований, для учащихся школ, лицеев, выше учебных заведений, и других желающих. Для этих людей стали доступны новые возможности в области спорта.

Олимпийские игры побуждают детей, молодых людей и даже более взрослое поколение к физическим тренировкам. Люди ставят перед собой определенные цели, мотивами которых и являются Олимпийские игры. В плане образовательного процесса целью педагогической деятельности являются:

- информационно-познавательная деятельность о разновидностях спорта
- операционная деятельность связанная с навыками и умениями людей в области спорта
- мотивация человека
- гуманистическая деятельность, направленная на развитие личности человека
- знания о исторических «корнях» Олимпийских игр,
- участие в спортивной жизни с активным применением спортивных дисциплин.

Исходя из всего выше указанного, можно сделать следующий вывод:

Пассивное или нейтральное отношение людей, прежде всего, связано с нехваткой времени, отсутствия денежных средств, депрессий. К позитивным тенденциям можно отнести-увеличение интереса к спорту. Данный интерес является прямым следствием прошедших Олимпийских игр в Сочи. Все спортивные сооружения после игр активно используются как спортсменами, так и многими другими людьми. Стоит заметить, что в плане образования Олимпийские игры дают людям новые знания о разновидностях спорта, о возможностях людей, а так же являются мотивацией для большинства жителей нашей страны.

### **Библиографический список**

1. Барина И.В. Состояние и пути совершенствования олимпийского образования и воспитания учащейся молодежи: Автореф. канд. дис. М., 1994
2. Синяков А.В. Самоконтроль физкультурника. М., 1987.
3. “Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования”. Издание официальное. Государственный комитет Российской Федерации по высшему образованию. Москва, 1995.
4. Кулинко Н.Ф. История физической культуры и спорта. Оренбург, 1997.
5. Дьюри Ж. Олимпийское движение и воспитание // Всемирный научный конгресс «Спорт в современном обществе». М., 1974

УДК 069.12

## МУЗЕЙ СПОРТА В СИСТЕМЕ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ: ЗАРУБЕЖНЫЙ И ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ ОПЫТ

Юрина А. А.

Санкт-Петербургский государственный университет культуры и искусств, 191186, г. Санкт-Петербург, Дворцовая набережная, д. 2/4.

Рассмотрена деятельность музея спорта как учреждения культуры в системе олимпийского образования. Проанализирована экспозиционная, а также педагогическая деятельность зарубежных и отечественных спортивных музеев, таких как Центральный музей физической культуры и спорта в Москве, Олимпийский музей в Лозанне, музей Олимпийских игр и спорта имени Самаранча в Барселоне и другие. Выявлено, что музеи спорта обладают необходимым потенциалом, чтобы участвовать в системе олимпийского образования, как в России, так и за рубежом.

Библиогр. 13 назв.

*Ключевые слова:* музей спорта, система олимпийского образования, педагогические программы, олимпийское движение.

*Юрина Анастасия Андреевна*, студентка факультета мировой культуры, 4 курс, тел.: 89053353231, эл. почта: anastasiya.yurina@bk.ru

Examined the activity of the sports museum as a cultural institution in the Olympic education system. Analyzed the exposure and educational activity of foreign and domestic museums such as the Central Museum of physical culture and sport in Moscow, The Olympic Museum in Lausanne, the Museum of Olympic Games and sports of Samaranch in Barselona and others. Revealed that sports museums have necessary potential to participate in foreign and domestic Olympic education system. Refs. 13 titles.

*Keywords:* the sports museums, Olympic education system, educational program, the Olympic Movement.

*В современном мире, полном могучих возможностей и одновременно опасностей, губительного разрушения, олимпийское движение может стать школой воспитания благородства и нравственной чистоты, равно как физической выносливости и силы...*

*Пьер де Кубертен, апрель 1927 г.*

Олимпийские игры, олимпийское движение, олимпизм – понятия, которые являются важной частью культуры современного человека. Сегодня олимпийское движение объединяет миллионы людей, вне зависимости от их национальности, политических взглядов, религиозных убеждений. Это значимое социальное явление, которое благоприятно воздействует не только на развитие международного сотрудничества, укрепление авторитета той или иной страны, установление связей между спортивными организациями, но и способствует формированию гармонично развитой личности, достижению физического и духовного совершенства человека посредством развития спорта.

Как известно, современное олимпийское движение возникло в первую очередь для того, чтобы объединить тех людей, которые учитывают огромный гуманистический, социально-культурный потенциал спорта, направляют свои усилия на развитие спорта как важного элемента человеческой культуры [6, с.74], на реализацию важных ценностей олимпизма. Олимпизм же, как записано в Олимпийской хартии, основном документе олимпийского движения, представляет собой философию жизни, возвышающую и объединяющую в сба-

лансированное целое достоинство тела, воли и разума [4, с.9]. Олимпизм объединяет спорт с культурой и образованием, стремится создать образ жизни, основанный на уважении к всеобщим основным этическим принципам.

Вершиной олимпийского движения, которое представляет собой деятельность лиц и организаций, вдохновляемых ценностями олимпизма, является объединение спортсменов всего мира на Олимпийских играх. Этот грандиозный по своему масштабу спортивный праздник становится все более популярным, что показали яркие и впечатляющие (по мнению отечественных и зарубежных СМИ) XXII Олимпийские зимние игры в Сочи.

Именно в условиях высокого интереса к данной тематике в современном обществе, особую актуальность приобрело распространение знаний об Олимпийских играх, олимпийском движении и олимпизме, что обозначают понятием «олимпийское образование» [2].

В современных условиях олимпийское образование становится одним из важнейших элементов олимпийского движения, оно связано с реализацией не только педагогических, социальных функций, но выполняет и общекультурные функции [9, с.99]; в нем заложен огромный потенциал, необходимый в процессе формирования личности и гуманизации общества. Необходимость и важность олимпийского образования можно подтвердить появлением новой отрасли социальной педагогики: научной дисциплины «олимпийская педагогика», которая представляет собой область знаний об общих закономерностях развития олимпийского движения, о процессе приобщения личности к идеалам и ценностям олимпизма [1, с.93].

Данная научная дисциплина носит комплексный характер, что обуславливает возможность реализации олимпийского образования только при тесном взаимодействии различных учреждений культуры. Особое внимание в этом отношении стоит уделить музеям, музеям спорта, в частности. Именно музей как основной институт трансляции из прошлого в будущее главных ценностей и достижений, соответствующих аксиологическим представлениям своего времени [5], способствует созданию необходимой практической и теоретической базы олимпийской педагогики.

В настоящее время музеи спорта немногочисленны, к сожалению, данная статистика применима как к отечественному, так и зарубежному музейному миру. Однако многие существующие музеи спорта обладают необходимыми для раскрытия олимпийской тематики коллекциями, позволяющими разносторонне изучить историю и особенности олимпийского движения.

Многопланово освещает олимпийскую историю с 776 года до н. э. и представляет все Олимпийские игры современности Норвежский Олимпийский музей. Посетители этого музея имеют возможность подробно изучить выводы археологических раскопок, проведенных в Олимпии, которые вдохновили Пьера де Кубертена возродить Олимпийские игры [13].

Экспозиции Олимпийского музея в Лозанне ориентированы, в первую очередь, на получение и углубление знаний об истории олимпийских игр. Постоянные темы выставок данного музея: «Как хорошо ты знаешь Олимпийские игры?», «Олимпия, участвуя в Играх в Древней Греции» [11].

В призме истории спорта всего мира, отдельной страны или определенного региона, города к истории олимпийского движения и Олимпийских игр в своих экспозициях обращаются такие спортивные музеи, как музей Олимпийских игр и Спорта имени Самаранча в Барселоне, Олимпийский музей в Салониках, Латвийский музей спорта, Центральный музей физической культуры и спорта в Москве, музей спортивной славы города Сочи и другие.

Такие музеи одним из значительных направлений своей деятельности рассматривают внедрение в музейную практику различных, важных с точки зрения олимпийского образования педагогических программ. Например, в музее Олимпийских игр и Спорта имени Самаранча в Барселоне проводятся викторины «Будь готов!», в ходе которых участники должны найти ответы на олимпийские вопросы в различных залах музея. Причем данная программа рассчитана на 5 различных уровней участников: от 3 класса начального образования до

уровня бакалавриата. В музее также предлагается ученикам средней школы и студентам пройти полную программу обучения, основанную на истории олимпийского движения [12].

В Олимпийском музее в Лозанне для детей возраста от 6 лет разработан так называемый «Тренировочный тур», в ходе которого ребята получают ценные сведения об Олимпийских играх в Древней Греции, современных олимпийских играх, странах и городах, принимающих данное мировое спортивное состязание, олимпийских церемониях и особенностях их проведения.

В музее представлен широкий спектр учебно-методических пособий, созданных музейными сотрудниками, педагогами, а также специалистами в области олимпийского образования. Данные материалы представлены на французском, английском, немецком, а также испанском языках и доступны всем, кто интересуется олимпизмом, историей Олимпийских игр. Для более глубокого изучения олимпийской тематики, проведения исследований, получения консультации музейные сотрудники предлагают обратиться в Центр Олимпийского Обучения, который располагается недалеко от Олимпийского музея.

Однако основной целью олимпийского образования является не только освоение специальных знаний об олимпийском движении, но и приобщение к гуманистическим идеям олимпизма, его духовным, нравственным идеалам и ценностям [9, с.99]. Именно поэтому, разработанные в спортивных музеях программы содействуют воспитанию подрастающего поколения в духе лучшего взаимопонимания, способствуют широкой пропаганде олимпийских принципов. Так, упомянутая нами полная программа обучения спортивного музея в Барселоне уделяет внимание не только истории олимпийского движения, но и идеологии, этике, характере олимпизма. На занятиях в музее Лозанны школьники также размышляют об особенностях современного олимпийского движения, основных идеалах и духовной составляющей олимпизма. Важно отметить, что занятия такого рода часто проводятся совместно с учителем, который в дальнейшем уделяет внимание детей на идеалы и ценности олимпизма уже вне музейных стен, что способствует их лучшему восприятию и большей вероятности перенесения их в жизнь.

Пониманию таких гуманистических идеалов олимпизма, как взаимопонимание, дружба, взаимное уважение, общение, способствуют организуемые и проводимые в пространстве как зарубежных, так и отечественных музеев встречи со спортсменами. Такая достаточно распространенная практика по приобщению к музейной жизни известных спортсменов, олимпийских чемпионов позволяет узнать историю олимпийских побед и поражений из «первых уст», дает возможность посетителям музея поговорить со спортсменами о необходимых для победы качествах, как физических, так и нравственных, таких как честность, воля к победе, взаимовыручка. Именно такие мероприятия позволяют уделить внимание воспитательной ценности хорошего примера, почувствовать объединяющую силу спорта.

Большое значение имеют такие встречи, а также специально организованные экскурсии для студентов, молодежи, детей-сирот, трудных подростков, ветеранов в Центральном музее физической культуры и спорта в Москве. Стоит отметить и Эстонский музей спорта, в котором проводятся совместные программы для детей и профессиональных спортсменов, способствующие включению их в процесс взаимообогащающего общения.

Очень важно, что получение в музее знаний по истории олимпийского движения, освоение его идеалов и ценностей помогает формированию представления о роли, которую издревле отводили люди занятиям физическими упражнениями [8, с.91]. По мнению профессора культурной антропологии в Университете Рима Ла-Сапиенца Массимо Каневаччи, именно «возможности музея» могут сыграть «решающую роль в процессе воспитания более ясного, динамичного и творческого отношения к спорту» [3, с.20].

В дальнейшем это позволяет вовлечь посетителей в различные виды спорта, стимулировать систематическую физическую активность [9, с.99] подрастающего поколения. Причем заниматься спортом, почувствовать себя спортсменом, готовящимся к Олимпийским играм,

можно даже в некоторых музеях спорта. Например, в Олимпийском музее в Лозанне посетители имеют возможность поработать на тренажерах и таким образом самому испытать чувства, которые переживает спортсмен, занимающийся тем или иным видом спорта [10, С.6]. Специальное спортивное оборудование включает в свои программы и Эстонский музей спорта. Благодаря использованию современных технологий здесь также можно принять участие в виртуальных Олимпийских играх. А музей спорта и Олимпийских игр в Кельне предлагает посетителям отметить свой день рождения в стиле спортивного соревнования. После захватывающего путешествия по постоянной экспозиции, под руководством музейного сотрудника можно устроить футбольный, хоккейный матч на крыше музея, провести тест на реакцию или велосипедный спринт.

Привлекая посетителей к занятиям спортом таким образом, музей способствует формированию (главным образом, у детей и молодежи) интереса к физическому совершенствованию. Приоритет физического совершенствования в том числе определяет красота человеческого тела, красота движений, воспетые древними греками [8, с. 91], чему, несомненно, уделяется внимание на экспозициях в музее. История олимпизма становится частью не только физического, но и эстетического воспитания.

Благодаря этому, именно музей спорта, являясь учреждением культуры, через нравственный и эстетический опыт олимпизма во многом способствует предотвращению разрыва между физическим и духовным развитием, содействует гармоничному развитию личности, что по мнению Кубертена, является одной из основных задач олимпийского движения.

Ярким примером данного подхода является Олимпийский музей в Лозанне, одной из главных тем постоянной экспозиции которого является «Баланс между телом и разумом». В русле данной темы в музее разработаны комплексные программы, сочетающие духовное и физическое самосовершенствование. Такому «балансу» уделяют особое внимание и в музее Олимпийских игр и Спорта в Барселоне, где одной из самых символических является коллекция выдающегося деятеля олимпийского движения XX века Хуана Антонио Самаранча, который стремился отразить дух Олимпийских игр через связанные со спортом предметы культуры и искусства.

В результате музей спорта обращает внимание на одну из самых главных, зафиксированных в Олимпийской хартии, особенностей олимпизма – соединять спорт с культурой и образованием.

К понятию «олимпийское образование» музеи спорта подходят комплексно, обращают на него внимание как на мощное средство гуманистического воспитания. Они уделяют внимание, согласно Олимпийской хартии, воспитательной ценности хорошего примера и уважению к всеобщим основным этическим принципам. Спортивные музеи учитывают современный подход к олимпийскому образованию, разработанный на XI Олимпийском конгрессе в Париже в 1994 году, который исходил из того, что олимпийское образование и воспитание необходимо не только молодежи, оно важно для разных групп населения [6, С.98].

Таким образом, чтобы олимпийское прошлое и настоящее стало достоянием наших дней, являясь важной частью культуры человечества, необходимо, чтобы в развитии системы олимпийского образования принимали участие не только дошкольные учреждения, школы, высшие учебные заведения, но и спортивные музеи.

Именно музей спорта, демонстрируя постоянные экспозиции, формируя новые выставки, внедряя современные программы для разных групп населения, уделяя особое внимание освоению идеалов и ценностей олимпизма, обладает достаточным потенциалом, чтобы полноправно участвовать в системе олимпийского образования как в нашей стране, так и за рубежом.

### Библиографический список

1. Антипова М.В. Методы обучения в теоретическом курсе знаний по Олимпизму в старших классах общеобразовательной школы // Физическая культура и спорт в системе воспитания юных петербуржцев (материалы третьей городской научно-практической конференции)/ Под ред. С. С. Филиппова. – СПб.: Администрация СПб, Комитет по образованию, 2000. – 136 с.
2. Большая Олимпийская энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: <https://slovari.yandex.ru/~книги/Олимпийская/энциклопедия/> (дата обращения: 26.03.2014).
3. Массимо Каневаччи. Спорт и культурная антропология. Важная задача музеев спорта// MUSEUM: Музеи и спорт. – 1991. – № 170.
4. Олимпийская хартия: [Принята Международным Олимпийским Комитетом, в действии с 9 сентября 2013 года]// Международный Олимпийский комитет, февраль 2010. – 47 с.
5. Словарь музейных терминов [Электронный ресурс]// Российская музейная энциклопедия: [сайт]. URL: <http://www.museum.ru/rme/dictionary.asp40> (дата обращения: 26.03.2014).
6. Спорт, духовные ценности, культура. Выпуск второй. Гуманистические идеалы, идеи олимпизма и мир современного спорта: Сборник./ Сост. и ред.: академик РАО, доктор педагогических наук, профессор Кузин В. В., доктор философских наук, профессор В. И. Столяров, кандидат педагогических наук, доцент Н.Н. Чесноков. – М.: Гуманитарный центр «СпАрт» РГАФК, 1998. – 315 с.
7. Физическая культура и спорт в системе воспитания юных петербуржцев (материалы третьей городской научно-практической конференции)/ Под ред. С. С. Филиппова. – СПб.: Администрация СПб, Комитет по образованию, 2000. – 136 с.
8. Филиппов С.С. История Олимпизма как элемент образования дошкольников в области физической культуры// Физическая культура и спорт в системе воспитания юных петербуржцев (материалы третьей городской научно-практической конференции)/ Под ред. С. С. Филиппова. – СПб.: Администрация СПб, Комитет по образованию, 2000. – 136 с.
9. Филиппов С.С. Олимпийское образование школьников в Санкт-Петербурге/ С.С. Филиппов [и др.] //Физическая культура и спорт в системе воспитания юных петербуржцев (материалы третьей городской научно-практической конференции)/ Под ред. С. С. Филиппова. – СПб.: Администрация СПб, Комитет по образованию, 2000. – 136 с.
10. Хуан Антонио Самаранч. Посетитель в роли «исследователя» // MUSEUM: Музеи и спорт. – 1991. – № 170.
11. 2014 Programme [Электронный ресурс]// The Olympic Museum [сайт]. URL: <http://www.olympic.org/museum/visit/schools/2014-programme/> (дата обращения: 30.03.2014).
12. El Museo+Info [Электронный ресурс]// El Museu Olimpic I de L'Esport Joan Antoni Samaranch [сайт]. URL: [http://www.museuolimpicbcn.cat/cat/bloc.asp?id\\_bloc=3/](http://www.museuolimpicbcn.cat/cat/bloc.asp?id_bloc=3/) (дата обращения: 18.03.2014).
13. Exhibitions [Электронный ресурс]// Norwegian Olympic Museum [сайт]. URL: <http://www.maihaugen.no/en/Norwegian-Olympic-Museum/The-museum/> (дата обращения: 29.03.2014).

## НАПРАВЛЕНИЕ 3.

### АДАПТИВНАЯ ФКИС. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

УДК 796.011.3

#### АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА МЕТОДИК КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ ПРИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЕ ТЕЛА

**Аникина А.В., Сабурова Д.М., Кочеткова Т.Н.**

Лесосибирский педагогический институт – филиал ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет». 662543, г. Лесосибирск, ул.Победы д.42

В статье проанализирована проблема избыточного веса. Рассмотрены причины. Дан краткий обзор современных технологических разработок для тренировок коррекции фигуры. Для улучшения координации движений и осанки, «сжигания» лишних калорий и лишнего веса. Отражены основные направления сохранения здоровья.

Таб. 1, Библиогр. 4 назв.

*Ключевые слова:* избыточный вес, тренировка, стретчинг, фитнес, степ-платформа. индивидуальный подход, программа, физические нагрузки.

*Аникина Анна Васильевна*, студентка 3 курса, факультета ПиП, *Сабурова Дарья Михайловна*, студентка 3 курса, факультета ПиП, научный руководитель:

*Кочеткова Татьяна Николаевна*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, тел.: 89135248620, e-mail: Kochetkova20@mail.ru

In article the problem of excess weight is analysed. The reasons are considered. The short review of modern technological development for trainings of correction of a figure is given. For improvement of coordination of movements and bearing, "burning" of excess calories and excess weight. The main directions of preservation of health are reflected.

Tab. 1. Bibliogr. 4 назв.

*Keywords:* excess weight, training, stretching, fitness, step platform. individual approach, program, physical activities.

Проблема избыточного веса была и остается актуальной проблемой всего человечества. По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), ожирение стало одним из самых распространенных хронических заболеваний. «Болезнь века» принимает характер эпидемии и охватывает практически все страны и народы. Согласно данным ВОЗ за последние 20 лет общий избыточный вес населения земного шара вырос в 3 раза и достиг угрожающих цифр. По последним расчетам 1 из 3 взрослых людей в мире страдает избыточным весом, и 1 из 10 страдает ожирением. Так, по сведениям организации экономического сотрудничества и развития стран (ОЭСР) рейтинг стран с наибольшим количеством людей с проблемами веса выглядит так:

| Страна   | Процент людей с лишним весом | Процент людей с ожирением |
|--|------------------------------|---------------------------|
| США  | 68%                          | 34%                       |
| Мексика  | 70%                          | 30%                       |
| Люксембург, Исландия, Чили, Ирландия, Канада, Великобритания, Австралия и Новая Зеландия | 55-63% %                     | 20-27% %                  |
| Россия   | 50%                          | 15%                       |



Лишний вес – это причина не только неуверенности в себе, но и источник таких серьезных заболеваний, как гипертония, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, заболевание суставов, желудочнокаменная болезнь, хронический холецистит, гормональные нарушения репродуктивной функции, развития онкологических заболеваний у женщин, одышка и многие другие. Так же, согласно исследованиям, очень полные люди живут в 1.5 раза меньше, чем люди с нормальным весом.

Таким образом, можно сказать, что лишний вес несет большую нагрузку на весь организм в целом. Решение проблемы лишнего веса зависит от того, какова была причина его возникновения. Самой главной причиной является нарушение сбалансированного питания. Современный человек фундаментально изменил питания. В основном рацион состоит в продуктах, в которых преобладают консервированные, рафинированные продукты, а также избыток жиров и углеводов. Хаотичный прием пищи приводит к дефициту питательных веществ — витаминов, макро- и микроэлементов, в то время как практически все они необходимы, чтобы организм смог успешно «сжечь» жиры. Также, хроническое переедание часто ведет к нарушениям в работе центра аппетита в головном мозге, и нормальное количество съеденной пищи уже не может подавить в нужной степени чувство голода.

Избыточная, лишняя пища откладывается организмом «про запас», что ведет к увеличению количества жира в организме. Вторая причина, которая приводит к развитию ожирения — малоподвижный образ жизни. Гиподинамия, недостаточная двигательная активность - проблема современного общества. Обычно, при низкой физической активности даже нормальное количество пищи становится избыточным, а калории, которые поступили в организм с едой, не сжигаются, а превращаются в жир. Также, возникновение лишнего веса можно отнести к психологическим причинам.

Специалисты выделяют такую потребность, как «желание заесть», и заедается не только стресс, но и радость, грусть, скука, злость. Психологи уверяют, что желание побаловать себя чем-то вкусным, могут вызвать абсолютно любые эмоции. Помимо основных причин встречается такое понятие, как вторичное ожирение, когда лишние калории не имеют никакого отношения, а сама причина может скрываться в эндокринных (гормональных) и других заболеваниях. Для того, чтобы привести массу тела к норме, необходимо, во-первых, снизить калорийность пищи за счет жиров и углеводов и, во-вторых, увеличить энергетические затраты. Общие энергетические затраты нашего организма складываются из трех главных составляющих: основной обмен, который тратится организмом на поддержание жизнедеятельности в условиях полного физического и психологического покоя в положении лежа (работа внутренних органов, сохранение тонуса мышц, постоянной температуры тела); специфически динамическое действие пищи (прием, переваривание, усвоение); дополнительный обмен (выполнение какой-либо работы). Физические тренировки являются неотъемлемой частью, благодаря которым можно добиться снижения веса и поддерживать его на идеальном уровне. Следует заметить, что выбор направления физической тренировки также будет влиять на результат коррекции фигуры, так как каждая тренировка несет определенную цель. Рассмотрим основные разработки программ тренировок коррекции фигуры. Если главной целью является снижение веса, то силовые тренировки необходимы: ведь чем больше мышечная масса, тем больше энергии будет расходовать организм при физических нагрузках, т.е. более эффективными в плане снижения и контроля веса будет и правильное питание, и тренировки. Задачами силовых тренировок на этапе снижения веса - поддержание тонуса мышц и сохранение мышечной массы. Также, силовые тренировки помогут сократить «объемы» за счет увеличения мышечного тонуса и придать фигуре подтянутый и эстетичный вид.

Таким образом, силовые тренировки для поддержания и увеличения мышечной массы - необходимый компонент коррекционных программ и надежная страховка от повторного набора лишних килограммов. Для этого программа должна включать как минимум одну си-

ловую тренировку в неделю всех мышечных групп с небольшими отягощениями и большим количеством повторений.

Аэробная тренировка направлена на сжигание жира и на обеспечение максимального расхода калорий. В аэробной тренировке необходимо использование крупных мышечных групп, которые стимулируют работу сердца и легких (вызывают учащение пульса и частоты дыхания) на протяжении длительного промежутка времени. К аэробным упражнениям относятся ходьба, бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, езда на лыжах, танцы.

Следует заметить, что данный вид тренировок служит средством подготовки общей выносливости, является средством восстановления от «перетренированности». Сейчас получило широкое распространение такое понятие, как фитнес. Это любое физическое упражнение или комплекс тренировок, конечным результатом которого является достижение определенного уровня здоровья. Фитнес имеет разновидности, благодаря которым каждый может подобрать то, что ему по душе. Так, например, аэробика – это движение под музыку, которое стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. А также, это хороший способ для поднятия настроения и борьбы с лишним весом. Аэробика привлекательна доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание уроков в зависимости от интересов, физического состояния, возраста, уровня физической подготовленности занимающихся. Насчитывается около 40 видов аэробики, среди которых можно выделить основные группы: гимнастическо-атлетические (классическая аэробика, стретчинг); танцевальной направленности (джаз-аэробика, сальса-аэробика и др.); циклического характера (степ-, сайкл-аэробика); направление «восток-запад», соединившее европейскую и восточную культуры в сфере фитнеса (йога, таэ-бо, ки-бо). Расскажем немного подробнее о некоторых разновидностях. Степ-аэробика – вид аэробики с использованием специальной степ-платформы, которая позволяет выполнять базовые движения совместно с шагами и подскоками на нее и через нее в различных направлениях. Эта разновидность аэробики прекрасно подходит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, а также для укрепления мышц ног и восстановления после травм колена.

Занятия степ-аэробикой отлично улучшают фигуру, в особенности мышцы голени, бедер и ягодиц. Танцевальная аэробика представляет собой комплекс танцевальных движений на основе базовых шагов. Она укрепляет мышцы нижней части тела, стимулирует работу сердечно-сосудистой системы, улучшает координацию движений и осанку, «сжигает» лишние калории и лишний вес. В зависимости от ключевого стиля танца выделяют: фанк-аэробику (кардиофанк), сити-джем, хип-хоп, латин (сальса-аэробику), афро-джаз, джаз-модерн и т.д. Тренировки проводятся в быстром темпе под музыку, соответствующую тому или иному стилю. Стретчинг – это комплекс упражнений и поз, специально разработанный для того, чтобы придать мышцам эластичность, а суставам – гибкость и подвижность. Суть упражнений заключается в растягивании расслабленных мышц или в чередовании состояния напряжения и расслабления растянутых мышц. Благодаря регулярным занятиям в мышечных волокнах увеличивается приток крови и улучшается процесс метаболизма, что предотвращает их раннее старение. Занятия используются в качестве разминки для подготовки мышц к тренировке; для развития гибкости и эластичности мышц как отдельное занятие; как процесс расслабления всего тела в заключительной части фитнес-программы.

Система упражнений тай-чи была создана много лет назад лаосскими монахами. В основе ее лежит единое целое противоположных космических сил «инь» и «ян». Система упражнений состоит из двух процессов - физических упражнений и медитации. Наклоны и повороты подчинены принципу кругового движения. Все упражнения выполняются плавно и гармонично. Доказано, что тай-чи укрепляет иммунную систему и помогает организму противостоять вирусным инфекциям.

Занятия йогой считаются одной из самых гармоничных систем развития человека. Йога помогает поддерживать хорошую форму и избегать стрессов, а также способствует долгим

годам жизни. Занимаясь йогой, можно даже обнаружить скрытые резервы своего организма и научиться их использовать. Занятия йогой включают различные упражнения, очищающие организм, умение контролировать дыхание и позы, воздействующие на жизненные силы, заключенные в теле человека.

Самой спокойной разновидностью йоги является классическая йога, или айенгара. Комплекс упражнений (асан) помогает получить практические навыки по расслаблению и медитации, овладеть основными позами, а также заряжает организм энергией путем познания секретов здоровья и внутреннего умиротворения. Хатха йога уделяет большое внимание работе с телом и ориентирована на тренировку сознания человека. В процессе занятия человек должен не просто механически совершать какое-либо движение, а четко осознавать и чувствовать, что он делает. Фитнес-йога представляет собой интеграцию древней гимнастики и здорового образа жизни с современной точки зрения. Она подойдет тем, кто не заинтересован в психологической части йоги – медитации. Эти уроки сводятся к правильному выполнению поз и общей тренировке тела.

Шейпинг является комплексной системой, которая объединяет не только физические упражнения и принципы питания, но и искусство (хореографию), моду (стиль), концепцию красивой внешности. Тренировка в шейпинге представляет собой комплекс занятий, последовательно воздействующих на различные мышцы тела. Тренировочный эффект достигается путем многократного повторения циклического упражнения. Повторения выполняются в умеренном темпе большое количество раз (до 300 и более), до полного утомления. Система Пилатес представляет собой комплекс из плавных движений, направленных на улучшение гибкости тела, укрепление отдельных мышц и организма в целом. В процессе занятия работают крупные поверхностные и мелкие глубокие мышцы, которые требуют особого подхода и специфической тренировки. Особое внимание уделяется мышечному «каркасу» для позвоночного столба, состояние которого напрямую связано с общим развитием всего тела. Кроме оздоровительного направления, пилатес часто используется в качестве восстановительного средства после различных травм, в частности, повреждений позвоночника. Следует помнить, что необходим индивидуальный подход при выборе программы тренировки, а также ее длительность, т.е. время. На физические нагрузки каждый организм может реагировать по-разному из-за своей индивидуальности. Поэтому необходимо учитывать уровень подготовки и техники, вид программы тренировки, а также вид питания, его калорийность.

#### **Библиографический список**

1. Виру, А. А. Аэробные упражнения. М.: Физкультура и спорт, 1988. 142с.
2. Кузина И. Степ-аэробика / Журнал «Обруч», 2005 № 1
3. Лечебная физическая культура/ Под ред. С.Н. Попова. - М.: Издательский центр «Академия», 2004.
4. Польза физических упражнений – [электронный ресурс] – Режим доступа – URL: [www.be-health.info/activity.htm](http://www.be-health.info/activity.htm) (дата обращения 23.01.2014)

УДК 796;378;617

## РАСПРОСТРАНЕНИЕ СКОЛИОЗА СРЕДИ СТУДЕНТОВ НИ ИрГТУ

Арбатская А. В., Епифанова М.Г.

Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83

Проведено подробное анкетирование по прогрессированию сколиоза среди молодежи НИ ИрГТУ. Полученные данные позволили более подробно рассмотреть данную тему и выявить понимание представленной проблемы студентами университета.

Рис.1., библиог.6.

*Ключевые слова:* студенты, сколиоз, здоровый образ жизни.

*Арбатская Алена Владимировна*, студентка группы Дсб-11-2. тел.: 89041545594;E-mail.: ro-semary\_m@mail.ru

*Епифанова Марина Георгиевна*, старший преподаватель кафедры физической культуры, тел.: 89646551764;E-mail.: marya36@mail.ru

A detailed survey on the development of scoliosis problems among young people in the National Research Irkutsk State Technical University. The data obtained allow a closer look at this issue and to identify understanding of this problem by the students the Irkutsk State University.

*Keywords:* students, scoliosis, healthy lifestyle.

Одним из важнейших факторов здоровья, является правильная осанка. Все большее количество населения пренебрежительно относится к своему телу. Недостаточное количество времени, невозможность успевать в такт современного мира – стало причиной пренебрежительного отношения к собственному организму.

Заболевание «сколиоз» все чаще встречается среди молодого и подрастающего поколения. Детям перестали прививать любовь к движению, что является важным фактором в развитии каждого человека. Деформация осанки — это не просто физический дефект, а серьезное нарушение функциональности организма, поэтому для человека имеющего данное нарушение заболевание «сколиоз» может стать приговором. Но дефект осанки рассматривается не только с точки зрения медицины, а также с социальной и психологической стороны. Люди всегда смотрят друг на друга и оценивают проходящих мимо людей на подсознательном уровне, засматриваются, если есть какие-либо отклонения от нормы. У человека, имеющего зрительный дефект, с течением времени, образуются психологические барьеры, он начинает стесняться своего тела, становится более зажатым и закомплексованным [5]. Именно поэтому очень важно донести до молодого поколения всю серьезность заболевания «сколиоз».

Сколиоз может появиться у каждого, поэтому не стоит относиться пренебрежительно к этому аспекту. Более тщательное внимание к нарушению осанки, особенно, стоит обратить девушкам, так как мамы с такими показателями рискуют столкнуться с серьезными проблемами во время беременности и впоследствии родов. Чем раньше взята во внимание деформация позвоночника, тем больше шансов устранить будущее без физических проблем.

На данном этапе сколиоз достаточно распространенное заболевание, так как процентное соотношение здоровых людей к больным растет в геометрической прогрессии. Наглядным примером служит данная статистика: за 2005 год по данным ЦИТО им. Н. Н. Приорова более 1млн. 700 тыс. детей и около 1 млн. подростков состояли на диспансерном учете с последствиями травм и ортопедическими заболеваниями; за 2006 год по данным РНИИТО им. Р.Р.Вредена, за последние 20 лет количество больных сколиозом увеличилось с 6,4 до 27 % и по сведениям различных литературных источников, инвалидность вследствие заболеваний опорно-двигательного аппарата составляет 10% в общем контингенте инвалидов, по заболеванию сколиоз 35%; на сегодняшний день статистика показывает, что 60% населения России

имеет неправильную осанку, а 75% обучающихся ВУЗа обладают дефектом смещения позвоночника, в структуре инвалидности: среди больных сколиозом преобладают дети в возрасте 12-17 лет (28,4 %) и лица молодого трудоспособного возраста от 18-39 лет (36,7 %), преимущественно женского пола (63,8 %). С тяжелыми деформациями позвоночника III и IV степени грудного отдела (62,7%) или комбинированного (6,4%) типа, на фоне врожденного (21,1 %) и грудного (49,1%) сколиоза, с выраженной сердечной недостаточностью [1;2].

На сегодняшний день существует множество вариантов лечения сколиоза, но для каждого больно подбирается индивидуальная методика (в зависимости от степени сколиоза и симптомов). По сей день, известны три группы рассматриваемого заболевания:

- 1) Грудной сколиоз
- 2) Поясничный сколиоз
- 3) Грудопоясничный сколиоз

Важно не запустить до необратимой фазы, где помощь смогут оказать только хирурги.

Учитывая, что лечение сколиоза производится с середины 19-го века, то за плечами медицины имеется хороший багаж по изучению нарушений осанки. Каждый исследователь принес свой вклад в изучение этого аспекта медицины, но в одном мнении ученых едино: культуру здорового позвоночника необходимо прививать с ранних лет [6].

**Цель исследования:** Выявить число студентов, имеющих заболевание сколиоз, их знание по вопросам о заболевании.

**Организация и методы исследования:** В сентябре 2013 года в НИ ИрГТУ было проведено анкетирование по теме: «Прогрессирование сколиоза среди студентов НИ ИрГТУ. Приговор или диагноз?». В ходе исследования было проведено анкетирование студентов разных курсов и специальностей. Представлены статистические данные студентов, имеющих заболевание «сколиоз» по факультету ИАиС.

Так же, было проведено исследование на выявление количества студентов, имеющих деформацию позвоночника. Исследуемый факультет - ИАиС (Институт Архитектуры и Строительства). Количество обучающихся на факультете – 1500 тыс. человек.

**Результаты исследования:** В ходе исследования было опрошено 50 студентов различных факультетов НИ ИрГТУ. В результате опроса было выявлено, что проблема сколиоза находится в тройке лидеров среди всех заболеваний. По данным опроса выяснилось, что по мнению студентов проблемы нарушения осанки зарождается: от неправильного образа жизни (70%); заболевание передается по наследству (10 %); неправильная и неудобная мебель (15 %); неудобная обувь (5%). А так же главный вопрос исследования - является ли заболевание «сколиоз» приговором: да (30%); нет (70%). Все опрошенные ответили, что актуальность проблемы (100%).

По результатам опроса выявлено, что большинство опрошенных не считает заболевание «сколиоз» приговором и что его без труда можно устранить. Как выше упоминалось: если сколиоз достигает определённой стадии (VI степени) развития, то подручные методы утрачивают свое влияние. Именно поэтому сколиоз нельзя запускать.

Все опрошенные студенты понимают актуальность проблемы, но не осознают насколько далеко она может зайти и какие последствия повлечет за собой.

В одном результате опроса сошелся в единое целое, что методы предотвращения сколиоза – это движение (занятие спортом и активный отдых). Осознание молодого поколения таких важных пунктов может сократить численность имеющих заболевание «сколиоз».

Рисунок 1 показывает количество студентов ИАиС в НИ ИрГТУ с нарушением осанки по специальностям:

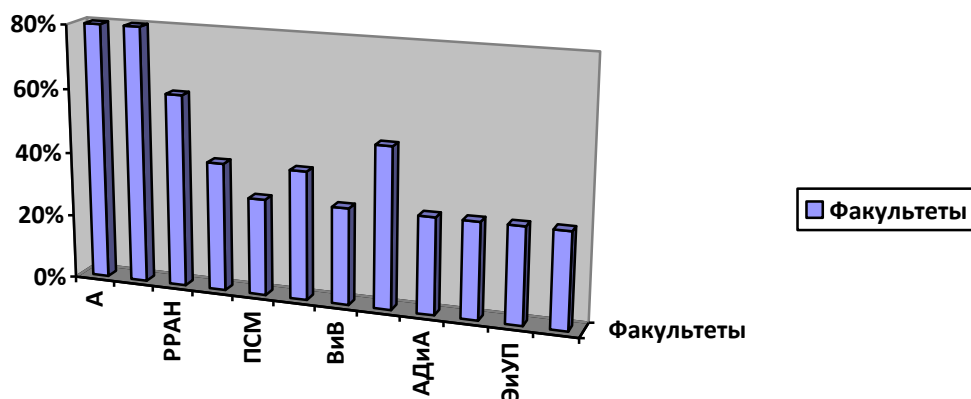


Рис. 1.

Расшифровка аббревиатуры:

А – Архитектура

ДАС – Дизайн Архитектурной Среды

РРАН – Реставрация-Реконструкция архитектурного наследия

ПиГС – Промышленное и Гражданское Строительство

ПСМ – Производство Строительных Материалов

ГСиХ – Городское Строительство и Хозяйство

ВиВ – Водоснабжение и Водоотведение

ПЗ – Проектирование Зданий

АДиА – Автомобильные Дороги и Аэродромы

ЭиУН – Экспертиза и Управление Недвижимостью

ЭиУП – Экспертиза и Управление на Предприятиях

ТиВ – Теплогазоснабжение и Вентиляция

В ходе исследования 1500 человек, обучающихся на факультете ИАиС:, обучающихся было выявлено человек 446, которые имеют проблемы с нарушением осанки, т.е., у 36% обучающихся обнаружен сколиоз.

По итогам исследования опроса и выявлению статистики студентов, имеющих заболевание «сколиоз», можно сделать следующие выводы:

- 1) Необходимо привить обучающимся НИ ИрГТУ более внимательное отношение к собственному здоровью.
- 2) Довести до студентов простые методы оценки собственной осанки.
- 3) Поставить в аудитории более удобную мебель.
- 4) Развить у студентов НИ ИрГТУ желание к подвижному образу жизни.
- 5) Необходимо проводить медицинское обследование раз в год.
- 6) Довести результаты исследования до профкома студентов НИ ИрГТУ.

### Библиографический список

1. под ред. Г. П. Котельникова, С. П. Миронова. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 808 с. – (Серия «Национальные руководства») Т65 Травматология: национальное руководство.  
ISBN 978 – 5 – 9704 – 0571 – 0
2. под ред. С. П. Миронова, Г. П. Котельникова. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 832 с. – (Серия Национальные руководства») О70 Ортопедия: национальное руководство.  
ISBN 978 – 5 – 9704 – 0644 – 1
3. Медико-социальные аспекты инвалидности и реабилитации больных сколиозом  
Медицинские Диссертации <http://medical-diss.com/medicina/mediko-sotsialnye-aspekty-invalidnosti-i-reabilitatsii-bolnyh-skoliozom#ixzz2lgAbQZnK>

4. Медико-социальные аспекты инвалидности и реабилитации больных сколиозом. disserCat — электронная библиотека диссертаций  
<http://www.dissercat.com/content/mediko-sotsialnye-aspekty-invalidnosti-m-reabilitatsii-bolnykh-skoliozom>
5. <http://vitaportal.ru/travmatologiya-i-ortopediya/izmeneniya-psihipri-skolioze.html>
6. <http://www.scoliose.ru/operativnoe-lechenie/81-vvedenie-khirurgii.html>

**УДК 616.8**

## **ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С МИОПИЕЙ**

**Варламова Ю.А.**

Государственное автономное образовательное учреждение среднего профессионального образования Республики Башкортостан Стерлитамакский медицинский колледж  
453100 г. Стерлитамак, ул. Комарова 10

В последние десятилетие в нашей стране резко увеличилось число детей, имеющих проблемы со зрением, поэтому разработка методических рекомендаций способствующих правильному применению физических упражнений при занятиях с детьми, глазодвигательной гимнастики способствует улучшению внимания, повышает объем зрительной памяти и способствует улучшению зрения.

*Ключевые слова:* близорукость, дети старшего школьного возраста, физические упражнения.  
*Варламова Юлия Александровна*, преподаватель Стерлитамакского медицинского колледжа,  
E-mail: o.a.nikitina@mail.ru

The last decade the number of children with vision problems increased in our country. The development of methodical recommendations promoting the correct use of physical exercises in the classroom with children having myopia is the actual problem. In the result of the research, it is proved, that the proposed set oculomotor gymnastics improves attention, increases the amount of visual memory and improves vision.

*Keywords:* myopia, children school age, exercise

В последние десятилетие в нашей стране резко увеличилось число детей, имеющих проблемы со зрением. Близорукость чаще всего развивается в школьные годы, во время учебы в средних специальных и высших учебных заведениях и связана главным образом с длительной, зрительной работой на близком расстоянии, особенно при недостаточном или неправильном освещении и в плохих гигиенических условиях. Если вовремя не принять меры, то близорукость – одна из наиболее частых причин инвалидности [2].

Ограничение физической активности лиц, страдающих близорукостью в настоящее время признано неправильным [4,5]. Однако чрезмерная физическая нагрузка может оказать неблагоприятное воздействие на здоровье лиц страдающих близорукостью и способствовать осложнениям [1]. Поэтому разработка методических рекомендаций способствующих правильному применению физических упражнений при занятиях с детьми, страдающих миопией, является актуальной проблемой сегодняшнего дня. Особенно остро этот вопрос стоит в школах [3,5]. Статистические исследования показывают, что в первом классе число детей с нарушением зрения составляет 9,2%, а в одиннадцатом – 48%, т.е. за время учебы количество таких детей возрастает более чем в пять раз.

В настоящее время компьютеризация, видео и телепередачи, другие достижения научно – технического прогресса предъявляют повышенные требования к зрительному анали-

затору детей. При этом зрительный анализатор детей практически не получает крайне необходимого для него целенаправленного оздоровительного воздействия. В связи с этим возникает необходимость вводить в содержание учебных занятий и уроков физической культуры профилактические мероприятия по сохранению и укреплению зрения.

Исследования по профилактике нарушения зрения проводились в нашей стране и за рубежом, где были предложены различные профилактические мероприятия по сохранению, нормализации и восстановлению остроты зрения школьников: глазодвигательная гимнастика, точечный массаж аутотренинг, физические упражнения и общие гигиенические мероприятия, нетрадиционные методы. К сожалению, большое разнообразие предлагаемых средств, методов и форм профилактики нарушения зрения не используется в режиме дня ребенка, как в учебное, так и в свободное время. Кроме этого, многочисленные профилактические мероприятия не систематизированы по степени воздействия и не адаптированы к условиям школы.

В связи с этим, актуальным является улучшение информационно – просветительской работы с учениками, учителями, родителями; обучение детей и взрослых методике проведения профилактических мероприятий, в частности, глазодвигательной гимнастики.

Целью работы явилось разработка методики глазодвигательной гимнастики для детей старшего школьного возраста и исследование ее эффективности

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Выявить критерии оценки степени близорукости детей старшего школьного возраста;
2. Разработать методику применения физических упражнений специально-развивающего характера в целях коррекции зрения и профилактики близорукости;
3. Провести научный эксперимент для изучения влияния подобранных упражнений на зрение детей.

Организация и методы исследования. В исследовании принимали участие дети старшего школьного возраста в количестве пятидесяти человек (двадцать пять человек в контрольной и 25 человек в экспериментальной группах) на базе СОШ №5, г.Стерлитамак. Исследование проводили в несколько этапов. На первом этапе проводилось обобщение данных медицинских карт учащихся школы и определение исходного уровня зрения детей (Таблица Д.А. Сивцева для проверки остроты зрения). На втором этапе - педагогический эксперимент, где были использованы как общеразвивающие, так и специальные упражнения в соотношении 1:2, 1:3. Основными задачами использования физических упражнений были:

1. Общее укрепление организма;
2. Активизация функции дыхательной и сердечнососудистой систем;
3. Укрепление мышечно-связочного аппарата;
4. Улучшение кровообращения в тканях глаза;
5. Укрепление склеры;
6. Улучшение деятельности мышц глаза, прежде всего аккомодационной мышцы.

Специальные упражнения, включали в себя упражнения, укрепляющие наружные мышцы глаз и цилиарную мышцу, массаж, пальминг. В первом полугодии каждое упражнение повторяется 3-4 раза, а во втором - до 6-8 раз. Амплитуда движения глаз максимальная, темп медленный и средний. На этой стадии эксперимента возникла трудность: неумение детей выполнять движения глазами. Такие упражнения были им в новинку. Для того, чтобы школьники быстрее освоили упражнения были использованы игровые методы тренировки глаз. Поскольку уроки физической культуры проводятся дважды в неделю, время на профилактику близорукости не хватает. Поэтому мы рекомендовали, проводить игры на других уроках, что позволяет многократно увеличить полезный эффект. Следующим шагом работы стало привитие детям привычки к утренней гимнастике.

На третьем этапе исследования обрабатывались полученные в ходе эксперимента данные и формулировались выводы.



Результаты проверки исходного уровня здоровья показали, что время, потраченное на выполнение задания по таблице Шульте, составило в среднем в опытной группе 76 секунд, в контрольной группе 81 секунду. Тестирование по числовой пирамиде в опытной группе закончилось на шестом числе среднего ряда, а в контрольной на седьмом. Число детей с хорошим зрением составило 23 человека (качество 1.0 и 0.9), то есть 46 %. Детей со зрением 0.8-0.5 оказалось 15 человек, что составляет 30 %. И 12 человек показали качество зрения менее 0.5. Это составило 24 %. в контрольной группе результаты оказались примерно такие же. Зрение 1.0 и 0.9 показали 44 % детей, 0.8-0.5 - 30 % и ниже 0.5 - 26 % школьников.

В конце эксперимента тесты выявили, что учащиеся опытной группы приобрели более расширенное периферическое зрение, чем их сверстники из контрольной группы. Если в начале эксперимента они различали 6 и 7 столбик соответственно, то через год это соотношение изменилось и стало 10 и 7.

Исследование на таблице Шульте показали следующие результаты. Время на выполнение задания на начало эксперимента было почти одинаковое - 72 секунды в опытной группе и 73 в контрольной. К концу эксперимента время, затраченное на выполнения теста стало равно 37 секундам в экспериментальной группе и 55 в контрольной. Таким образом, в контрольной группе результаты сдвинулись на 25 %, в опытной на 49 % и разница на конец эксперимента составила 18 секунд, то есть 33 %. Снижение результатов в контрольной группе шло за счет привыкания детей к тесту и в силу естественных причин. Чтобы дети не запомнили расположение чисел на таблице, они постоянно заменялись на новые.

Лучшие результаты показали ребята из экспериментальной группы и при исследовании на таблице для проверки зрения.

В экспериментальной группе число детей с хорошим зрением увеличилось с 46 до 54%. Детей со зрением 0.8-0.5 оказалось 32% (было 30 %). И 14% детей показали качество зрения менее 0.5, в начале эксперимента - 24 %. В контрольной группе результаты оказались следующими. Зрение 1.0 и 0.9 показали 42 % детей, что на 2% меньше, по – сравнению с началом года; 0.8-0.5 - 32 %, и ниже 0.5 - 28 % школьников. Сравнивая результаты работы двух групп за год видно, что в экспериментальной группе число детей, улучшивших свое зрение больше, чем в контрольной группе.

Выводы. Таким образом, использование предложенной методики в ходе эксперимента показала, что дети из экспериментальной группы за год исследования улучшили свое зрение, а у школьников контрольной группы выявлено снижение остроты зрения. Кроме прогнозируемых результатов были получены данные о том, что ученики, активнее других, участвовавшие в эксперименте показали улучшение оценок по другим предметам. Из этого можно сделать заключение, что проводимый комплекс упражнений способствует улучшению внимания, повышает объем зрительной памяти.

### **Библиографический список**

1. Аветисов Э.С. Занятия физической культурой при близорукости: учебник для вузов / Е. И. Ливадо, Ю. И. Курпан., под общ. ред Э. С.Аветисова - Изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: Изд-во Физкультура и спорт, 1993. - 103 с.
2. Либман Е.С., Шахова Е.В. Слепота и инвалидность по зрению в населении России: Тезисы докладов / 8 съезд офтальмологов России. М., 1–4 июня 2005, - 78–79с.
3. Мандель И.М. Упражнение для глазных мышц как профилактика прогрессирования близорукости: Всесоюзная конференция по вопросам детской офтальмологии. / И. М Мандель 1-Я М. 1996. – 98с.
4. Овечкин О.Г.. Функциональная коррекция зрения: учебное пособие / К.Б. Першин., В.Д. Антонюк.- Санкт-Петербург.: Изд-во –во Феникс 2003. - 21с.

5. Тарутта Е.П. Возможности профилактики прогрессирующей и осложненной миопии в свете современных знаний о ее патогенезе: вестник офтальмологии / Е.П Тарутта Т.122, №1,2006.- 43–46с.

**УДК 796.035:651.851**

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК ВАЖНЕЙШИЙ КОМПОНЕНТ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ**

**Гелецкая Л.Н., Бирдигулова И.Ю., Коновалова Р.И., Болотская О.Ю.**

«Сибирский федеральный университет» ИФКСиТ, 660041, г. Красноярск, пр-кт Свободный, 82.

Отношение к людям с ограниченными возможностями служит индикатором развитости общественного сознания. В последние годы в нашей стране это отношение несколько улучшилось. Однако, все еще сохраняется положение изоляции детей и людей с нарушениями здоровья и отсутствуют благоприятные условия для социальной интеграции их в различные социальные структуры. Адаптивная физическая культура позволяет решать задачу интеграции инвалида и лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

*Ключевые слова.* Адаптивная физическая культура, реабилитация, адаптация, инвалид.

*Гелецкая Людмила Николаевна*, доцент кафедры физической культуры, 89059974660, e-mail: fizvoz4@mail.ru; *Бирдигулова Ирина Юрьевна*, старший преподаватель кафедры физической культуры, тел.: 89135134173, e-mail: fizvoz4@mail.ru; *Коновалова Р.И.* преподаватель кафедры физической культуры, тел.: 89659071047, e-mail: fizvoz4@mail.ru; *Болотская О.Ю.* студентка института ИФКСиТ СФУ, тел.: 89135333093, e-mail: fizvoz4@mail.ru.

Attitudes towards people with disabilities is an indicator of development of social consciousness. In recent years, our country is the ratio has improved slightly. However, still remains the position of isolation of children and people with disabilities and there are no favorable conditions for the social integration of them in various social structures. Adaptive physical culture solve the problem of the integration of disabled persons and persons with variations in health status.

*Keywords.* Adaptive physical education, rehabilitation, adaptation, disabled.

В настоящее время человек, его культура, образование, научное развитие, здоровье, личностные качества рассматриваются не только как средство, инструмент той или иной деятельности по преобразованию природы и общества, но прежде всего как цель, результат, смысл этих преобразований и существование самого общества. Это обусловлено сменой парадигмы (образа) развития общества, господствовавшей в нашей стране в течение десятилетий. В свою очередь, такая переоценка роли личности и развития общества связана с происходящими процессами гуманизации, демократизации, либерализации, увеличение гласности. Именно эти процессы вскрыли одну из самых сложных проблем современности – проблем инвалидности, привлекли к ней внимание широких слоев населения нашей страны, включая политиков, ученых, общественных деятелей, работников средней и высшей школы.

Рост инвалидности населения в России, большинстве стран мира постоянно увеличивается, и связано это с усложнением производственных процессов, увеличением транспортных потоков, возникновением военных конфликтов, ухудшением экологической обстановки и другими причинами. Не смотря на успехи медицины, число инвалидов неуклонно растет, особенно среди детей и подростков. В нашем обществе, в силу целого ряда объективных и субъективных факторов инвалиды оказались в сфере деятельности медицины. И сравнитель-

но недавно в системе социальной защиты инвалидов все большее значение приобретает адаптивная физическая культура и реабилитация.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это вид физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья (инвалида) и общества. Это деятельность и ее результаты по созданию готовности человека к жизни; оптимизации его состояния и развития; процесс и результат человеческой деятельности. Она формирует у человека с отклонениями в физическом и психическом здоровье способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни, потребность быть здоровым, насколько это возможно, желание улучшить свои личностные качества, стремление к повышению умственной и физической работоспособности [1].

Считается, что адаптивная физическая культура по своему действию намного эффективнее медикаментозной терапии, так как она имеет строго индивидуальный характер, и полностью от начала и до конца происходит под руководством специалиста по адаптивной физкультуре. Физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфофункциональные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные координативные, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма, изучаются наиболее эффективные пути использования физических упражнений для организации активного отдыха, а также акцент делается на поиск нетрадиционных систем оздоровления.

В настоящее время в развитии спорта среди инвалидов в России отмечается возрастание роли государства. Это проявляется, прежде всего, в государственной поддержке спорта среди людей с ограниченными возможностями; финансировании системы подготовки спортсменов-инвалидов; формировании социальной политики в области спорта инвалидов, в частности, социальной защищенности спортсменов, тренеров, специалистов [2]. Адаптивная физическая культура – важнейший компонент системы физической реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями здоровья.

Физическая реабилитация – это составная часть медицинской, социальной и профессиональной реабилитации, система мероприятий по восстановлению или компенсации физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышению функционального состояния организма, улучшению физических качеств, психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов человека средствами и методами физической культуры, элементов спорта и спортивной подготовки, массажа, физиотерапии и природных факторов.

Физическую реабилитацию следует рассматривать как лечебно-педагогический и воспитательный процесс. Основными средствами физической реабилитации являются физические упражнения, которые дают положительный эффект в реабилитации, оказывают тренирующее действие и повышают адаптационные возможности. Поэтому все законы и правила общей педагогики, а также теории и методики физической культуры чрезвычайно важны в деятельности специалиста по реабилитации. В процессе занятий необходимо соблюдать педагогические принципы (индивидуальности, постепенности, систематичности, сознательности и активности, доступности, наглядности).

Задачи физической реабилитации направлены на ускорение выздоровления, профилактики осложнений, предупреждение инвалидности, возвращение человека к активной жизни, трудовой и профессиональной деятельности.

К основным элементам физической реабилитации можно отнести: активный образ жизни, организация посильной трудовой деятельности, организация досуга и отдыха, восстановление утраченных функций и навыков.

Формы физической реабилитации могут быть различны, они зависят от условий проведения и способа организации. В зависимости от условий проведения занятия могут проходить в медицинских учреждениях, в лечебно-профилактических учреждениях, в центрах социальной защиты, в санаториях и курортах. По способу организации занятия могут быть

групповыми, индивидуальными и самостоятельными [1]. Активные физкультурно-спортивные занятия, участие в спортивных соревнованиях, являются важной формой так остро необходимого общения, восстанавливают психическое равновесие, снимают ощущение изолированности, возвращают чувство уверенности и уважения к себе, дают возможность вернуться к активной жизни. Применение средств физической культуры и спорта является эффективным, а в ряде случаев единственным методом физической реабилитации и социальной адаптации.

Все виды, составляющие структуру АФК, находятся в неразрывной связи, подвижны, взаимно переходят и дополняют друг друга, проявляясь в единстве. Единство структурных элементов служит основанием, чтобы считать адаптивную физическую культуру целостной функциональной системой. [1]

### **Библиографический список**

1. Багидова Т.П., Основы адаптивной физической культуры, М ФиС, 2007. 189 с.
2. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения. Учебное пособие. Под общей ред. Проф. Евсеева С.П., С-Петербург, 2012, 255 с.
3. Инклюзивное образование: проблемы совершенствования образовательной политики и системы. Материалы международной конференции 19-20 июня 2008г, СПб: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2008, 215 с
4. Попов С.Н.Ф

### **УДК 796**

### **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ РОССИИ**

**Дворкин В.М.**

Сибирский юридический институт ФСКН России, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского 20.

Анализируется уровень здоровья сотрудников силовых ведомств России, структура наиболее часто встречающихся заболеваний, необходимая физическая реабилитация средствами ЛФК. Выявлены основные группы заболеваний, определены формы, средства и методы ЛФК, в соответствии с особенностями данных заболеваний, возрастом и уровнем подготовленности занимающихся.

Табл. 1. Библиогр. 4 назв.

*Ключевые слова:* физическая подготовка; здоровье; лечебная физическая культура; сотрудники.

*Дворкин Владимир Михайлович*, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры оперативно-боевой и физической подготовки, тел.: 89135388242, e-mail: dvorkin528@mail.ru

We analyzed the level of health of law enforcement agencies of Russia, the structure of the most common diseases, the necessary means of physical rehabilitation exercise therapy. The main group of diseases defined forms, means and methods of exercise therapy, according to the features of these diseases, age and level of preparedness of students. Tab. 1. Refs. 4 titles.

*Keywords:* physical fitness, health, therapeutic physical culture, employees.

В наше время проблема сохранения здоровья является одной из важных задач нашей жизни. Негативное влияние на здоровье людей оказывают многие факторы: загрязнение ок-

ружающей среды, вредные привычки, нарушение сна, отдыха и питания, большое количество стрессовых ситуаций. Все эти факторы наносят непоправимый вред здоровью и оказывают разрушающее действие на все жизненно важные системы организма человека.

Известно, что уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. По данным ВОЗ он лишь на 10-15 % связан с последним фактором, на 15-20 % обусловлен генетическими факторами, на 25 % его определяют экологические условия и на 50-55 % – условия и образ жизни человека. Таким образом, очевидно, что первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира и отношений с окружением.

Проблема сохранения здоровья для сотрудников силовых ведомств России также остается актуальной. Тому свидетельствуют неутешительные цифры, приведенные в аналитическом обзоре деятельности военно-врачебных комиссий медико-санитарных частей по субъектам Российской Федерации. Так, количество лиц, признанных годными среди освидетельствованных сотрудников составила лишь 65,2 %. Остальные сотрудники были признаны негодными или ограничено годными по различным причинам.

На фоне того, что наиболее слабым звеном в системе служебно-боевой подготовки является огневая выучка и физическая подготовленность рядового и начальствующего состава [1] существует достаточно большая доля сотрудников правоохранительных органов, которая по состоянию здоровья не допущена к занятиям по физической подготовке. Данная категория сотрудников временно занимается лечебной физической культурой [2]. В тоже время, данные сотрудники не освобождаются от выполнения своих служебных обязанностей, выполнение которых со слабым здоровьем может быть менее эффективным.

Под лечебной физической культурой (ЛФК) понимается применение средств физической культуры к больному человеку с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и трудоспособности и предупреждения последствий патологического процесса [3].

Таблица 1

**Структура наиболее часто встречающихся заболеваний у сотрудников силовых ведомств России (%) [4]**

|  | <i>Признаны ограничено годными</i> | <i>Признаны годными с незначительными ограничениями</i> | <i>Признаны годными</i> |
|--|------------------------------------|---|-------------------------|
| Болезни системы кровообращения   | 61,8                               | 46,9  | 6,6                     |
| Травмы, болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани               | 13,5                               | 9,4   | 15,1                    |
| Болезни органов пищеварения  | 3,1                                | 24,1  | 3,3                     |
| Болезни эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ | 4,7                                | 4,3   | 11,2                    |
| Болезни нервной системы  | 5,8                                | 2,0   | 1,0                     |
| Прочие   | 11,1                               | 13,3  | 20,2                    |
| Здоровые   | –                                  | –   | 42,6                    |

Проведение же занятий по физической подготовке без учета особенностей заболеваемости может нанести еще больший вред здоровью занимающихся.

Актуальность данной работы обусловлена недостатком учебно-методической литературы надлежащего качества, посвященной вопросам физической подготовки сотрудников силовых ведомств России отнесенных к группам ЛФК.

Список заболеваний, по которому сотрудники освобождаются от занятий по физиче-

ской подготовке в полном объеме и зачисляются в группы ЛФК весьма обширный. Соответственно, в рамках занятия по физической подготовке уделять внимание каждому встречающемуся из заболеваний в отдельности достаточно проблематично.

В соответствии с вышесказанным мы на основе анализа литературных источников выявили наиболее часто встречающиеся заболевания и объединили их в группы. Данные группы заболеваний отражены в таблице 1.

Выявив основные группы заболеваний, были определены формы, средства и методы ЛФК, в соответствии с особенностями данных заболеваний, возрастом и уровнем подготовленности занимающихся.

При составлении программ тренировок следует избегать включения в них большого количества упражнений. Положительный эффект достигается только в результате регулярных занятий физическими упражнениями в соответствии с принципами физической подготовки. С сотрудниками, занимающимися самостоятельно, инспекторы отделов кадров, инструкторы по физической подготовке и спорту, преподаватели кафедр физической подготовки образовательных учреждений периодически должны проводить консультации по содержанию и методике занятий.

В настоящее время, состояние здоровья сотрудников является одной из наиболее актуальных проблем организации деятельности правоохранительных органов, требующей дальнейшей теоретической разработки в сочетании с мониторингом результатов применения программ занятий с различными категориями сотрудников, включенных в группы ЛФК.

Поэтому разработка и внедрение в подразделения силовых ведомств России научно обоснованных методических рекомендаций позволит, в какой-то мере, решить главную задачу ЛФК – полноценное восстановление здоровья и содействие в восстановлении трудоспособности, что в свою очередь улучшит боевую готовность личного состава.

#### **Библиографический список:**

1. Амельчаков, И. Совершенствование системы профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации / И. Амельчаков // Профессионал. – 2007. – № 6. – С. 39-41.
2. О внесении изменений и дополнений в Наставление по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел, утвержденное приказом МВД России от 29.07.96. № 412 : приказ МВД России от 15 мая 2001 года № 510. – М., 2001. – 30 с.
3. Елифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж / В.А. Елифанов. – М. : ГЭОТАР-МЕД, 2002. – 558 с.
4. Аналитический обзор деятельности военно-врачебных комиссий медико-санитарных частей органов внутренних дел по субъектам Российской Федерации за 2012 год. – М. : УМСЗ ДТ МВД России, 2013. – 35 с.

УДК 796.011.3 (075)

## ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТАРШЕКЛАСНИЦ С ВЕГЕТАТИВНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Дивинская А.Е., Дивинская Е.В.

ФГБОУ ВПО Волгоградская государственная академия физической культуры,  
400005, г. Волгоград, пр. Ленина, 78

Статья посвящена вопросам физического воспитания старшеклассниц с вегетативными нарушениями. Выявлены средства, методы, формы организации занятий для указанного контингента. Осуществлена оценка эффективности занятий на основе анализа динамики показателей физического развития, функционального состояния, физической подготовленности и работоспособности старшеклассниц.

Библиогр. 4 назв.

*Ключевые слова:* старшеклассницы, вегетативные нарушения, дифференцированное физическое воспитание.

*Дивинская Анна Евгеньевна*, кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, тел.: 89608809905, e-mail:divinanna@yandex.ru

*Дивинская Елена Викторовна*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и истории физической культуры и спорта, тел.: 89876482990, e-mail:divinanna@yandex.ru

The article deals with the problem of differential physical education for high school girls with vegetative disorders. Means, methods, organizational forms detected and applied in practical exercises with the specified contingent. Based on analysis of physical development, functional condition, physical preparedness and efficiency high school girls` data dynamics the performance of lessons had estimated.

Refs. 4 titles

*Keywords:* high school girls, vegetative disorders, differential physical education.

В настоящее время резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности школьников определило задачу сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи на одно из ведущих мест, стоящих перед российским образованием [4].

По данным А.А. Баранова (2012), за последнее десятилетие заболеваемость учащихся 15–17 лет увеличилась на 97,8 %. Согласно А.М. Вейну [2], вегетативные нарушения в указанной возрастной категории встречаются в 80 % случаев, при этом девушки наиболее подвержены вегетативным расстройствам. Отсутствие своевременной коррекции вегетативных нарушений может способствовать развитию артериальной гипертензии, ишемической болезни, бронхиальной астмы и др.

Рациональная физическая подготовка является важнейшим фактором совершенствования вегетативной регуляции и повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, улучшения показателей физической подготовленности школьниц [1]. Актуальной является проблема дифференциации физического воспитания учащихся с вегетативными нарушениями, поскольку данные расстройства отличаются разноплановостью проявлений и необходимостью поиска новых средств в зависимости от типа нарушения [3].

Вместе с тем, очевидно отсутствие единого мнения относительно средств, применяемых для лиц с вегетативными нарушениями в специальной медицинской группе. При проведении занятий учителя физической культуры, работающие с детьми с ослабленным здоровьем, используют стандартный набор средств: прыжки в длину, челночный бег, бег на короткие дистанции, средства спортивных игр, выполнение которых связано с резкими ускорениями и остановками. Такие упражнения зачастую противопоказаны учащимся с отклонениями в состоянии здоровья. Это делает актуальным поиск средств, безопасных для здоровья учащихся с одной стороны и обеспечивающих развитие физических качеств – с другой. Для

повышения уровня физической подготовленности и улучшения функционального состояния и учащихся возможно использование средств оздоровительных систем, в частности пилатеса, фитбол-аэробики, стретчинга. Применение данных средств безопасно, эффективно для улучшения состояния здоровья, способствует повышению интереса учащихся к урокам физической культуры.

Вышеизложенное свидетельствует о том, что разработка педагогических методик дифференцированного физического воспитания учащихся специальных медицинских групп, имеющих вегетативные нарушения, является актуальным научным направлением.

**Целью исследования** являлась разработка и экспериментальное обоснование методики дифференцированного физического воспитания старшеклассниц с вегетативными нарушениями.

Исследование проводилось в период с 2009 по 2013 г. в специальных медицинских группах центра «Здоровье» СДЮСШОР №10, лицея № 9 и лицея № 7 г. Волгограда РФ.

С целью выявления признаков вегетативных изменений, нами были опрошены 137 девушек 15-16 лет, отнесенных к специальной медицинской группе (по методике А.М. Вейна, О.А. Колосовой, А.Д. Соловьевой, 1998).

По результатам опроса у 120 учащихся (принявших участие в дальнейшем исследовании) выявлены жалобы на приступообразные головные боли, снижение работоспособности, быструю утомляемость, трудность засыпания, чувство нехватки воздуха, сердцебиение, склонность к изменению окраски кистей и стоп, повышенную потливость, предрасположенность к внезапной потере сознания, нарушения функций желудочно-кишечного тракта. Полученные данные позволили подтвердить наличие вегетативных нарушений у девушек.

При начальном тестировании исследованы объективные показатели учащихся. Анализ кардиоинтервалографии, проведённой в состоянии относительного покоя, выявил ваготонию у 58 (48,3 %), эйтонию – у 42 (35 %), симпатикотонию у 20 человек (16,7 %).

Выявлены показатели функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, физического развития, физической подготовленности и работоспособности девушек.

Параметр ЧСС повышен во всех типах вегетативной регуляции. Максимальное значение – 102,9 уд/мин – выявлено у девушек с симпатикотоническим типом. У девушек с ваготоническим типом определён низкий показатель САД – 91,4 мм рт.ст. Средние показатели дыхательных проб девушек ниже нормативных значений. Также отмечена слабая физическая работоспособность всех девушек. Индекс Руффье, в среднем составил 12,3 условных единиц. Показатель ЖЕЛ в среднем равен 2003 мл, что ниже нормативных значений для девушек 15-16 лет.

По результатам двигательных тестов у всех учащихся установлено снижение показателей физической подготовленности по сравнению с возрастными нормами, выражающееся в снижении исходных показателей силовых способностей (тест «Подъёмы туловища, лёжа на спине»), гибкости пассивной (тест «Растягивание позвоночника из положения лёжа на животе») и активной (тест «Наклон вперёд из положения сидя»), координационных способностей (проба Ромберга).

На основе объективных показателей девушек с помощью метода максимального корреляционного пути, были построены дендрограммы распределения анализируемых показателей, характеризующих взаимосвязь параметров вариационного ряда, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, физическую подготовленность и работоспособность старшеклассниц с вегетативными нарушениями.

В перечень средств физического воспитания девушек с вегетативными нарушениями вошли аэробные упражнения, дыхательные упражнения, упражнения направленные на развитие силовых, координационных способностей и гибкости.



Выявлены методы физического воспитания. С целью развития гибкости были подобраны элементы стретчинга. Для учащихся с ваготоническим типом выявлен активный статический метод стретчинга; с симпатикотоническим – активный динамический метод. Для старшеклассниц с эйтоническим обнаружены все перечисленные методы. Для развития силы учащихся с ваготоническим и эйтоническим типами выявлен метод изометрических усилий, представленный кратковременными напряжениями и метод повторных динамических усилий, в котором использовались упражнения с отягощениями (с гантелями) и без отягощений. Для девушек с симпатикотоническим типом подобран метод повторных динамических усилий. С эйтоническим типом рекомендованы оба ранее названных метода. Для развития выносливости выявлен интервальный метод, координационных способностей – стандартно-повторный и вариативный методы.

Разработана методика дифференцированного физического воспитания для старшеклассниц с вегетативными нарушениями.

На этапе формирующего эксперимента были скомплектованы экспериментальная (ЭГ) и контрольная группы (КГ) (по 60 человек в каждой). В ЭГ у 30 человек (50%) установлена ваготония, у 20 (33%) – эйтония, у 10 (17%) – симпатикотония. В КГ типы вегетативной регуляции учащихся соотносились следующим образом: 28 человек (46,5%) – ваготония, 22 (36,5%) – эйтония, 10 (17%) – симпатикотония.

Занятия по физическому воспитанию для девушек ЭГ проводились 3 раза в неделю. Продолжительность занятия составляла 45 минут. Урок включал четыре части. Вводная часть включала дыхательные упражнения. В подготовительную входили общеразвивающие упражнения, шаги базовой аэробики, дыхательные упражнения с удлинённым выдохом. В основной части применялся дифференцированный подход. Для учащихся с ваготоническим типом использовались статодинамические упражнения (пилатес и фитбол-пилатес), дыхательные упражнения с удлинённым выдохом. Девушки с симпатикотоническим типом выполняли упражнения фитбол-аэробики динамического характера, дыхательные упражнения с задержкой дыхания. Для девушек с эйтоническим типом применялись комбинации статодинамических, динамических, дыхательных упражнений. Заключительная часть занятия для всех типов состояла из дыхательных упражнений, упражнений на гибкость и расслабление. Интенсивность нагрузки определялась параметром ЧСС (120-130 уд/мин – 1-ый и 2-ой месяцы занятий; 140-150 уд/мин – начиная с 3-го месяца занятий). Старшеклассницы КГ занимались по стандартной программе специальной медицинской группы (А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина, 2010).

**Обсуждение результатов исследования.** На начальном этапе исследования показатели девушек ЭГ и КГ достоверно не различались ( $p > 0,05$ ). К концу эксперимента произошли следующие изменения в ЭГ. Снижение параметров КИГ – индекса вегетативной реактивности на 24,8% (нач.–63,62±30,77 усл.ед.; конеч.–50,98±32,37 усл.ед.;  $p < 0,05$ ), вегетативного показателя ритма на 20,2% (нач.–4,60±3,16 усл.ед.; конеч. – 3,67±1,45 усл.ед.;  $p < 0,05$ ) является признаком снижения энергозатрат регуляторных систем. В КГ достоверных приростов не обнаружено. Выявлено достоверное уменьшение показателя ЧСС обследуемых ЭГ на 5,7% (нач.–87,11±10,20 уд/мин; конеч.–82,17±10,93 уд/мин;  $p < 0,05$ ), что по нашему мнению, связано с применением упражнений аэробного характера. Результаты проб Генчи и Штанге увеличились достоверно на 31,4% (нач.–16,23±9,97 с; конеч.–21,32±6,34 с;  $p < 0,01$ ) и 25,6% (нач.–27,62±16,54 с; конеч.–34,70±12,01 с;  $p < 0,05$ ) соответственно. В КГ достоверный прирост выявлен лишь по показателю пробы Генчи. Он составил 15,2% (нач.–15,95±6,08 с; конеч.–18,38±6,97 с;  $p < 0,05$ ). Выявлено увеличение ЖЕЛ девушек ЭГ на 28,4% (нач.–2016,63±288,25 мл; конеч.–2590,00±183,84 мл;  $p < 0,001$ ), что связано с использованием грудного типа дыхания в упражнениях по системе пилатес, циклических аэробных упражнений, силовых упражнений, способствовавших укреплению мышечного корсета. В КГ данный параметр изменился недостоверно. Применение средств стретчинга способствовало увеличению пассивной и активной гибкости обследуемых ЭГ на 21,9% (нач.–13,57±7,11 см; конеч.–

16,55±5,05 см;  $p<0,05$ ) и 34,1% (нач.–5,99±5,01 см; конеч.–8,03±5,79 см;  $p<0,05$ ) соответственно. В КГ показатели гибкости изменились недостоверно. Прирост показателя в тесте «Подъёмы туловища из положения лёжа на спине» девушек ЭГ на 14,5% (нач.– 23,53±7,51 раз; конеч.–26,95±6,59 раз;  $p<0,05$ ) объясняется рациональным использованием методов развития силовых способностей. В КГ прирост данного показателя в 2 раза меньше по сравнению с ЭГ. По данным повторного проведения опроса по методике А.М. Вейна (1998) у девушек ЭГ выявлено уменьшение количества жалоб на состояние здоровья.

**Выводы.** Результаты наших исследований свидетельствуют о том, что применение дифференцированного подхода в физическом воспитании старшеклассниц специальной медицинской группы с вегетативными нарушениями позволяет эффективно реализовывать оздоровительно-развивающие задачи, положительно влияет на показатели физического развития, функционального состояния, физической подготовленности и работоспособности, отражается на улучшении самочувствия занимающихся. Перспективными направлениями дальнейших исследований по данной проблеме следует считать разработку специализированных тестов для оценивания уровня физической подготовленности школьников специальных медицинских групп, учитывающих особенности их заболеваний; выявление новых способов подбора физических упражнений; изучение таких параметров нагрузки, как подбор количества повторений упражнений для каждой типологической группы; определение характера и продолжительности отдыха между упражнениями, направленными на развитие физических качеств девушек с вегетативными нарушениями.

#### **Библиографический список:**

1. Блинков С. Н. Влияние физических нагрузок различной направленности на состояние регуляции вегетативных функций организма школьников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 2 (84). – С. 22–26.
2. Вейн А. М. Вегетативные расстройства: клиника, диагностика, лечение. – М.: МИА, 2002. – 752 с.
3. Майорова М. К. Физическое воспитание старших школьников с учетом состояния их вегетативной регуляции // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 7. – С. 43–47.
4. Тимошина И. Н. Физкультурное образование учащихся специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений: монография. – М.: Теория и практика физической культуры, 2006. – 134 с.

**УДК 615.825**

## **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЦА**

**Епифанова В. С.**

Санкт-Петербургский государственный строительный университет, 190005, г. Санкт-Петербург, ул. 2-я Красноармейская, 4.

В работе приведены данные, касающиеся использования лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

*Ключевые слова:* порок сердца, лечебная физическая культура, лечебная гимнастика, заболевание, процедура, самочувствие.

*Епифанова Валерия Сергеевна*, студентка Санкт-Петербургского строительного университета, общестроительного факультета, 1 курс, тел.:89675122825, e-mail: edvedeva242008@rambler.ru

In the work of prnivedeny the given, being rocked uses of a therapeutic physical culture with the diseases of cardiovascular system.

*Keywords:* heart disease, therapeutic physical training, physiotherapy, disease, treatment, health.

Пороки сердца — это патологические нарушения в строении клапанов сердца. Наиболее частой причиной возникновения приобретенных пороков сердца являются воспаления эндокарда (внутренней оболочки сердца), чаще всего ревматического характера. Значительно реже встречаются врожденные пороки сердца, возникающие вследствие внутриутробных аномалий развития.

Пороки сердца обычно приводят к недостаточности кровообращения. Характер нарушений зависит от вида порока: недостаточность клапанов или сужение (стеноз) отверстия. При недостаточности клапанов из-за укорочения и сморщивания его створок последние не закрывают полностью отверстие при смыкании, поэтому часть крови через образовавшуюся щель проходит в обратном направлении. Чтобы перекачать необходимое для организма количество крови, сердечной мышце приходится затрачивать дополнительные усилия. Однако укрепление сердечной мышцы с ее постепенной гипертрофией может компенсировать этот порок. Большую помощь в достижении стойкой компенсации оказывают физические упражнения. При стенозе, который образуется вследствие рубцового сращения створок клапана или сужения фиброзного кольца, при прохождении крови возникает препятствие в суженном отверстии; это более тяжелая форма порока. Сердечной мышце также приходится работать с дополнительной нагрузкой, хотя достичь хорошей компенсации часто не дается. Кровь через суженное отверстие проходит в недостаточном количестве и частично задерживается перед препятствием.

Лечебная физическая культура показана при всех заболеваниях сердечнососудистой системы. Противопоказания носят временный характер. Лечебная физическая культура противопоказана в острой стадии заболевания (миокардит, эндокардит, стенокардия и инфаркт миокарда в период частых и интенсивных приступов болей в области сердца, выраженных нарушениях сердечного ритма), при нарастании сердечной недостаточности, при тяжелых осложнениях со стороны других органов.

При стихании острых явлений и прекращении нарастания сердечной недостаточности, улучшении общего состояния следует приступать к занятиям лечебной физической культурой.

Лечебная физическая культура показана также в начальных стадиях и компенсированном состоянии кровообращения при следующих заболеваниях: дистрофии миокарда, миокардите, эндокардите, пороках сердца, атеросклерозе, ишемической болезни сердца, вегетативно-сосудистой дистонии, гипертонической и гипотонической болезни,

облитерирующих заболеваниях артерий.

В предоперационном периоде за несколько недель до операции больным назначают ЛФК в целях повышения функциональных возможностей дыхательной системы, укрепления мышц, участвующих в акте дыхания, обучения упражнениям, которые будут применены в раннем послеоперационном периоде. Это дыхательные упражнения статического и динамического характера, элементарные гимнастические упражнения для мышц рук, ног и на расслабление.

В послеоперационном периоде ЛФК применяют для профилактики осложнений, улучшения оттока жидкости из плевральной полости через дренаж, для мобилизации экстракардиальных факторов, сохранения правильной осанки и движений в левом плечевом суставе. Занятия начинают через 6 - 8 часов после операции и проводят через каждые 2 часа по 10 минут 5 - 6 раз в сутки, индивидуально.

*Лечебная гимнастика (ЛГ) при хирургическом лечении врожденных пороков сердца.*

Хирургическая коррекция врожденных пороков сердца создает новые условия гемодинамики, в результате чего необходима адаптация к новым условиям жизни. Защитные мероприятия обеспечивают работоспособность сердца на время перестройки гемодинамики, тренировку компенсаторных механизмов сердечно-сосудистой системы для поддержания сердца в особенно трудном для него послеоперационном периоде. Более полноценному восстановлению всех органов и систем способствует тренировка физическими упражнениями.

Двигательный режим больных, поступивших в стационар, условно подразделяется на предоперационный и послеоперационный.

*Предоперационный период.* ЛГ назначают на 2-3-й день после поступления больного в стационар. Противопоказания для назначения ЛГ - нарушения кровообращения III-IV стадии. После диагностического зондирования сердца занятия ЛГ возобновляют через 2 дня, а после пункции сердца - через 5 дней.

Задачи ЛГ: облегчение работы сердца путем мобилизации экстракардиальных факторов кровообращения; повышение дыхательных резервов путем увеличения подвижности диафрагмы и грудной клетки, укрепления дыхательных мышц и воспитание правильного дыхания; ознакомление больных с упражнениями раннего послеоперационного периода.

Подбирают статические и динамические упражнения (дыхательные упражнения и движения мелких и частично средних мышечных групп) с частыми паузами отдыха.

Процедуры проводят индивидуально и мало групповым методом. При нарушениях кровообращения занятия лучше проводить в положении больного лежа в постели в течение 8-12 мин. При удовлетворительном состоянии и самочувствии больных (при отсутствии нарушения кровообращения) занятия проводят в течение 15-20 минут малыми группами сидя на стуле и стоя. Комплекс упражнений составляется для всех мышечных групп с полной амплитудой движений. При сужении аорты физическая нагрузка должна быть минимальной, так как чрезмерное напряжение может отрицательно отразиться на состоянии больного. Не следует включать в занятия приседания, которые не показаны при «бледных» пороках.

*Послеоперационный период.* Если до операции физическая нагрузка и подбор упражнений основываются на самочувствии больного, его клиническом состоянии и реакции на нагрузку, то в послеоперационном периоде ЛГ зависит от вида порока, оперативного вмешательства, состояния больного, наличия или отсутствия осложнений и т.п.

Задачи ЛГ в раннем послеоперационном периоде: облегчение работы сердца, его насосной функции (физические упражнения, улучшающие периферическое кровообращение); профилактика легочных осложнений; образования плевральных спаек,

улучшение оттока жидкости из плевральной полости через дренаж; профилактика послеоперационных флебитов, осложнений со стороны желудочно-кишечного тракта, ограничений движений в плечевом суставе на стороне операции.

Противопоказания к назначению ЛГ сразу после операции: общее тяжелое состояние больного, опасность возникновения кровотечения, эмболии, появившаяся аритмия, резкое падение АД, печеночная и почечная недостаточность.

Занятия ЛГ следует начинать к концу 1-х суток после операции. Если проведению ЛГ мешает резкая болезненность в области операции, применяют обезболивающие средства.

Послеоперационное ведение больных можно условно подразделить на 5 периодов с различными двигательными режимами. Первый период (1-2-й день после операции) - строгий постельный режим с очень малыми физическими нагрузками.

Занятия проводят в послеоперационной палате только индивидуально при соблюдении корригирующего положения больного в постели (лечение положением). Дыхательные упражнения назначают еще при наличии дренажа в плевральной полости. Сначала больной выполняет статические дыхательные упражнения (самостоятельно и с помощью методиста) с целью тренировки углубленного дыхания и форсирования откашливания. В занятия следует вводить и надувание резиновых шаров, игрушек, обращая внимание больных на удлинение выдоха. На 2-й день дыхательные упражнения сочетают с движением пальцев рук и стоп. Вводят кратковременные повороты туловища (с помощью). Во время поворота больного (положение лежа на боку) рекомендуется массаж спины. Период (3-4-й день после операции) - полу постельный режим, физические упражнения с малыми нагрузками. Занятия проводят в положении лежа на спине возможно с приподнятым концом кровати: повороты на бок, больной не должен приподнимать кровать! В процедуру включаются движения мелких, средних и крупных мышечных групп конечностей.

Решение о переводе больного из одного периода в другой зависит от реакции организма на функциональные пробы и нагрузку процедуры ЛГ предыдущего периода.

На период (5-7-й день после операции) - палатный режим с применением физических упражнений со средними нагрузками. ЛГ в этом периоде направлена на постепенное улучшение питания миокарда, повышение тонуса организма, подготовку больного к расширению двигательного режима. Больного переводят в общую палату. Занятия проводят в лежачем и сидячем (на кровати, на стуле). Вводят упражнения, охватывающие большое количество групп мышц. Противопоказаны резкие движения конечностями и глубокие наклоны туловища. Период (8-10-й день после операции) - переходный режим с применением физических упражнений в виде средних нагрузок. В этом периоде больному разрешается вставать, в занятия включаются элементы тренировки ходьбы. Вставание, а затем ходьба рекомендуются лишь после достаточной адаптации больного к положению сидя (с опущенными ногами). Процедура ЛГ дополняется упражнениями, которые способствуют восстановлению полного объема движений во всех суставах и направлены на коррекцию осанки. Тренировочный период (после 11-го дня) - свободный режим с умеренными тренировочными нагрузками. ЛГ направлена на укрепление мышц, воспитание правильной осанки, адаптацию к бытовым нагрузкам. Занятия проводят малогрупповым и групповым методами. Процедура ЛГ включает общеукрепляющие и дыхательные (статические и динамические) упражнения, упражнения с небольшими отягощениями, с небольшим сопротивлением, корригирующие упражнения, движения с гимнастическими предметами, у гимнастической стенки и т.п. Необходимо уделять внимание восстановлению навыка ходьбы сначала в пределах палаты, затем отделения и особенно ходьбе по лестнице.

Указанные сроки двигательного режима ориентировочные, так как зависят не только от вида порока и характера оперативного вмешательства, но и от течения послеоперационного периода, в котором возможны различные осложнения.

УДК 796 : 005.591.1

## КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Жукова Т.А., Щербакова Т.А.

МБОУ лицей г.Зернограда, 347740, г.Зерноград, Ростовская область,  
ул.Советская, 21

Разработка и апробирование на практике оптимальных методов, приёмов, средств направленных на формирование правильной осанки в повседневной практике школьного обучения. Методический комплекс отражает закономерности обучения двигательным умениям и навыкам, которые, в свою очередь, определяют этапы обучения детей умению принимать и сохранять положение правильной осанки.

*Ключевые слова:* младшие школьники, осанка, методический комплекс.

*Жукова Татьяна Александровна*, учитель физической культуры

*Щербакова Татьяна Николаевна* учитель физической культуры, тел.: 89287556086, эл.почта: tatyana.zh2012@yandex.ru

Development and testing in practice, best practices, methods, tools, aimed at forming the correct posture in daily practice. Methodical complex reflects the patterns of learning motor skills, which in turn define the stages of children's learning ability to assume and maintain the correct posture.

*Keywords:* junior high school students, posture, methodical complex.

Совершенно очевидно, что российский школьник сегодня – не самый здоровый ребенок в мире. Только один дошкольник из трех приходит в школу здоровым. За время обучения в школе в 3-4 раза возрастает заболеваемость опорно-двигательного аппарата. Нарушение осанки – наиболее часто встречающееся заболевание у школьников.

Неправильная осанка (патологическая) формируется в результате комплекса причин:

- избыточный вес;
- гиподинамия;
- гипокинезия, что приводит к мышечной гипотрофии и ослаблению суставно-связочного аппарата;
- нерациональное питание;
- недостаточность иммунной системы организма;
- частые простудные заболевания;

Образование и закрепление двигательных навыков, формирующих осанку, происходит постепенно и длительно. Неправильное положение тела, связано с необходимостью длительного сохранения рабочей позы, односторонним стягиванием мышц, слабостью и недоразвитием опорно-двигательного аппарата создает неблагоприятные и условия для функционирования органов и систем. Вред наносится, в частности, таким системам, как кровообращение, дыхание, пищеварение. Таким образом, формирование правильной осанки важно в целях повышения работоспособности и гармонизации функций систем организма.

В школьной программе по физическому воспитанию предусмотрено формирование правильной осанки, но не достаточно средств и методов решения данной задачи. Отсутствуют рекомендации по профилактике нарушений осанки. Настораживает также тот факт, что учителя и родители учащихся обладают низким уровнем знаний по профилактике нарушений осанки, поэтому не уделяют этому вопросу должного внимания.

Таким образом, необходимо оптимальное сочетание мер и условий, обеспечивающих решение этой важной проблемы. Тем не менее, в научной литературе остается недостаточно разработанным комплексный подход к решению такого вопроса. Мы определили для себя цель: работать над отбором оптимальных методов, приёмов, средств и форм, направленных

на формирование правильной осанки повседневной практике школьного обучения, а также нижеследующие задачи:

1. Разработать и апробировать на практике методический комплекс формирования правильной осанки.
2. Способствовать повышению информированности учащихся, педагогов, и родителей для изменения их ценностных ориентаций в области физической культуры.
3. Разработать практические рекомендации по формированию правильной осанки младших школьников.

Предупреждение дефектов осанки основано на проведении двух основных направлений:

1. Организация благоприятных для ребенка условий внешней среды: условий статистической нагрузки, питания, режима дня, гигиенических требований.
2. Улучшение физического развития ребенка путем широкого использования различных видов физических упражнений.

Анализ научной и учебно- методической литературы по использованию средств и методов формирования правильной осанки подвели нас к разработке и применению на практике методического комплекса, включающего использование рациональных методов и средств, а также учитывающих индивидуальные особенности учащихся. Методический комплекс призван решить следующие дидактические задачи, реализуемые в процессе специальной тренировки опорно-двигательного аппарата в группах коррекции:

1. Формирование навыка правильной осанки и мышечно-двигательных представлений о ней;
2. Гармоничное укрепление мышечного корсета и развитие силовой выносливости мышц;
3. Формирование навыка рационального дыхания;
4. Коррекция функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата.

Все перечисленные задачи взаимосвязаны и имеют:

- оздоровительную (укрепление здоровья, профилактика различных его нарушений);
- образовательную (использование двигательных навыков, формирование знаний о значении правильной осанки и жизнедеятельности и о доступных способах предупреждения отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата);
- воспитательную (формирование эстетических представлений о гармоничном физическом развитии, телосложении, положении тела и движениях человека; воспитание потребностей в физическом самосовершенствовании).

Методический комплекс отражает закономерности обучения двигательным умениям и навыкам, которые, в свою очередь, определяют этапы обучения детей умению принимать и сохранять положение правильной осанки.

**На первом этапе** необходимо создать целостное представление в рациональной осанке.

**На втором этапе** углубленного разучивания двигательного действия необходимо уточнить правильность выполнения деталей техники разучиваемого движения, постепенно исправить имеющиеся ошибки и добиться правильного выполнения двигательного действия в целом. Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь воздействуют на опорно-двигательный аппарат, мышцы.

**На третьем этапе** реализуется конечная цель обучения – образование прочного двигательного навыка, доведенного до определенной степени совершенства.

УДК 796.01

## ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ И ВЫПУСКНИКОВ ФАКУЛЬТЕТА КИБЕРНЕТИКИ

Жукова И.А., Рыбина Л.Д.

Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83.

В статье проанализированы особенности развития профессиональных заболеваний как у студентов первого курса Национально исследовательского Иркутского государственного технического университета (НИ ИрГТУ) так и выпускников, имеющих стаж работы по двум категориям (до 10 лет; после 10 лет). Нами были предложены не только методы борьбы с профессиональными заболеваниями, но и методы их профилактики.

Ил. 6. Библиогр. 2 назв.

*Ключевые слова:* профессиональные заболевания; выпускники факультета кибернетики; студенты.

*Жукова Ирина Альбертовна*, студентка факультета кибернетики группа ИСТб-13-1, тел.: 89501042889, e-mail: irina.zhuk.com@ya.ru

In article features of development of occupational diseases as at first-year students of national research Irkutsk state technical university and graduates having the work experience on two categories (till 10 years are analysed; after 10 years). By us have been offered not only methods of struggle against occupational diseases, but also methods of their preventive maintenance.

Il. 6.Refs.2 titles.

*Keywords:* professional diseases; graduates of faculty of cybernetics; students.

Все чаще и чаще люди ощущают на себе вредное воздействие компьютеров. Особо остро чувствуют весь вред этой, на первый взгляд пассивной работы студенты технических специальностей высших учебных заведений, в частности будущие программисты. Работа программиста является сидячей и малоподвижной, и ее последствиями могут стать различные заболевания такие как: сердечнососудистые, повышенное артериальное давление, атеросклероз, заболевания опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, радикулит, артрит), а так же геморрой и др. Постоянная работа с клавиатурой ведет к хронической усталости в пальцах, затем это может перерасти в серьезные заболевания суставов кистей рук. Стрессовые ситуации, которые расшатывают нервную систему, вызывают потерю важной информации, сбой в работе компьютера и т.д. Работа программиста – это источник нервных и психических заболеваний. Программисты, независимо от стажа работы, находятся под постоянным облучением монитора, поэтому малоподвижный образ жизни и постоянное напряжение глаз со временем приводит к тяжелым и хроническим заболеваниям [1,2].

Как видно, тихая работа программиста опасна, но правильная оценка угроз и здоровый образ жизни уменьшают их до минимума и, зачастую, исключают у них болезни.

**Целью исследования** стало, учитывая особенности развития профессиональных заболеваний, предложить способы их профилактики не только у студентов первокурсников Национально исследовательского Иркутского государственного технического университета (НИ ИрГТУ), но и у всей опрашиваемой аудитории.

**Нами была поставлена задача**, согласно которой, по результатам анализа социологического опроса среди студентов-первокурсников кибернетического факультета, а так же его выпускников, имеющих стаж работы по двум категориям (до 10 лет; после 10 лет), предложить не только методы борьбы с профессиональными заболеваниями, но и методы их профилактики.

**Организация и результаты исследования.** В исследовании (сентябрь 2013 года) приняли



участие 60 человек. Из них: 20 первокурсников факультета кибернетики НИ ИрГТУ, 20 выпускников со стажем работы в качестве программиста до 10 лет и 20 человек со стажем работы свыше 10 лет. Каждую их категорий опрашиваемых мы так же поделили на 2 подкатегории: занимающиеся физической культурой и спортом (ФК и С) и не занимающиеся ФК и С. Данные анализа представлены (рис. 1-6).



**Рис. 1.**

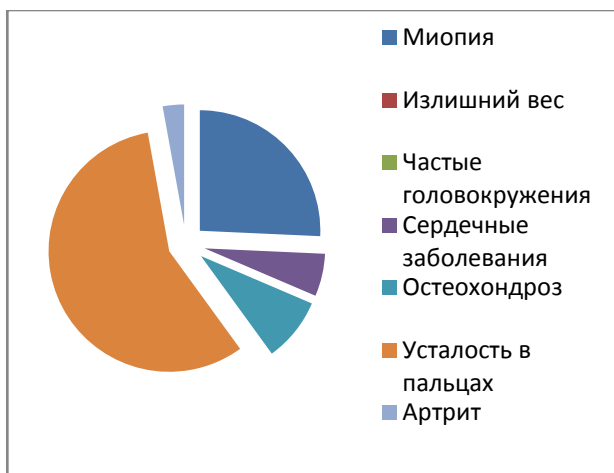
**Студенты, не занимающиеся ФК и С.**



**Рис. 2.**

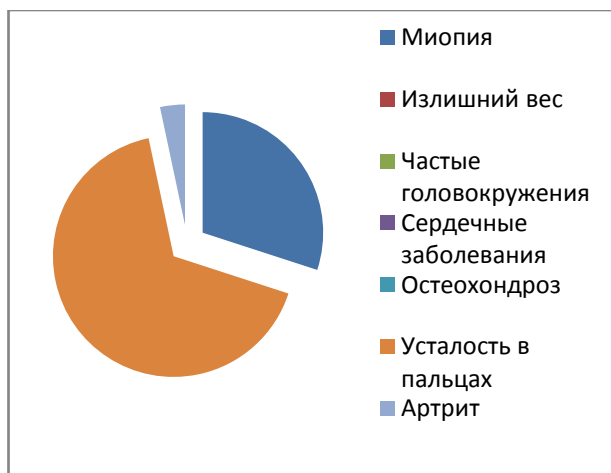
**Студенты, занимающиеся ФК и С.**

На рис.1 и рис.2 хорошо видно различие развития заболеваний между двумя группами (занимающихся ФК и С и не занимающихся ФК и С) первокурсников: заметна динамика развития остеохондроза у первой группы. Однако и у группы студентов-первокурсников, занимающихся ФК и С, имеются зачатки некоторых болезней (миопия, сердечные заболевания).



**Рис. 3.**

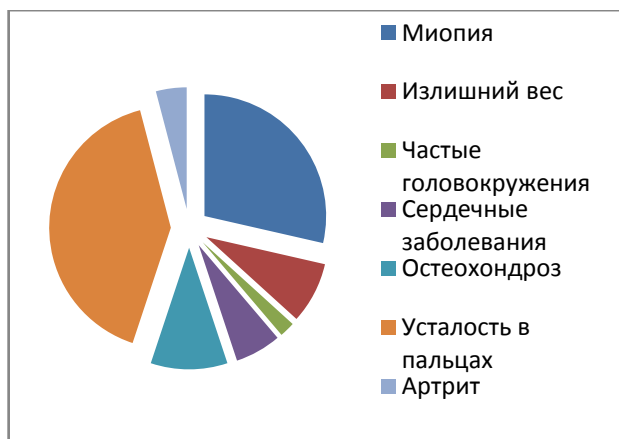
**Выпускники. Стаж работы <10 лет.  
Не занимаются ФК и С.**



**Рис. 4.**

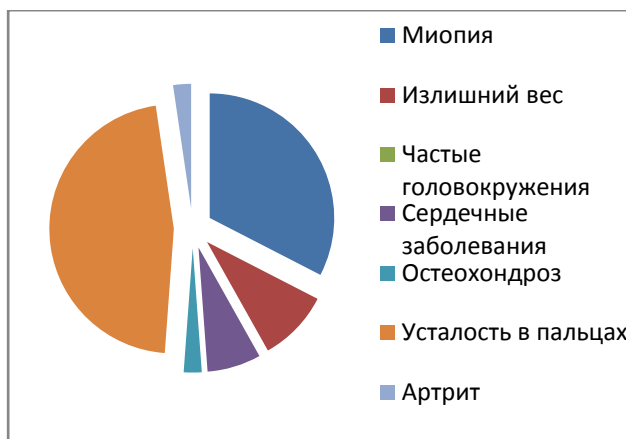
**Выпускники. Стаж работы <10 лет.  
Занимаются ФК и С.**

По рис.3 можно сказать, что выпускники, имеющие стаж работы до 10 лет и занимающиеся ФК и С, не имеют проблем с сердцем и суставами, нежели те, которые не занимаются ФК и С (рис.4). Из этого можно сделать вывод: если в подростковом возрасте проявились заболевания, относящиеся к профессиональным, то, начав заниматься ФК и С, можно не только предотвратить их развитие, но и полностью от них избавиться.



**Рис. 5.**

**Выпускники. Стаж работы >10 лет.  
Не занимаются ФК и С.**



**Рис. 6.**

**Выпускники. Стаж работы >10 лет.  
Занимаются ФК и С.**

Согласно последним двум рисункам (рис.5 и рис.6), выпускники со стажем работы свыше 10 лет, особо подвержены профессиональным заболеваниям.

Таким образом, для того, чтобы снизить риск возникновения или резкого развития профессиональных заболеваний, нужно проводить постоянную профилактику, опираясь на знания связанные со здоровым образом жизни и физической культурой.

Так для профилактики возникновения/развития геморроя, лишнего веса, анемии, рассеянного склероза, головокружений, мигрени, заболеваний глаз, сердца и суставов (остеохондроза, артрита) необходимо работая за компьютером проводить физкультминутки. Также до нескольких раз в год организовывать оздоровительные мероприятия: день здоровья, велокросс, веселые старты, пешие коллективные турпоходы и т.д. Сюда могут входить такие средства оздоровления как плавание, солнечные ванны, бег трусцой, длительная ходьба (особенно полезно - босиком). Это все направленно на то, чтобы улучшить общую циркуляцию и микроциркуляцию крови в сосудах и предупредить или избавиться от застоя крови в капиллярах, что может привести к хроническим и острым заболеваниям. Такое заболевание, как близорукость (миопия) зависит не только от соблюдения здорового образа жизни, но и от такого фактора, как наследственность. Однако как для развитого заболевания, так и для начинающегося развиваться, соблюдение мер борьбы\профилактики, необходимы. Для торможения развития миопии необходимо, помимо похода к врачу, соблюдать правильный световой режим, чередовать зрительное напряжение с активным, подвижным отдыхом, делать гимнастику для глаз и правильно питаться. Решение проблемы с усталостью в пальцах – это обязательно сопутствующее любого программиста, независимо от стажа, заболевание проводить обыкновенную гимнастику для пальцев. В интернете есть множество комплексов упражнений, направленных на повышение подвижности пальцев, увеличение их силы, а также поддержание высокой работоспособности и предупреждение профессиональных заболеваний суставов.

Также важнейшим фактором восстановления работоспособности является соблюдение правильного режима, то есть, чередования периодов труда и отдыха.

Таким образом, по результатам данных, в работе были представлены методы борьбы и профилактики профессиональных заболеваний для студентов и выпускников кибернетического факультета. Данная информация может существенно помочь в формировании режима труда и отдыха для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Так же, с ее помощью, можно будет пресекать развитие некоторых болезней, связанных с профессиональной деятельностью, на начальных стадиях.

### **Библиографический список**

1. Бурлакова О. В. Дети и компьютер: вред и польза умной машины [Электронный ресурс] / О.В. Бурлакова. <http://festival.1september.ru/articles/562838/>;
2. Физическая культура и физическое воспитание студентов в техническом вузе: учеб. Пособие/ под ред. проф. В.Ю. Лебединского, доц. Э.Г. Шпорина. – Иркутск: Изд-во ИрГТУ, 2013. – 302 с.

**УДК 796: 005.591.6**

### **АНАЛИЗ МЕТОДИКИ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ СКОЛИОЗА У ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ПЛАВАНИЯ**

**Ким Е.К., Цой С.А.**

Дальневосточный государственный технический рыбохозяйственный университет  
690087 г. Владивосток, ул. Луговая 52Б.

В работе представлен результат анализа методик по профилактике и лечению сколиоза у подростков средствами плавания. Влияние корректирующего плавания на позвоночный столб в результате систематических тренировок. Выбор темы был связан с недооцениваем плавания как одного из комплексного метода в лечении и профилактике сколиоза.

Библиограф. 3 назв.

*Ключевые слова:* профилактика, лечение, коррекция, ЛФК, сколиоз, лечебное плавание.

*Ким Евгений Константинович:* ассистент кафедры физической культуры и спорта, тел.: 89241377868, e-mail: kimik13@mail.ru

*Цой Сергей Андреевич:* старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, тел.: 89841401059, e-mail: tsoy.s.a@yandex.ru

The paper presents the result of the analysis methods for the prevention and treatment of scoliosis in adolescents means swimming. Effect of correcting navigation on the spine as a result of systematic training. This topic was linked to underestimate swimming as one of the complex method of treatment and prevention of scoliosis.

Refs. 3 titles

*Keywords:* prevention, treatment, correction, exercise therapy, scoliosis, therapeutic swimming.

Методик, по профилактики и лечения сколиоза довольно много и чаще встречающиеся методики с применением упражнений в зале или в кабинетах ЛФК. При занятиях физическими упражнениями в зале (на суше) необходимо с большей осторожностью подходить к коррекции осанки, учитывать степень повреждения позвоночника, позвоночных дисков и костно-мышечного аппарата. Поэтому лечебное плавание менее рискованное занятие по исправлению сколиоз. В связи с тем, что вода обладает большей плотностью, чем воздух она позволяет снять нагрузку с позвоночника, так как пациент не имеет контакта в вертикальной плоскости с твёрдой поверхностью. Так же, вода обладает релаксирующим свойством, так как тело, погруженное в неё, теряет часть своего веса и появляется гидроневесомость. Кроме этого, в воде создаётся естественная среда, в которой движения затруднены из-за её вязкости.

В силу ряда причин, межпозвоночные диски при сколиозе подвергаются несимметричной нагрузке с разных сторон и смещаются в сторону меньшего давления. Происходит скручивание (distorsio) позвонков относительно вертикальной оси, а позвоночник принимает

дугообразную форму во фронтальной плоскости. Исходя из этого ЛФК по средствам плавания, позволяет снять нагрузку с напряженного участка тела и с наибольшей эффективностью выполнять упражнения, направленные на повышения тонуса противоположной части тела.

Отличительной особенностью методики плавания для подростков с искривлениями позвоночника является строжайший контроль над стабилизацией позвоночника в положении коррекции при выполнении всех упражнений на суше и в воде.

Лечебное плавание – одно из направлений лечебной гимнастики сочетающее в себе оздоровительных эффект, эффект закаливания и прямое действие специальных упражнений на позвоночный столб.

В лечении сколиоз средствами плавания основными задачами являются: воспитание и закрепление навыков физиологической предпосылки восстановлению осанки; создание физиологических предпосылки для восстановления правильного положения тела; возможной коррекции начальной деформации позвоночника; улучшение координации движений; формирование мышечного корсета.

В основе метода исправления осанки по средствам плавания лежит применения основ плавательных техник брасс и баттерфляй в позе применяемой коррекции. Поза коррекции постепенно восстанавливает патологию тела пациента при выполнении способов плавания, в результате чего это способствует эффективной его реабилитации.

При сколиозе 1 степени используются только симметричные плавательные упражнения: брасс на груди, удлинённая пауза скольжения, кроль на груди для ног.

При сколиозе 2 – 3 степени задача коррекции деформации вызывает необходимость применения асимметричных исходных положений. Плавание в позе коррекции (после освоения техники брасс на груди) не должно занимать меньше половины времени занятия. Это значительно снимает нагрузку с вогнутой стороны дуги позвоночника и тонизирует противоположные мышцы спины пациента.

При 4 степени сколиоза на первый план выдвигается задача не коррекции деформации позвоночного столба, а улучшения общего состояния организма, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В связи с этим используются, как правило, симметричные исходные положения которые позволяют укрепить мышцы и повысить их тонус, так как при этой степени искривления наблюдается дистрофия мышечного корсета.

Особое внимание уделяется дыхательным упражнениям. Однако для тренировки сердечно-сосудистой системы и повышения силовой выносливости мышц необходимо индивидуально вводить под строгим контролем проплывание коротких скоростных отрезков.

Чрезвычайно важно совершенствовать технику плавания особенно у тех подростков у которых почти постоянным симптомом является нестабильность позвоночника большая разница между углом искривления позвоночника, определяемым по рентгенограмме в положении лёжа и стоя, требует максимального исключения при плавании движений позвоночника в переднезаднем направлении и вращений позвоночника.

При подборе плавательных упражнений учитывается деформация позвоночника в сагиттальной плоскости (лордоз или кифоз): при плоской спине не рекомендуется плавание на ней, а при кифозе следует больше плавать на спине. При выраженном лордозе поясничного отдела под живот следует подкладывать пенопластовую доску [1].

После первого занятия лечебным плаванием у пациентов с 1-2 степенью сколиоза наблюдается заметное выравнивание осанки и улучшение самочувствия.

Противопоказано плавание при прогрессирующих формах сколиоз, индекс стабильности позвоночника (по Казьмину) больше 0,5. Очень осторожно следует назначать плавание больным диспластическим сколиозом. К числу общих противопоказаний следует отнести острые и хронические заболевания кожи (экзема, грибковые и инфекционные поражения), заболевания глаз (конъюнктивит, блефарит, кератит), ЛОР-органов гранулирующих поверхностей, трофических язв [2].

Горизонтальное положение тела в воде во время плавания, равномерное давление воды на кожу, ее массирующее действие вызывает, активизирует жизненные функции организма, снижает нагрузку на сердечно-сосудистую систему и улучшает легочную вентиляцию [3]. Лечебное плавание рекомендуется всем больным, страдающим сколиотической болезнью, кроме тех, у которых имеются обычные противопоказания по соматическим заболеваниям.

Занятия лечебным плаванием должны проводиться в строгом соответствии с принципами педагогики, а именно: последовательности; постепенности; систематичности; доступности; наглядности; индивидуализация; всесторонности [1].

Нами разработан примерный комплекс упражнений для лечения и профилактики кифосколеоза 1—2 степени:

1. Выполнять гребок руками способом брасс с широким разведением рук в стороны, без сведения их вместе в момент выпрямления их для следующего гребка. Ноги выполняют толчок как при брассе. На 2 гребка один вдох.
2. Лёжа на спине, одновременно гребок двумя руками, ноги выполняют толчок способом брасс.
3. Лёжа на животе, руки за спиной, плыть, используя работу ног как при способе кроль на груди. На 6 ударов ногами один вдох.
4. Лёжа на спине, руки вверху, плыть, используя работу ног как при кроле на спине.
5. Лёжа на спине, руки за головой плыть, используя толчок ногами как при брассе.

Кроме использования собственного веса тела занимающегося, применяют так же различные отягощения. К ним можно отнести партнёра по группе (в этом случае надо подбирать партнера с противоположным сколиозом), нудолс, пенопластовую доску и др.

Плавание является универсальным средством разностороннего воздействия на организм человека. Оно способствует укреплению здоровья: значительно улучшает функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, показатели физического развития, способствует привитию прикладных навыков, закаливанию организма и одновременно это одно из эффективных средств в комплексном консервативном лечении больных сколиозом.

### **Библиографический список**

1. Полеся Галина Васильевна, Петренко Галина Григорьевна. Лечебное плавание при нарушении осанки и сколиозе у детей. - Киев : Здоров'я, 1980. - с., ил.; 20 см
2. Казьмин, Аркадий Иванович и др. Сколиоз/ А.И Казьмин, И.И. Кон, В.Е. Белинский. - М.: Медицина, 1981. - 272 с., ил.; 20 см Библиогр.: с.271
3. Мазитова Н.В. «Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта». Сборник научных трудов Российской научно – практической конференции с международным участием. Владивосток – 2012. С. 96 – 99.

**УДК 616.8**

**ИССЛЕДОВАНИЕ НАЛИЧИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ГЕНЕРАЛИЗОВАННОГО ТРЕВОЖНОГО РАССТРОЙСТВА У СТУДЕНТОВ**

**Королева Д.О., Линькова-Даниелс Н.А.**

Уральский государственный университет путей сообщения, 620034, г.Екатеринбург, ул.Колмогорова, 66,

Tempsmart agency Brisbane Australia

Высокая информатизация и интенсификация учебного процесса в высшем учебном заведении может достаточно негативно сказываться на психофизическом состоянии студентов. Кроме того, существуют и другие объективные и субъективные причины организационного, психологического и социального характера, которые оказывают существенное влияние на психику студентов за время обучения в вузе. [1, 2, 3, 4]. Этим объясняется актуальность выбранной темы. В анкетировании приняли участие студенты с 1 по 4 курсы Уральского государственного университета путей сообщения. Исследовались элементы генерализованного тревожного расстройства и факторы, влияющие на изменение психофизического состояния студентов.

Библиогр. 2 назв.

*Ключевые слова:* интенсификация, информатизация, учебный процесс, стресс, психофизическое состояние, симптомы, генерализованное тревожное расстройство, динамика, факторы, риск, анкетирование.

*Королева Дарья Олеговна*, студентка 4 курса, тел.: 89826531291, e-mail:

*dasha\_sl700@gmail.ru, Линькова-Даниелс Наталья Анатольевна*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, помощник врача агентство «Темпсмайт», Австралия (Register Nurse, Tempsmart, Australia) тел.: 89527259769, e-mail:

*linkovadaniels@gmail.com*

High computerization and intensification of educational process in a higher educational institution can negatively affect psychophysical health of students. In addition, there are other objective and subjective reasons organizational, psychological and social nature that have a significant impact on the psyche of the students during their study at the University. This explains the relevance of the theme. The study was selected generalized anxiety disorder. The study centered on the students of 1-4 courses at the Ural State University of Railway Transport. In protease work was the study of variants of psychophysical changes in the observed students with generalized anxiety disorder, installed dynamics variants psychophysical disorders in this category of students, factors influencing changes in the state of mental and physical health of students with generalized anxiety disorder.

Тревога — психофизиологическая реакция, призванная помочь человеку мобилизоваться в опасной или нестандартной ситуации. В норме она связана с конкретной угрозой или источником стресса и возрастает, когда человек ощущает значимость выбора, испытывает нехватку времени или информации. но, к сожалению, в силу определенных физиологических и психологических факторов тревога нередко перерастает в серьезную патологию. В этом случае она существенно снижает качество жизни человека, его работоспособность и нарушает познавательные функции. Наиболее часто встречается генерализованное тревожное расстройство (ГТР). Основной его чертой является стойкий и продолжительный характер переживаний, при этом абсолютно не связанных не только с реальной угрозой, но даже с конкретными обстоятельствами, человек неоправданно беспокоится по самым различным поводам.

**Объект исследования:** студенты 1-4 курсов Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС).

**Цель настоящей работы:** Исследование элементов ГТР для оценки психофизического состояния студентов УрГУПС.

В процессе исследования были поставлены следующие задачи:

1. Исследовать ГТР у наблюдаемых студентов.
2. Установить динамику ГТР у данной категории студентов.
3. Выявить факторы, влияющие на изменение состояния психофизического здоровья студентов с ГТР.

**Новизна:** в ходе исследования не было выявлено источников проведения аналогичной работы с обучающейся молодежью.

**Методы исследования:** анкетирование, описание, анализ информационных источников.

Наше экспериментальное исследование проводилось в Уральском Государственном Университете Путей Сообщения (УрГУПС). В исследовании участвовали студенты с 1-го по 4-ый курс в количестве 120 человек. Для изучения выбранной темы предварительно были проведены исследования в форме тестирований на определение общей картины состояния молодежи данного учебного заведения.

### **1 этап. Первоначальные исследования.**

На данном этапе мы поставили задачу получить представление о состоянии студентом в целом, их привычках и особенностях.

#### *Оценка собственного состояния здоровья*

Максимальный процент отличного здоровья, как считают сами студенты 1 курса (юноши и девушки) у 40% опрошенных. Характерно, что и с каждым учебным годом этот процент уменьшается, что свидетельствует об ухудшении здоровья. Интересно, что у девушек данный процент ниже, чем у юношей. Исследования подтверждают тот факт, что проблема здоровья учащейся молодежи достаточно актуальна и требует внимания.

#### *Изучение вредных привычек*

Анализ анкетирования показал, что имеется число студентов с вредными привычками, число их увеличивается с каждым годом обучения в вузе. Интересно, что девушек с вредными привычками больше, чем юношей.

*Исследование степени информированности о влиянии физической культуры на организм и здоровье человека*

Результаты исследования показывают, что с каждым годом юноши уделяют большее внимание своей степени информированности, они дополнительно читают специальную литературу. Ну, а у девушек степень информированности зависит от того, что какую они получают информацию от преподавателя.

### **2 этап. Основополагающие исследования.**

Таким образом, получив хорошую информационную базу о состоянии студентов с 1 по 4 курсы мы приступили к фундаментальному исследованию заявленной проблемы – изучение психофизиологического состояния учащихся на предмет наличия

Анкетирование проводилось по методике когнитивной теории происхождения ГТР, разработанной А. Беком, которая трактует тревогу, как реакцию на воспринимаемую опасность ( Adewuya, O. A. at all, 2006; Adewuya, O. A. at all, 2004; Beck, A. T. at all, 1996). В тестировании приняло участие 120 студентов с 1 по 4 курс (на каждом курсе по 30 человек), юноши и девушки в возрасте от 17 до 21 год.

Предварительные тестирование на наличие депрессионного состояния студентов УрГУПС показало, что более 50% старшекурсников (3-4 курс) имеют симптомы депрессии, а 2% из них – ярко выраженную депрессию. У студентов, склонных к развитию тревожных реакций, отмечается стойкое искажение процесса восприятия и переработки информации, их

внимание избирательно направлено именно на возможную опасность. Студенты с данными симптомами, с одной стороны, твердо убеждены, что беспокойство является своего рода эффективным механизмом, которое позволяет им адаптироваться к ситуации, а с другой стороны, расценивают свое беспокойство, как неконтролируемое и опасное. Такое сочетание как бы замыкает «порочный круг» постоянного беспокойства.

Вследствие полученных результатов, возникла необходимость проведения более глубокого анкетирования и его анализа на предмет наличия ГТР у студентов, а также выявления основополагающих факторов, влияющих на изменение психофизического состояния студентов.

За основу глубинного исследования была взята шкала тревожности Чарльза Спилбергера. Шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера является единственной методикой, которая позволяет измерять тревожность человека с разных сторон, либо как свойство, либо как состояние и представляет собой опросник, который состоит из двух подшкал. Одна подшкала - личностная тревожность, другая - реактивная тревога.

В опросе приняли участие 120 студентов 1-4 курса. Выборка составляла 30 человек с каждого курса, где 50% составляли юноши и 50% девушки. За основу были приняты гендерный фактор и курс обучения, кроме того, были предложены вопросы социально-демографического характера.

Анализ полученных данных показал, что юноши 2 курса уже могут иметь эмоциональные срывы. При этом из данной группы студентов 90% имеют хобби, не работают и нет длительных близких эмоциональных отношений. Следует отметить, что завышенные показатели отмечаются в обеих подшкалах, т.е. на психическое состояние юношей 2 курса влияет не только учебная ситуация и окружающая обстановка, но и личные переживания, которые связаны с проблемами социальной жизни.

При анализе данных у девушек, было выявлено, что категория опрашиваемых с 1 по 2 курс находится в зоне риска ГТР, т.к. показатели являются пограничными, а на 3-4 курсах наблюдается наличие эмоциональных срывов. Действительная динамика отмечается исключительно по подшкале личностной тревожности, объясняемая особенностями женской психики. При этом было отмечено, что среди 3-4 курса 72% опрашиваемых имеют хобби, 64% не работают, 82% состоят в близких эмоциональных отношениях, у 14% таковые отношения отсутствуют и 4% находятся в сложной личной ситуации. Таким образом, для девушек остается не ясным изменения их психофизического состояния на реактивную тревожность. Следовательно, сложно оценить в полной мере наличие ГТР у данной категории испытуемых и факторов его определяющих, что требует дополнительного исследования.

Таким образом, юноши 2 курса и девушки 3-4 курсов имеют следующие признаки ГТР:

1. Беспокойство и опасения, которые студенту трудно контролировать и которые длятся больше, чем обычно и выражаются в панических расстройствах, социальной фобии.
2. Моторное напряжение, которое может выражаться в мышечном напряжении, треморе, неспособности расслабиться, головной боли.
3. Гиперактивность вегетативной нервной системы, которая выражается повышенным потоотделением, тахикардией, сухостью во рту, дискомфортом в эпигастрии и головокружением.

Другими психическими симптомами генерализованного тревожного расстройства являются раздражительность, плохая концентрация внимания, чувствительность к шуму, ухудшение памяти.

#### **Выводы:**

1. В процессе исследования было проанализировано наличие ГТР у выбранных студентов.



2. Установлена динамика ГТР у заявленной категории студентов:

- юноши (1-4 курс) имеют ярко выраженные признаки ГТР на втором курсе обучения;
- девушки предрасположены к личностной тревожности на 2 курсе и к ситуативной - на 3 курсе обучения.

3. Определены факторы, влияющие на изменение психофизического состояния студентов с ГТР:

- эмоциональные срывы;
- учебная ситуация;
- окружающая обстановка;
- личные переживания, связанные с проблемами социальной жизни.

Таким образом, проведенное анкетирование подчеркивает актуальность проблемы психофизического состояния студентов высших учебных заведений и указывает на необходимость проведения более глубоких исследований с целью разработки специальных методик, направленных на профилактику психофизического состояния студентов.

#### **Библиографический список**

1. Веретенников, В.Л. Коррекция психофизического состояния студентов на основе интегрального показателя адаптированности к обучению в вузе./ В.Л. Веретенников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. №10(80). – 51 с.
2. Линькова-Даниелс, Н.А., Ершова, А.В. Анализ депрессионного состояния студентов очной формы обучения. // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: Матер.международ. науч.-практ. конфер.. Екатеринбург, РГППУ, 2013.- С. 97-100.

УДК 613.71

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ КОРРЕГИРУЮЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ЖЕНСКИХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕТОДИК**

**Ктоян А.А., Иванова Е.С., Костомарова Е.А., Паклева М.А.**

ГБОУ ВПО Тверская ГМА Минздрава России

170000, г.Тверь, ул.Советская,4.

Проведён сравнительный анализ степени тренирующего воздействия различных женских физкультурно-оздоровительных методик на мышцы, прикрепляющиеся к костям таза. Установлен высокий тренирующий эффект исследуемых методик на отдельные мышечные группы. Определено, что ни одна из разработанных на настоящий момент женских физкультурно-оздоровительных методик не оказывает комплексного воздействия на мышцы, прикрепляющиеся к костям таза.

Табл.4. Библиогр.7 назв.

*Ключевые слова:* мышцы, прикрепляющиеся к костям таза, женские физкультурно-оздоровительные методики, статическая выносливость, нарушение осанки.

*Ктоян Асмик Арменовна*, студентка 3 курса лечебного факультета, тел.: 89040008433, elina.bulanova@mail.ru

*Иванова Екатерина Сергеевна*, студентка 3 курса лечебного факультета, тел.: 89190534365, elina.bulanova@mail.ru

*Костомарова Екатерина Андреевна*, студентка 4 курса лечебного факультета, тел.: 89201950254, elina.bulanova@mail.ru

*Паклёва Марина Васильевна*, студентка 4 курса педиатрического факультета, тел.: 89206898783, elina.bulanova@mail.ru

The comparative analysis of the extent of exercising influence of various women's fitness techniques on the muscles that attach to the bones of the pelvis. Set high coached the effect of the studied methods on individual muscle groups. It is determined that none of developed at the moment, female fitness techniques has complex effects on the muscles that attach to the bones of the pelvis.

Table4.Bibliogr.7titles.

*Keywords:* muscles that attach to the bones of the pelvis, female sports and health-improving.

По данным ряда авторов нарушения осанки регистрируются у 51,8-85,4% школьников (в зависимости от возрастной группы), причем у девочек в среднем 2,3 раза чаще [6]. На конференции мануальных терапевтов в 1991 году А.Б.Ситель сделал заявление о наличии нарушений осанки у 100% выпускников школ г.Москвы. По данным углубленных медицинских осмотров, ежегодно проводимых в Тверской государственной медицинской академии, различные виды нарушений осанки регистрируются у 98% студенток младших курсов [2]. Как известно, состояние опорно-двигательного аппарата (ОДА) женщины в репродуктивной зоне определяет процесс конфигурации головки новорожденного в процессе родов, формируя различной степени выраженности асимметрии во взаиморасположении костей черепа и неврологические нарушения [1]. Взаиморасположение костей таза зависит от тонуса мышц, прикрепляющихся к ним.

Проведенное группой студентов СНО кафедры физической культуры с курсом медицинской реабилитации ТГМА исследование состояния мышц, прикрепляющихся к костям таза, у студенток 1-2 курсов выявило значительное снижение их силы и статической выносливости [3]. Для коррекции нарушений осанки и повышения статической выносливости мышц, прикрепляющихся к костям таза у женщин, различными авторами предложены различные методики: пилатес, калланетик, сансет-плаза, синтез-тренинг [4,5,6,7].

**Цель исследования:** сравнить степень тренирующего воздействия на мышцы, прикрепляющиеся к костям таза девушек, в процессе занятий, организованных по методикам калланетик, пилатес, сансе-плаза и синтез-тренинг.

Таблица 1.

**Динамика статической выносливости мышц в группе пилатес (n=16).**

| Тестируемая мышца                 | Результат теста (время в сек) |            | прирост | p<     |
|-----------------------------------|-------------------------------|------------|---------|--------|
|                                   | начальный                     | конечный   |         |        |
| Прямая брюшного пресса            | 23,3±4,4                      | 50,0±4,4   | 24,7    | 0,01   |
| Внутрен.косая брюшн.пресса (верх) | 31,0±3,3                      | 85,0±9,9   | 54,0    | 0,001  |
| Наружн.косая брюшн.пресса (верх)  | 18,0±4,3                      | 93,0±13,2  | 75,0    | 0,001  |
| Внутрен.косая брюшн. пресса (низ) | 32,0±7,7                      | 83,0±16,5  | 51,0    | 0,001  |
| Наружн.косая брюшн.пресса (низ)   | 6,0±4,4                       | 15,0±6,6   | 9,0     | недост |
| Подвздошно-поясничная             | 37,5±0,7                      | 55,5±0,9   | 17,6    | 0,001  |
| Квадратная поясницы               | 26,0±4,4                      | 51,0±6,6   | 25,0    | 0,01   |
| Напрягатель широкой фасции        | 18,0±3,3                      | 30,0±5,5   | 12,0    | недост |
| Большая ягодичная                 | 41,8±1,3                      | 184,8±1,0  | 141,7   | 0,001  |
| Средняя ягодичная                 | 1,9±2,2                       | 1,0±1,1    | -0,9    | недост |
| Диафрагма таза                    | 11,0±2,2                      | 22,0±4,4   | 11,0    | 0,05   |
| Грушевидная                       | 15,0±2,2                      | 39,0±5,5   | 24,0    | 0,001  |
| Большая приводящая                | 43,0±6,6                      | 115,0±13,2 | 72,0    | 0,001  |
| Прямая бедра                      | 79,2±1,0                      | 154,1±0,9  | 77,3    | 0,001  |
| «Нижний комплекс»                 | 42,7±3,3                      | 101,0±14,3 | 58,3    | 0,01   |

**Материалы и методы.** Методом слепой выборки были сформированы 4 группы студентов: 1 – физкультурно-оздоровительные занятия (ФОЗ) по методу пилатес [5], 2 – ФОЗ по методу калланетик [4], 3 – ФОЗ по методу сансет-плаза [7], 4 – ФОЗ по методу синтез-тренинг [6]. Перед началом занятий и спустя 2 месяца регулярных занятий всем студенткам было проведено тестирование статической выносливости мышц, прикрепляющихся к костям таза (см.табл) с регистрацией времени удержания в определённом исходном положении. Занятия в группах проводились одним и тем же инструктором 1 раз в неделю (по расписанию учебных занятий).

**Результаты.** Динамика статической выносливости мышц представлена в табл.1,2,3,4.

Таблица 2.

**Динамика статической выносливости мышц в группе калланетик (n=10).**

| Тестируемая мышца                  | Результат теста (время в сек) |            | прирост | p<     |
|------------------------------------|-------------------------------|------------|---------|--------|
|                                    | начальный                     | конечный   |         |        |
| Прямая брюшного пресса             | 30,0±3,2                      | 42,0±3,2   | 12,0*   | 0,05   |
| Внутрен.косая брюшн.преса. (верх)  | 102,0±21,1                    | 138,0±26,0 | 36,0    | недост |
| Наружн.косая брюшн.пресса. (верх)  | 27,0±9,7                      | 79,5±14,6  | 52,5**  | 0,05   |
| Внутрен.косая брюшн. пресса. (низ) | 26,9±4,9                      | 66,0±16,2  | 39,1    | 0,05   |
| Наружн.косая брюшн.пресса. (низ)   | 0,0±0,0                       | 0,0±0,0    | 0,0     | недост |
| Подвздошно-поясничная              | 59,4±0,98                     | 86,2±0,64  | 26,9    | 0,001  |
| Квадратная поясницы                | 40,5±11,4                     | 73,5±14,6  | 33,0    | недост |
| Напрягатель широкой фасции         | 9,0±3,2                       | 27,1±6,5   | 18,1*** | 0,05   |
| Большая ягодичная                  | 88,2±1,1                      | 114,8±0,9  | 26,6    | 0,001  |
| Средняя ягодичная                  | 0,0±0,0                       | 0,0±0,0    | 0,0     | недост |
| Диафрагма таза                     | 7,5±3,2                       | 22,5±4,9   | 15,0    | 0,05   |
| Грушевидная                        | 25,5±6,5                      | 36,0±6,5   | 10,5    | недост |
| Большая приводящая                 | 57,0±8,1                      | 90,0±6,5   | 33,0*   | 0,05   |
| Прямая бедра                       | 115,0±2,5                     | 273,6±2,7  | 158,6   | 0,001  |
| «Нижний комплекс»                  | 36,1±9,7                      | 84,0±19,5  | 47,9    | недост |

Таблица 3.

**Динамика статической выносливости мышц в группе сансет-плаза (n=14).**

| Тестируемая мышца               | Результат теста (время в сек) |            | прирост     | p<     |
|---------------------------------|-------------------------------|------------|-------------|--------|
|                                 | начальный                     | конечный   |             |        |
| Прямая брюшного пресса          | 28,9±4,9                      | 47,3±6,1   | 18,4        | 0,05   |
| Внутрен.косая бр.пресса. (верх) | 98,2±22,0                     | 126,9±22,0 | 28,7        | недост |
| Наружн.косая бр.пресса. (верх)  | 113,6±20,7                    | 147,7±19,5 | 34,1*       | недост |
| Внутрен.косая бр. пресса. (низ) | 8,1±3,6                       | 35,4±6,1   | 27,3        | 0,01   |
| Наружн.косая бр.пресса. (низ)   | 6,9±6,1                       | 8,6±6,1    | 1,6         | недост |
| Подвздошно-поясничная           | 43,5±0,59                     | 92,0±0,74  | 48,5*       | 0,001  |
| Квадратная поясницы             | 46,1±8,5                      | 73,9±9,8   | 27,9        | недост |
| Напрягатель широк. фасции       | 7,5±4,9                       | 24,6±6,1   | 17,1        | 0,05   |
| Большая ягодичная               | 96,0±0,88                     | 166,8±3,3  | 68,0***     | 0,001  |
| Средняя ягодичная               | 0,0±0,0                       | 0,0±0,0    | 0,0         | недост |
| Диафрагма таза                  | 26,8±4,9                      | 46,1±4,9   | 19,3        | 0,05   |
| Грушевидная                     | 8,6±2,4                       | 37,5±6,1   | 28,9'       | 0,001  |
| Большая приводящая              | 43,8±9,8                      | 66,9±13,4  | 23,1*       | недост |
| Прямая бедра                    | 47,5±0,39                     | 104,0±2,7  | 54,7**,'''  | 0,001  |
| «Нижний комплекс»               | 46,5±0,3                      | 69,6±0,46  | 22,2***,''' | 0,001  |

**Обсуждение.** Результаты повторного тестирования позволили выявить прирост статической выносливости мышц, прикрепляющихся к костям таза в группах по следующей нисходящей результативности: пилатес→синте-териниг→сансет-плаза→калланетик. Во всех группах установлено отсутствие прироста статической выносливости средней ягодичной мышцы (а в группе пилатес даже её снижение) и верхней части наружной косой мышцы брюшного пресса. Все методики оказывают хорошее тренирующее воздействие на подвздошно-поясничную, ягодичную мышцы и прямую мышцу бедра. Установлено преобладание тренирующего воздействия: - методики синтез-тренинг на квадратную мышцу поясницы, напрягатель широкой фасции бедра, подвздошно-поясничную мышцу; - методики пилатес на мышцы брюшного пресса, - методики сансет-плаза на глубокие мышцы тазовой области, - что связано с особенностью построения упражнений данных методик.

Таблица 4.

**Динамика статической выносливости мышц в группе синтез-тренинг (n=17).**

| Тестируемая мышца               | Результат теста (время в сек) |            | прирост     | p<     |
|---------------------------------|-------------------------------|------------|-------------|--------|
|                                 | начальный                     | конечный   |             |        |
| Прямая брюшного пресса          | 32,6±3,1                      | 45,0±3,1   | 12,4*       | 0,05   |
| Внутрен.косая бр.пресса. (верх) | 73,2±10,4                     | 97,0±9,4   | 37,6**      | недост |
| Наружн.косая бр.пресса. (верх)  | 75,9±12,5                     | 110,3±10,4 | 34,4**,''   | недост |
| Внутрен.косая бресса. пр. (низ) | 33,5±6,3                      | 61,8±8,4   | 28,2        | 0,05   |
| Наружн.косая бресса.пр. (низ)   | 0,0±0,0                       | 1,8±1,0    | 1,8         | недост |
| Подвздошно-поясничная           | 53,4±1,3                      | 108,0±0,4  | 54,6**,''   | 0,001  |
| Квадратная поясницы             | 24,7±4,2                      | 60,0±7,3   | 35,3**,''   | 0,001  |
| Напрягатель широк. фасции       | 17,6±5,2                      | 39,7±7,3   | 22,1*,'''   | 0,05   |
| Большая ягодичная               | 56,2±0,84                     | 103,2±0,52 | 47,0***     | 0,001  |
| Средняя ягодичная               | 0,0±0,0                       | 0,0±0,0    | 0,0         | недост |
| Диафрагма таза                  | 8,8±3,1                       | 22,0±4,2   | 13,2        | 0,05   |
| Грушевидная                     | 15,9±3,1                      | 26,3±4,2   | 10,6''      | недост |
| Большая приводящая              | 39,7±4,2                      | 58,2±4,2   | 18,5***     | 0,01   |
| Прямая бедра                    | 61,4±0,42                     | 95,1±0,84  | 33,7***,''' | 0,001  |
| «Нижний комплекс»               | 21,2±0,42                     | 48,5±0,52  | 27,3        | 0,001  |

достоверность определена к данным группы: \*p <0,05; \*\*p <0,01; \*\*\*p <0,001 (пилатес); ' p <0,05; '' p <0,01; ''' p <0,001(калланетик); • p <0,05; •• p <0,01; ••• p <0,001 (сансет-плаза)

**Выводы.** Таким образом, нами установлен высокий тренирующий эффект исследуемых ФО методик при воздействии на определенные мышечные группы. Ни одна из предложенных методик не оказывает полного комплексного воздействия на статическую выносливость мышц, прикрепляющихся к костям таза, а также на глубокие мышцы тазовой области. Это является прогностически неблагоприятным, так как серьезные нарушения осанки и сколиоз формируются именно в связи с нарушенным тонусом мышц данной группы.

**Рекомендации.** Проведенные нами исследования позволяют выступить с предложением о разработке новой методики ФОЗ для девушек и женщин, позволяющей наиболее полноценно повышать статическую выносливость мышц, прикрепляющихся к костям таза.

#### **Библиографический список**

1. Азатян К.А., Саарян О.Т., Саакян С.В. Анализ влияния асимметричного взаиморасположения костей таза матери на последствия конфигурации головки новорожденного/ Матлы V Межд. Конгресса «Молодое поколение XXI века: актуальные проблемы социально-психологического здоровья»/ под ред. А.А.Северного, Ю.С.Шевченко. Москва, 24-27 сентября 2013г. – М.: ООО ONEBOOK.RU. – 381с.
2. Буланова Э.В. Принципы немедикаментозной коррекции структурно-функциональных нарушений в соединительнотканых образованиях опорно-двигательного аппарата /Профилактическая медицина-2012: м-лы конференции/ под ред. А.В.Силина. – СПб: СЗГМУ им. И.И.Мечникова, 2012. – 256с.
3. Паклёва М.В., Васильева В.В., Буланова Э.В. Превентивная диагностика состояния мышц, прикрепляющихся к костям таза, у девушек фертильного возраста в целях профилактики развития у них осложнений беременности и родов /там же.
4. Горцев Г. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг. – М., Издательство «Вече», 2001. – 320с.
5. Методика Пилатес и ваше здоровье. Метод. пособие. – М.: ООО»УИЦ «ВЕК», 2006. – 64 стр.
6. Осипов В.Г. Физкультурно-оздоровительный «Синтез-тренинг» для девочек и девушек: моногр./ В.Г.Осипов, Э.В.Буланова. – Тверь: РИЦ ТГМА, 2012. – 192с.
7. Феликс Шмитт, Синтия Тайверс. Ножки мирового стандарта./ Пер. с англ. –М.: «ТРИ-ЭН», 1998. – 144с.: илл.

УДК 617. 583

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ И КОСТЕЙ**

**Макарова Н О.**

Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н.Ельцина, 620002, г. Екатеринбург, ул. Мира, 19.

Исследовано воздействие физических упражнений на состояние здоровья студентов, имеющих заболевания суставов и костей, относящихся к специальной медицинской группе кафедры оздоровительной физической культуры Уральского Федерального Университета. Показано, что используемые в учебном процессе по физической культуре рекомендации, повышают качество образовательного процесса студенческой молодёжи, имеющей проблемы, в частности, с коленными суставами.

*Ключевые слова:* студенты федерального университета, физическая культура, заболевания суставов и костей, артрит, остеопороз, фитнес программы.

*Макарова Наталья Олеговна*, кандидат химических наук, доцент кафедры оздоровительной физической культуры, тел.: 89090025442, e-mail: K-Yoga.Mak@mail.ru

Impact of physical exercises on a state of health of the students having diseases of joints and bones, relating to special medical group of chair of improving physical culture of the Ural Federal University is investigated. It is shown that used in educational process on physical culture of the recommendation, increase quality of educational process of the student's youth having problems, in particular, with knee joints.

*Keywords:* students of technical university, physical culture, diseases of joints and bones, arthritis, osteoporosis, program fitness.

Средняя продолжительность жизни человека постоянно растет и сегодня достигает 80 лет, но заболевания суставов и костей принимают в нашем обществе всеобщий характер. Уже в ближайшее время число пожилых людей, страдающих артритом и остеопорозом, достигнет значительных показателей [1]. Следует отметить, что эти заболевания сейчас встречаются всё чаще и у молодых. Специалистам в области физической культуры и фитнеса необходимо искать пути создания программ занятий [2], которые бы позволили таким людям продолжить активный образ жизни.

### **Артрит**

Различают два основных вида артрита: остеоартрит и ревматоидный артрит. Остеоартрит представляет собой артрит «изношенного» типа, тогда как ревматоидный артрит рассматривают как аутоиммунную болезнь всего организма. Это означает, что иммунная система организма атакует здоровую ткань. Оба вида артрита характеризуются схожими разрушениями суставов и для их лечения применяют одинаковые методики, включающие использование двигательной активности [3].

Большинство лиц, страдающих артритом, испытывают болезненные ощущения различной степени, которые чем-то напоминают тупую зубную боль. Одни, страдающие этими заболеваниями, способны переносить довольно значительную боль, тогда как другие не желают выполнять упражнения, вызывающие дискомфорт. Фитнес - программа должна строиться с учетом болевого порога тех, кто тренируется [4].

### **Рекомендации по проведению занятий**

1. Программа занятий оказывает положительное влияние на большинство людей, страдающих артритом. При этом нагрузка на поврежденные суставы должна быть невысокой. Если неподвижный вел малоподвижный образ жизни, входить в программу занятий следует очень постепенно [5].

2. Непосредственная цель программы – увеличение мышечной силы с тем, чтобы сохранить или улучшить стабильность суставов. В результате укрепления мышц вокруг поврежденных суставов происходит некоторое смещение нагрузки на мышцы.

3. Идеальным видом двигательной активности из-за снижения величины нагрузки на суставы является плавание. Однако многие из страдающих этим заболеванием не желают тратить время и силы на подготовку к занятиям в классе водных видов двигательной активности, особенно если им трудно переодеться из-за плохой подвижности суставов и болезненных ощущений. Некоторые, из них могут не уметь плавать или испытывают неловкость в купальном костюме.

4. Главная задача программы занятий - снижение степени болезненных ощущений во время двигательной активности. Рекомендуются виды активности с небольшой нагрузкой на суставы [6]. Студент должен понимать, что ему скорее всего придется научиться переносить определенную боль или испытывать некоторый дискомфорт при выполнении любого движения. Однако если боль утихает в течение двух часов и не возвращается через 24-48 часов после занятия, данный вид двигательной активности считается приемлемым. Существует множество способов снять боль: использование специальных ортопедических аппаратов и фиксирующих приспособлений, применение холода или тепла перед занятием или после него, изолирование поврежденного сустава во время выполнения упражнения, выполнение упражнений в воде и щадящая нагрузка на поврежденный сустав. Проконсультируйтесь с физиотерапевтом по поводу способов уменьшения болевых ощущений во время выполнения упражнений.

5. Применение тренажерных устройств, обеспечивающих одновременное использование всех четырех конечностей, позволяет равномерно распределить нагрузку. Это - степперы и стационарные велотренажеры, упражнения на которых выполняются в положении сидя, а также эллиптические тренажерные устройства и лыжные тренажеры, на которых упражнения выполняют в положении стоя (чтобы научиться выполнять упражнения на последнем тренажере потребуется некоторое время).

6. В случае если из-за боли подопечный не может использовать одну из ног или рук, упражнение выполняется с использованием двух или трех конечностей. Если повреждены обе ноги, занимающийся может использовать только руки, проводя тренировку для укрепления сердечно - сосудистой системы.

7. Тренажер, имитирующий восхождение по ступенькам, довольно трудно использовать людям, страдающим артритом, кроме того, выполнение на нем упражнений может вызвать сильную боль. Это тренажерное устройство обеспечивает значительную нагрузку на коленные и тазобедренные суставы, а также на позвоночник. У лиц, страдающих артритом, выполнение упражнений на этом тренажере приводит к возникновению болевых ощущений. Боль могут вызвать также бег на тредбане и высокоударная аэробика. Лицам, страдающим артритом, следует отказаться от этих видов двигательной активности. Общие рекомендации по проведению занятий для лиц, страдающих артритом, приведены ниже.

Рекомендации по проведению занятий для лиц, страдающих артритом

Если упражнение вызывает боль во время его выполнения, через 1-2 часа после выполнения или через 24-48 часов после занятия, от него следует отказаться.

Находите альтернативные пути укрепления мышц, расположенных вокруг больных суставов. Например, поднятие прямых ног – хорошее упражнение, укрепляющее мышцы вокруг коленного сустава [7].

Разминка и заключительная часть занятия – неотъемлемые компоненты большинства фитнес - программ, которые играют исключительно важную роль в программах занятий тех, кто имеет заболевание – артрит из-за плохой подвижности суставов.

Рекомендуется больше проводить занятий силовой направленности, при этом упражнения, вызывающие боль в определенном суставе, следует заменить изометрическими уп-

ражностями силового характера. Если занятие проводится в бассейне, температура воды должна быть в пределах 29-32°C.

Движения должны быть хорошо освоенными и плавными.

Уровень интенсивности двигательной активности должен быть ниже порога дискомфорта.

У занимающихся, страдающих ревматоидным артритом, может наблюдаться резкое обострение, в этом случае проводить занятия не рекомендуется.

Лицам, страдающим остеоартритом, лучше выполнять упражнения с утра, тогда как лицам с ревматоидным артритом целесообразнее заниматься двигательной активностью несколько часов спустя после пробуждения.

**Остеопороз**

**Остеопороз** – это заболевание, при котором происходит деминерализация костей [3], вследствие чего они становятся очень уязвимыми к переломам. На поздних этапах заболевания кости становятся настолько хрупкими, что перелом ребра, например, может произойти при кашле или чихании. В тяжелых случаях позвонки могут стать тонкими, как яичная скорлупа, а это ведет к компрессионным переломам и сутулой осанке.

Остеопороз нередко называют «незаметным убийцей», поскольку в большинстве случаев признаки заболевания отсутствуют до тех пор, пока человек не сломает бедро, и не возникнут осложнения. На начальных этапах заболевания симптомы, как правило, отсутствуют. Однако, когда человек достигает 60- 70- летнего возраста, а сейчас это заболевание уже встречается и у молодых, симптомы остеопороза проявляются. По мере деминерализации костей позвоночника больной начинает сутулиться. Это называют кифозом, который нередко сопровождается болезненными ощущениями и психологическим дискомфортом.

Снижение степени нагрузки при гиподинамии (низкий уровень двигательной активности) или при иммобилизации приводит к постепенному разжижению и деминерализации костей. Исследования, проводившиеся на астронавтах, показали значительное снижение костной массы в условиях невесомости. Кроме того, результаты исследований также показывают, что у людей, прикованных к постели в течение нескольких недель, наблюдается ускоренное снижение костной массы.

#### **Рекомендации по проведению занятий**

1. Прежде чем приступить к планированию программы занятий, необходимо выяснить наличие или отсутствие данного заболевания у тренирующихся.

Поскольку данное заболевание на начальных стадиях практически не проявляется, то большинство людей никогда не проверялись на наличие у них остеопороза. Очень важно, чтобы преподаватель, используя следующие критерии, определил необходимость направления подопечного на тщательное обследование врачом:

а). Были ли случаи заболевания остеопорозом у членов семьи?

б). Рано ли у подопечной возникла менопауза?

в). Подвергалась ли она гистерэктомии?

г). Курит ли студент?

д). Потребляет ли необходимое количество кальция?

е). Есть ли у подопечного симптомы остеопороза (предыдущие переломы, сутулость)?

ж). Принимает ли студент какой-то препарат, который может усилить деминерализацию костей (например, преднизолон)?

Если подопечный ответил утвердительно хотя бы на один из этих вопросов, его следует отправить на обследование к врачу. Зная, что подопечный подвержен риску возникновения остеопороза, преподаватель сможет подобрать для него соответствующую программу занятий, которая будет предельно безопасной.

2. Если студент страдает остеопорозом или имеет симптомы этого заболевания (например, кифоз, имеют место переломы), целесообразность использования упражнений сило-



вой направленности следует обсудить с врачом. В любом случае, следует начинать с небольших отягощений. По мере увеличения силовой нагрузки можно использовать отягощения большего веса, если только в участке, который подвергается воздействиям, не возникают болевые ощущения. В зависимости от уровня комфортности тренирующегося от нагрузки, используйте 1 – 3 подхода из 6 – 12 повторений. Подопечные с более тяжелой формой остеопороза должны использовать эластичные бинты на начальных этапах программы. Некоторые тренажеры, предназначенные для увеличения мышечной силы, имеют очень высокое начальное сопротивление, кроме того, пожилым людям, или лицам с ослабленной мышечной массой, довольно трудно их использовать. Через 2 -3 месяца можно перейти к использованию резиновых амортизаторов, обеспечивающих более высокое сопротивление, или отягощений небольшого веса. Лицам с тяжелыми формами остеопороза требуется больше времени, чтобы адаптироваться к программе занятий силовой направленности, кроме того, во избежание травмы увеличивать нагрузки следует постепенно.

3. Занятия силовой направленности следует проводить 2 -3 раза в неделю. При наличии болевых ощущений избегайте выполнять упражнения для мышц, расположенных вблизи позвоночника. При отсутствии болевых ощущений выполняйте упражнения, укрепляющие мышцы, расположенные вокруг позвоночника – ретракция и поднятие плеч.

Движения следует выполнять медленно; они не должны вызывать боль. Эти упражнения способствуют улучшению осанки (многие люди с возрастом становятся сутулыми и сгорбленными) и потенциально в достаточной мере «нагружают» позвонки, чтобы нормализовать их плотность[3].

4. Для увеличения плотности костей у молодых людей (< 50 лет), не страдающих тяжелыми формами остеопороза, используют упражнения «взрывного» типа[8]. Такие упражнения, по всей видимости, являются наиболее эффективными для увеличения костной массы. Многие специалисты отмечают, что для достижения значительного прироста костной массы кости необходимо подвергать нагрузкам до минимального порогового уровня. Если порог нагрузки невысокий, потенциальные возможности для костного развития сильно ограничены. В одном из исследований было обнаружено, что такие упражнения, как степ-аэробика и прыжки вниз с платформы высотой 12 – 15 дюймов, существенно увеличивают плотность костей у физически здоровых женщин 35 -45 лет, ведущих малоподвижный образ жизни. Следует, однако, отметить, что выполнение таких упражнений связано с довольно высокой степенью риска получения травмы. Поэтому, необходимо тех, кто занимается, об этом предупредить. И по возможности высоко-ударные степ классы им не посещать.

5. Создавая программу «взрывных» степ - упражнений, начинайте с одного уровня степа, постепенно увеличивая их уровень по мере увеличения уровня подготовленности занимающегося. Объясните, что такие занятия можно посещать 2 – 3 раза в неделю, поскольку они связаны со значительными нагрузками и с определенным риском травмы. Внимательно следите, не испытывают ли тренирующиеся болевых ощущений после занятия.

6. Результаты большинства исследований свидетельствуют о том, что занятия силовой направленности и упражнения «взрывного» типа обеспечивают максимальное увеличение плотности костей. Однако, пожилые люди, страдающие остеопорозом, ведут, как правило, малоподвижный, малоактивный образ жизни, поэтому упражнения «взрывного» характера им не под силу, и физическая форма их остается на очень низком уровне. Болевые ощущения приводят к еще менее активному образу жизни, дальнейшему усугублению их состояния и инвалидности. Если человек страдает тяжелой формой остеопороза, то целесообразно часть упражнений, относящихся к укреплению его сердечно-сосудистой системы, выполнять в положении сидя. Степпер является отличным тренажером, который позволяет таким подопечным безопасно выполнять эти упражнения. Человек усаживается на большое сидение и одновременно включает в работу руки и ноги. Многие тренирующиеся, особенно пожилые,

предпочитают стационарному велосипеду или тредбану этот тренажёр, поскольку его относительно легко использовать, и он имеет удобное сидение.

7. Люди, страдающие остеопорозом, могут испытывать трудности при выполнении повторяющихся упражнений, в которых используются одни и те же группы мышц в течение длительных периодов времени. Поэтому рекомендуется использовать программы круговой тренировки, предусматривающие короткие периоды нагрузок на различные группы мышц[6].

8. Кроме того, можно использовать интервальные виды двигательной активности, предусматривающие чередование кратковременных периодов выполнения упражнений с последующими периодами отдыха. Например, сайклинг в течение 1 минуты с последующим 30-секундным интервалом отдыха позволяет отсрочить наступление утомления и заниматься более продолжительное время. Можно использовать и другие виды активности аэробного компонента занятий для улучшения функциональной деятельности, при условии, что они не вызывают болевых ощущений и преждевременного утомления. Хотя плавание и другие виды двигательной активности в бассейне способствуют повышению выносливости сердечно-сосудистой системы, их нельзя рекомендовать для увеличения плотности костей, поскольку в воде костные ткани не испытывают достаточной для увеличения костной массы нагрузки. Общие рекомендации по безопасности занимающихся, страдающих остеопорозом, во время занятий двигательной активностью приводятся ниже.

#### **Общие рекомендации по безопасности занимающихся, страдающих остеопорозом во время занятий двигательной активностью.**

1. Прежде чем приступить к составлению программы занятия, вы должны получить разрешения врача.

2. Осуществить полное обследование подопечного перед тем, как планировать программу. Посоветуйтесь с врачом занимающегося по поводу возможности выполнения упражнений силовой направленности с включением в работу тех биомеханических звеньев, где был перелом.

3. Лица с тяжелыми формами остеопороза должны избегать выполнения резких упражнений с высокими нагрузками.

4. Студенты не должны выполнять упражнения для мышц спины, если они испытывают боль в этом участке и имеют признаки увеличенного кифоза.

5. При выполнении упражнений в положении стоя пожилым занимающимся, для которых характерна высокая степень риска травм впоследствии падений или переломов, а также лицам, которые уже падали, убедитесь в том, что им есть за что держаться (поручень, стул, параллельные брусья).

6. Пересматривайте свою программу в случае возникновения симптомов боли или утомления во время или после занятия в остеопоротических зонах (тазобедренный сустав, спина или запястье).

Таким образом, мы надеемся, что данные рекомендации существенно помогут преподавателям в проведении занятий со студентами, имеющими заболевания суставов и костей, если главной целью этих занятий является улучшение состояния здоровья занимающихся и приобретение должного уровня физической подготовки.

#### **Библиографический список**

1. Petrella R. J. Exercise for Older Patients With Chronic Disease. The Physician and Sportsmedicine, New York, 1999, 27(11).
2. Sadovsky R. Physical Therapy and Exercise for Osteoarthritis of the Knee Journals. American Family Physician, 2000, 61(12).
3. Насонова В.А. Остеопороз коленного сустава: причины развития, диагностика и профилактика. Consilium Medicum. 2003; № 5: 87-92.

4. O'Reilly S.C., Muir K.R., Doherty M. Effectiveness of home exercise on pain and disability from osteoarthritis of the knee: a randomized controlled trial. *Ann Rheum Dis* 1999; 58: 15-19.
5. А.В. Елифанов, О.С. Цека, В.А. Елифанов, А.В. Королев. Восстановительное лечение после артроскопических вмешательств на коленном суставе при повреждениях капсульно-связочного аппарата. – Москва: Авторская Академия, 2011. – 152 с.
6. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера [Текст] / Г.А. Макарова, С.А. Локтев. – М.: Советский спорт, 2005. – 587 с.
7. Применение физических упражнений, направленных на укрепление квадрицепса, в восстановительном лечении остеоартроза коленного сустава – Екатеринбург: Издательство УГМА, 2008. – 12 с.
8. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 304 с.

**УДК 796 / 799**

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС**

**Макарова Н.О.**

Уральский Федеральный Университет имени первого Президента России Б.Н.Ельцина, 620002, г. Екатеринбург, ул. Мира, 19.

Проанализировано воздействие физических упражнений на состояние здоровья студентов, специальной медицинской группы кафедры оздоровительной физической культуры Уральского Федерального Университета, имеющих избыточную массу. Даны рекомендации для проведения занятий с этой категорией студентов, в основу которых входят упражнения, исключающие болевые ощущения и психологический дискомфорт.

*Ключевые слова:* студенты федерального университета, физическая культура, избыточная масса, ожирение, фитнес, рекомендации.

*Макарова Наталья Олеговна*, кандидат химических наук, доцент кафедры оздоровительной физической культуры, тел.: 89090025442, e-mail: K-Yoga.Mak@mail.ru

Impact of physical exercises on a state of health of the students, special medical group of chair of improving physical culture of the Ural Federal University, having excess weight is analyzed. Recommendations for carrying out occupations with this category of students which basis includes the exercises excluding painful feelings and psychological discomfort are made.

*Keywords:* students of federal university, physical culture, excess weight, obesity, fitness, recommendations.

Избыточный вес или ожирение представляет собой наиболее распространённое заболевание в нашем обществе. По мнению большинства специалистов, примерно для 25-40 % населения старше 30 лет характерно чрезмерное содержание жира в организме.

В крупномасштабных исследованиях, охватывающих тысячи людей, избыточная масса тела может быть определена по индексу массы тела (ИМТ). Формула для определения ИМТ имеет вид: масса тела (кг) / рост (м<sup>2</sup>). Согласно данным Национального центра статистики здоровья, ИМТ, равный или превышающий 27,3 у женщин и 27,8 у мужчин, указывает на чрезмерную массу тела, а ИМТ превышающий 30,0 – свидетельствует об ожирении. Ожирение является причиной или связано со многими другими заболеваниями, такими, как гипертензия, диабет 2-го типа, остеоартрит, заболевания сердца и боли в области поясницы.

Двигательная активность – один из трёх китов, на которых стоит процесс лечения ожирения; два других – это рациональное питание и изменение образа жизни. Поскольку применение одной лишь диеты приводит к потере чистой мышечной ткани, единственным долгосрочным механизмом, обеспечивающим стабильное снижение массы тела, является увеличение ежедневных энергозатрат с помощью двигательной активности наряду с убиением вредных привычек.

### **Рекомендации по проведению занятий**

1. Главный способ выработать у лиц, страдающих ожирением, привычку заниматься двигательной активностью – сделать занятия максимально приятными, без болевых ощущений. Заниматься, имея чрезмерное содержание жира в организме, не так уж просто из-за дополнительной нагрузки на суставы и мышцы, особенно у студентов со значительной степенью ожирения. Кроме того, такие студенты, как правило, прибывают в очень плохой форме. Успех предложенной программы двигательной активности во многом зависит от выбора правильного сочетания видов активности, которые не приводят к дискомфорту. Определение комфортного уровня должно производиться на индивидуальной основе. Не думайте, что если студенты приходят к вам с рекомендуемыми видами активности, то они знают, что лучше всего подходит для их типа тела.

2. Работая с такими студентами, преподаватель основное внимание должен обращать на то, чтобы уровень интенсивности не вызывал болезненных ощущений. Многие студенты с сильной степенью ожирения и без того испытывают боль в суставах вследствие повседневной деятельности. При различных видах активности, которые включают совместное использование рук и ног, нагрузка распределяется на суставы четырёх, а не двух конечностей. Не на уровне интенсивности двигательной активности. Главное внимание следует уделять видам небольшой интенсивности и большой продолжительности. Для студента важно больше двигаться и наслаждаться осознанием своей двигательной активности.

3. Поскольку поддержание массы тела – длительный процесс, студенты должны знать уравнение баланса калорий: потребление энергии равно расходу энергии. Если баланс нарушается в сторону увеличения потребления энергии, избыток калорий будет накапливаться в организме в виде жира. Поэтому, чтобы компенсировать потребление калорий, необходима ежедневная доза двигательной активности. Это не означает, что необходимо посещать физическую культуру и фитнес-клуб семь раз в неделю, просто, если студент собираются потреблять пищу каждый день, то он должен быть готовым и заниматься каждый день. Студент, помимо обязательных занятий по физической культуре и добровольных занятий в фитнес - клубе, может дополнительно заниматься и дома и на работе, используя различные виды деятельности, включая работу по дому или саду.

4. Поскольку артрит довольно распространённое заболевание среди лиц с избыточной массой тела, защита суставов имеет очень большое значение. Следует применять программы разносторонней тренировки, включающие различные упражнения, выполняемые в течение 10 минут или меньше. На рынке фитнеса появляются всё новые тренажеры, обеспечивающие меньшую нагрузку на коленные и тазобедренные суставы. Стационарные велосипеды, эллиптические тренажеры и откидной степпер (упражнения выполняются в положении сидя) – очень популярны среди людей с чрезмерной массой тела. Некоторые студенты могут использовать 2-3 тренажера, работая на каждом по 10 минут. Кроме того, отличными видами активности для студентов, которые страдают артритом, являются виды активности, выполняемые в воде, поскольку в таких условиях снижается степень нагрузки на суставы. К сожалению, многие студенты, страдающие ожирением, отказываются использовать аква - программы, так как стесняются появляться в купальном костюме на людях. В связи с этим, следует для таких студентов выделять специальное время для проведения группового занятия на воде.

5. При планировании программ занятий для студентов с избыточной массой тела нередко забывают о комфортабельности сидения. Сидения на многих велосипедах либо очень маленькие, либо имеют очень жёсткую поверхность для этой категории людей. Иногда приходится заказывать сидения (если масса тела студента превышает 135 кг). Очень важно проверить, правильно ли отрегулировано положение сидения, не мешает ли живот крутить педали. Некоторые студенты предпочитают, чтобы сидение было установлено выше, чем обычно. В этом случае колени оказываются полностью выпрямленными.

6. Занятия силовой направленности следует проводить 3 раза в неделю, продолжительностью 10-15 минут. Их проводят либо с отягощениями, либо с резиновыми амортизаторами. Занятия силовой направленности улучшают «образ» тела, увеличивают чистую массу тела (мышечную), что делает этот вид занятия хорошим дополнением к аэробной части занятий и вносят разнообразие в занятия. Кроме того, занятия силовой направленностью увеличивают силу и облегчают выполнение задач повседневной деятельности, как, например, поднятие по ступенькам.

Таким образом, рекомендации, приведенные выше, могут помочь преподавателям в составлении программ занятий со студентами, имеющими избыточный вес, учитывая специфику работы с данной категорией тренирующихся.

#### **УДК 615.89**

### **ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ, СОДЕРЖАЩИХ ЭЛЕМЕНТЫ ПИЛАТЕСА И ЙОГИ, НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ**

**Макарова Н.О., Аристова А.В.**

Уральский Федеральный Университет им. первого Президента России Б.Н.Ельцина, 620002, г. Екатеринбург, ул. Мира, 19

Проанализировано влияние оздоровительных программ, основанных на системе Пилатеса, древнеславянской гимнастики и фитнес-йоги на показатели физической подготовки студентов Уральского Федерального Университета, относящиеся к специальной медицинской группе. Показано, что данные оздоровительные программы могут успешно использоваться для повышения таких физических показателей, как гибкость и сила мышц живота и мышц рук. Ил.6. Библиогр. 3 назв.

*Ключевые слова:* показатели физической подготовленности, здоровье, специальные медицинские группы, пилатес, йога, оздоровительные программы.

*Макарова Наталья Олеговна*, кандидат химических наук, доцент кафедры оздоровительной физической культуры, тел.: 89090025442, e-mail: K-Yoga.Mak@mail.ru

*Аристова Анна Владимировна*, магистрант Института физической культуры, спорта и молодежной политики, кафедра теории физической культуры, тел.: 89049811075, e-mail: ania.aristova@ya.ru

Influence of the improving programs based on system of Pilates, Old Slavic gymnastics and fitness yoga on indicators of physical training of students of the Ural Federal University, relating to special medical group is analysed. It is shown that these improving programs can successfully be used for increase of such physical indicators, as flexibility and force of muscles of a stomach and muscles of hands. Il. 6. Refs. 3 titles.

*Keywords:* indicators of physical readiness, health, special medical groups, Pilates, yoga, improving programs.

В настоящее время не вызывает сомнения факт возможности положительного влияния физических упражнений на состояние физического и психического здоровья, улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, гормональной систем, улучшения силы, гибкости и других физических качеств человека. Большая роль в борьбе за здоровье человека в современных условиях отводится оздоровительным программам физической культуры (фитнеса), призванных удовлетворить запросы самых разных возрастных групп и слоев населения.

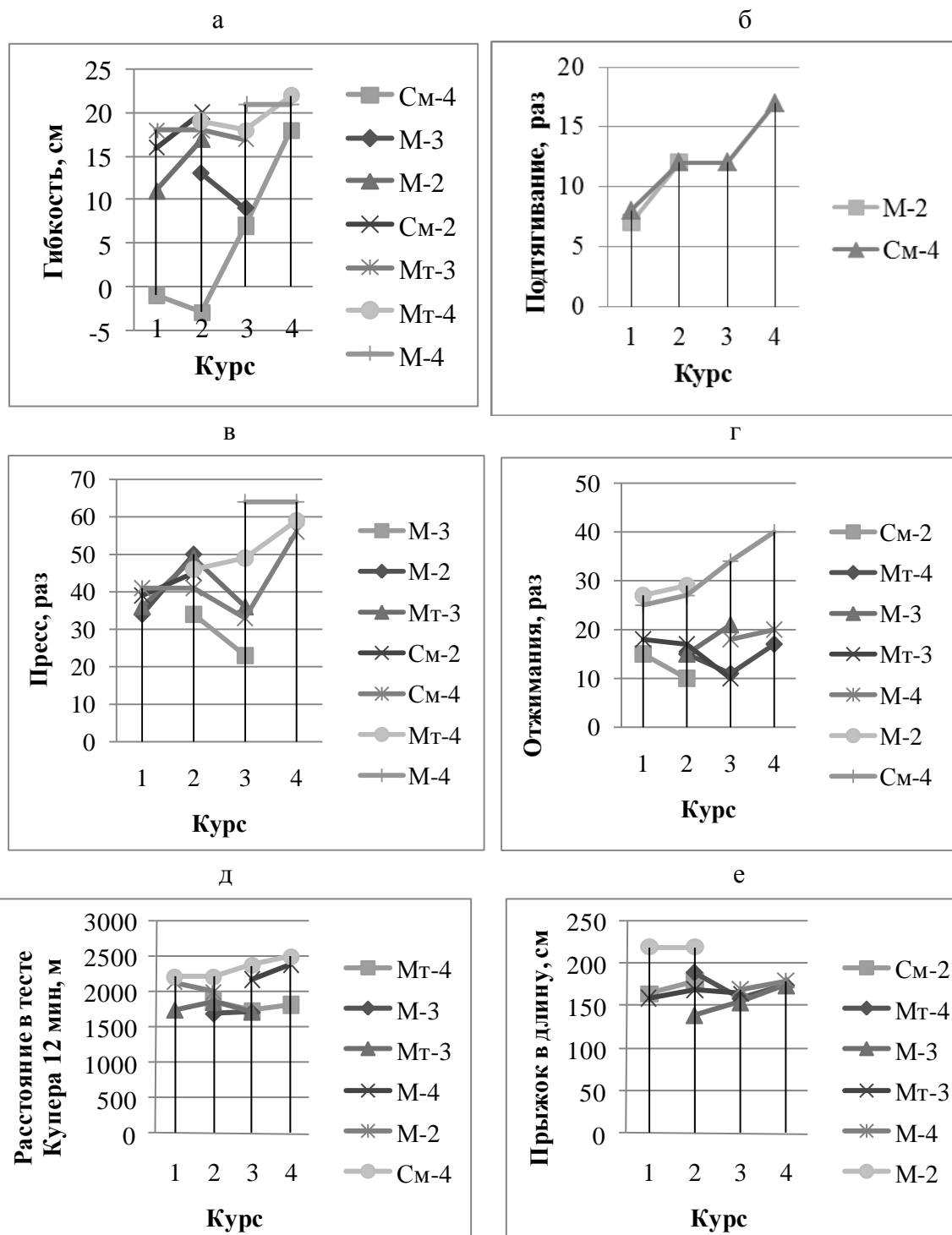
Формирование здорового стиля жизни современного человека в последние годы определяется особым вниманием и изучением особенностей оздоровительных систем, основанных на неразрывной связи тела и сознания. В результате инновационного развития указанных систем и методик, образовалось особое направление оздоровительного воздействия на человека, получившее название «ментальный фитнес», «разумное тело» или как его называют за рубежом «Body & Mind». К ментальному фитнесу можно отнести и систему упражнений Пилатеса [1], древнеславянскую гимнастику [2], а также оздоровительные программы, основанные на йоге [3].

Известно [1], что основное воздействие система Пилатеса оказывает на развитие таких физических качеств, как сила и гибкость, а также положительно влияет на психоэмоциональное состояние занимающихся. Однако следует отметить, что большинство литературных данных и методических разработок, посвященных Пилатесу и другим оздоровительным программам ментального фитнеса, носят описательный характер и не отражают всю сложность и многогранность возможного влияния данных программ на различные системы организма и уровень физической подготовленности.

Предметом научного исследования в данной работе является анализ влияния оздоровительных программ на показатели физической подготовленности студентов, относящихся к специальной медицинской группе, за период их обучения в университете с первого по четвёртый курс. Нами были получены и исследованы результаты показателей физической подготовленности студентов семи групп, из которых пять были женскими и две - мужские. Оценка результатов по конкретным тестам, динамика их изменения во времени (с первого по четвёртый курс) и межгрупповое сравнение результатов, полученных с помощью одних и тех же тестов в одно и то же время, приведены в данной работе на основании сравнения среднеарифметических величин. Количество наблюдаемых студентов в группах было не одинаковым и находилось в диапазоне от пяти до пятнадцати человек. В основу занятий исследуемых групп были взяты оздоровительные программы, включающие элементы пилатеса, древнеславянской гимнастики и йоги.

В настоящей работе приведены показатели физической подготовленности студентов, измеряемые в конце каждого года, дающие сведения: о силе мышц рук (отжимание и подтягивание (для мужчин)); о силе мышц живота (пресс); о гибкости (складывание в наклоне из положения сидя); о силе мышц ног (прыжок в длину с места и прыжки со скалкой в течение одной минуты); о выносливости (Тест Купера 12-ти минутный).

Согласно полученным данным выявлена динамика изменения средних величин показателей физической подготовленности в зависимости от времени (при анализе результатов в диапазоне четырёх лет – с 1 по 4 курс). Нам удалось проанализировать изменение показателей за четыре года, в некоторых случаях за три, два года, или - за один год. Анализ показателей свидетельствует о том, что в целом наблюдается тенденция роста гибкости, особенно у студентов, имеющих начальные показатели гибкости со знаком минус. Так, средний показатель гибкости у студентов группы СМ-4 (мужчины) к четвёртому году занятий вырос с (-0,1) – (-3,0) см на первом и втором курсах, соответственно, до (9,0) – (18) см со знаком плюс на третьем и четвёртом курсах (рис. 1а).



**Рис.1. Показатели физической подготовленности студентов УрФУ со 2 по 4 курс, следующих потоков: SM-2 (д) – 10 чел., M-2 (м) – 6 чел, MT-3 (д) – 10 чел., M-3 (д) – 5 чел., MT-4 (д) – 15 чел., M-4 (д) -13 чел.**

а) гибкость, см; б) подтягивание, раз; в) пресс, раз; г) отжимание, раз; д) расстояние в тесте Купера 12 мин., м; е) прыжок в длину, см

Прирост составил 36 прыжков, которые были прибавлены, в основном, за счёт непрерывного ведения прыжков и улучшения техники. Следует отметить, что изменение показателей физической подготовленности студентов мужских групп более существенно,

нежели женских (как для второго, так и для третьего курсов). Так, у студентов группы М-2 (м), показатель гибкости увеличился с 11 см до 17 см (рис.1а), а показатель силы рук в подтягиваниях увеличился с 7 раз до 11 раз (рис.1б). В тоже время, показатель силы мышц живота вырос с 34 раз до 50 раз (рис.1в), а сила рук в отжиманиях изменилась слабо (с 27 раз до 29 раз) (рис.1г). Выносливость, определяемая через тест Купера, несколько ухудшилась (с 2150 м до 2000 м) (рис.1д), а показатель силы мышц ног (прыжок в длину с места) остался, практически, на том же уровне (~ 220 см) (рис.1е). Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что, в целом, наблюдается улучшение всех показателей физической подготовленности, за исключением тех, изменение которых требует специальной скоростно-силовой, легкоатлетической подготовки, которая на занятиях в исследуемых группах, в данном случае, не проводилась.

Следует обратить внимание на группу М-4 (ж), в которой результаты по всем показателям выше, чем в других женских группах и близки по величинам к показателям в мужских группах, например группы См-4 (м). Так, в 12-ти минутном тесте Купера показатель выносливости, определяемый через расстояние, преодоленное студентами за 12 минут, в среднем, у девушек улучшился с 2200 м (на 3 курсе) до 2380 м (на 4 курсе) (рис.1д). В то время как у мужчин средний показатель выносливости на 4 курсе группы См-4 (м) достиг 2500 м. Что касается отжимания при сравнении двух групп: См-4 (м) и М-4 (ж), то средние показатели ~ в 2 раза выше у мужчин: 34 раза в среднем на 3 курсе и 40 раз на 4 курсе у См-4 (м) и 18 раз в среднем на 3 курсе и 20 раз на 4 курсе у М-4 (ж). Согласно полученным данным (рис.1а, б, в, г, д) отметим, что студенты 1,2,3 курсов имеют примерно одинаковые результаты по основным показателям физической подготовленности (пресс и отжимание). Для учащихся 1 и 2 курсов показатели силы мышц живота, соответственно, равны 35 – 40 раз (для 1 курса) и 40-50 раз (для 2 курса); показатели силы мышц рук, согласно данным по отжиманию, равны: 25–27 раз для мужчин и 15-18 раз для женщин 1 курса. На 2 курсе эти показатели, соответственно, равны: 26-29 раз для мужчин и 10-19 раз для женщин. Постепенно к 3 курсу показатели силы рук – количество отжиманий увеличивается до значений равных: 34 раза для См-4 (м) и 25 раз для М-4 (ж). К 4 курсу, результаты по отжиманию ещё более растут: для См-4 (м) - 40 раз, для М-4 (ж) - 30 раз.

Таким образом, анализ показателей физической подготовленности студентов 7 исследуемых групп показал, что оздоровительные программы, в основу которых взяты методики Пилатеса, славянской гимнастики и йоги, благоприятно влияют на здоровье студентов, повышая и сохраняя достаточно высокий уровень жизненно важных физических показателей таких как: гибкость, сила мышц живота и мышц рук. Считаем, что использование на занятиях физической культуры методик Пилатеса, древнеславянской гимнастики и фитнес-йоги вполне оправдано, так как наряду с развитием гибкости и силы, упражнения данных оздоровительных программ позволяют улучшить осанку, и прививают умение сознательно контролировать работу мышц.

### **Библиографический список**

1. Алперс, Э. Пилатес / Алперс, Сежел, Джентри; пер. с англ. О. А. Караковой – М.: АСТ: Астрель, 2007 – 272 с.
2. Мешалкин В., Баранцевич Е., «Хранитель» Славянская гимнастика. Свод Здрaвы Хорса. – СПб.: Человек, 2006. – 176 с.
3. Шоу Б. Спортивная йога. – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 208 с.



**УДК 61:001.92**

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**Мартынова И. В.**

МАДОУ «Детский сад №257», 656906, г. Барнаул, ул. Дзержинского 7-3-2.

Двадцать пять лет назад П.К. Анохин сказал: «Мы хорошо знаем, почему человек болеет, но не знаем, почему он здоров». Эффективное решение проблемы профилактики заболеваний, формирование здоровья ребенка возможно в условиях творческого и систематического взаимодействия медиков и педагогов. Технологии физического воспитания оздоровительной направленности могут служить средством продления счастливого детства.

*Мартынова Инна Валерьевна*, воспитатель МАДОУ «Детский сад №257», г. Барнаул тел.905-084-32-37 e-mail:geber1016@mail.ru

*Ключевые слова:* здоровье, здоровьесберегающие технологии, игровой стретчинг, галотерапия, фитотерапия, оксигенотерапия, гидроаэробика.

Twenty-five years ago, PK Anokhin said : "We know why a person is sick , but do not know why he's healthy." Effective solution to the problem of disease prevention , formation of the child's health is possible in the creative and systematic interaction between doctors and teachers . Technology improving orientation of physical education can serve as a means of extending a happy childhood.

*Keywords:* Health, Health- technology, game stretching, galotherapy, herbal medicine, oxygen therapy, aerobics .

Здоровье – состояние полного физического, психологического и социального благополучия человека (по Уставу Всемирной Организации Здравоохранения). Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не во вред своему организму, а принося ему пользу.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем органов и становление функциональной системы организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. В настоящее время на фоне экологического и социального неблагополучия отмечается ухудшения здоровья. Большинство выпускников детских садов приходят в школу недостаточно готовыми к обучению с точки зрения психофизического и социального здоровья.

Усилия работников любого ДОУ сегодня полностью нацелены на оздоровление ребенка – дошкольника, культивирование его здорового образа жизни. Именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования.

В дошкольных учреждениях используются разнообразные технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Комплекс этих мер получил в настоящее время название «здоровьесберегающие технологии» - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленные на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Виды технологий:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья
2. Технологии обучения здоровому образу жизни
3. Коррекционные технологии
4. Альтернативные технологии

Одной из технологий сохранения и стимулирования здоровья в ДОУ является «Игровой стретчинг». Его методика основана на статичных растяжках мышц тела и суставно – связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить ее. А также оказывает глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Рекомендуются детям с вялой осанкой. Все занятия проходят в игровой форме. Время проведения занятия не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю, начиная со среднего возраста. Проводятся в хорошо проветренном помещении.

Упражнения выполняются без воздействия со стороны, так как человеческое тело само себе тренер. Самоманипулирование телом в медленном, а значит, в безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы. Рекомендовано опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы.

Также используется альтернативная технология «Галотерапия». Соляная пещера - это панацея для тех, кто подвержен частым простудам, страдает аллергическими заболеваниями. Особенно они полезны для детей с ослабленным иммунитетом. Пять сеансов такой терапии дают почти такой же эффект, как от недельного пребывания на морском побережье. Уникальна галотерапия еще и тем, что для нее нет возрастных ограничений. Соляные пещеры оборудуются в любом помещении, где нет окон. Посещение пещеры проводится курсами по 10 дней, длительность сеанса 30 минут. Во время сеанса дети могут рисовать, изготавливать поделки, слушать сказки, музыку. После сеанса помещение обрабатывается кварцем и ионизируется воздух. Но все же имеются некоторые противопоказания. Поэтому стоит проконсультироваться у педиатра.

Широко используется в ДОУ альтернативная технология «Оксигенотерапия». Оксигенотерапия или кислородный коктейль – это воздушная пенка, наполненная пузырьками медицинского кислорода, концентрация которого составляет 95%. Основой такого коктейля является специальный состав, в который входят экстракт корня солодки (или сироп шиповника) и сок, они – то и придают коктейлю вкус и цвет. В первую очередь кислородный коктейль оказывает положительное влияние на желудочно–кишечный тракт, способствует нормализации сна, укрепляет иммунитет, выводит из организма токсины. Несмотря на то, что польза кислородных коктейлей бесспорна, перед их употреблением стоит проконсультироваться с врачом.

Альтернативная технология «Фитотерапия» тоже применяется в дошкольном учреждении. Фитотерапию в ДОУ проводят врач и специально подготовленная медицинская сестра. Раздача фиточая проводится в специально оборудованном помещении – фитобаре. Фитотерапию целесообразно осуществлять в периоды, критические для формирования и прогрессирования отклонений в состоянии здоровья детей. Проводится курсами ежедневно в течение 30- 45 дней. Эти немедикаментозные средства назначаются только при наличии показателей и с учетом индивидуальных особенностей ребенка, состояние его здоровья, анамнестических сведений. Нельзя пропускать сеансы фитореабилитации: это значительно снижает ее эффективность.

Одной из альтернативных технологий физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ является «Гидроаэробика». Гидроаэробика – это один из нетрадиционных видов ритмической гимнастики, выполняемый в водной среде: в бассейне или в естественном водоеме с ровным песчаным дном. Темп выполнения гимнастических упражнений в воде ограничен, тогда как степень мышечных напряжений пропорционально возрастает. Снижается также количество повторений упражнений по сравнению с обычными условиями. В связи с необходимостью поддерживать температурный баланс при повышении теплоотдачи в воде возрастают энергетические затраты организма по сравнению на суше. На занятиях гидроаэробии

кой используются элементы бега и гимнастики, которые выполняются без пауз в течение 20-30 мин. Начинать разминку необходимо с пробежек по воде вдоль берега с постепенным погружением в воду до уровня колен, бедер, живота, груди. Любые гимнастические упражнения из комплекса утренней гимнастики или «наземной» аэробики могут успешно выполняться в воде. Упражнения необходимо выполнять до ощущения умеренного утомления мышц, индивидуально выбираемый темп движений не должен нарушать ритма дыхания.

При появлении признаков общего утомления выполняется релаксирующий поплавок на спине. Так восстанавливается дыхание. Для детей гидроаэробика послужит прекрасным средством закаливания, развития выносливости, закрепления навыков управления своим телом в водной среде.

Существует еще множество здоровьесберегающих технологий. Выбор технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий ДООУ, профессиональной компетентности педагогов, а также показателей заболеваемости детей. Использование здоровьесберегающих технологий значительно снижает заболеваемость детей, способствует воспитанию здорового ребенка и его разностороннему развитию.

#### **Библиографический список**

1. Горцев В.Г. Энциклопедия здорового образа жизни [Текст] \ В.Г. Горцев.-М.:Вече, 2001.-464 с.
2. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления(дошкольный возраст) [Текст]: программно – методическое пособие \ В.Т.Кудрявцев, Б.Б. Егоров.-М.,2000.-293с.

**УДК 796.078.**

### **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ У СТУДЕНТОВ**

**Марчук С.А., Машнина О.А.**

Уральский государственный университет путей сообщения, 620034, г. Екатеринбург, ул. Колмогорова, 70.

Анализ научной методической и практической литературы показывает, что традиционная организация и проведение учебных занятий по предмету «Физическая культура» в специальной медицинской группе не способствует достаточному оздоровительному эффекту для лиц с сосудистыми нарушениями, кроме того, недостаточно разработано оздоровительно-реабилитационных мероприятий, которые возможно использовать в рамках учебных занятий для данного контингента студентов.

*Ключевые слова:* студенты, вегетососудистая дистония, физическая культура.

*Марчук Светлана Азатовна*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физвоспитания, тел: 89045475656, e-mail: wish59@yandex.ru

*Машнина Ольга Андреевна*, студентка, тел.: 89025868204, e-mail: m94oa@yandex.ru

Analysis of scientific methodological and practical literature shows that the traditional organization and conduct training sessions on the subject of "Physical Culture" in special medical group is not conducive to adequate health effect for people with vascular disorders, moreover, insufficiently developed recreational and rehabilitation activities, which may used as part of training sessions for this group of students.

*Keywords:* students, dystonia, physical culture.

В настоящее время в вузах России насчитывается более 30 – 40% студентов специальной медицинской группы от общего числа учащихся. Имеющиеся научные статистические данные массовых медицинских осмотров студентов различных вузов показали, что наиболее частыми у них являются заболевания, связанные с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы. Обычно эти нарушения выражаются в различных изменениях артериального давления.

Проанализировав медицинскую литературу, было определено понятие ВСД (вегетосудистая дистония) – это нарушение деятельности вегетативной нервной системы, которая выполняет в организме две основные функции:

1. Сохраняет и поддерживает постоянство внутренней среды организма (температуру тела, артериальное давление, частоту сердечных сокращений, частоту дыхания, потоотделение, скорость обмена веществ и т.д.)
2. Мобилизует функциональные системы организма для приспособления к меняющимся условиям внешней среды (физической и умственной работе, к стрессу, к перемене погоды, климату и т.д.).

Анализ научно-методической литературы показывает, что одной из причин нарушений работы вегетативной нервной системы и снижения тонуса сосудов является недостаток физической активности, и что физические упражнения являются одним из самых важных методов в профилактике и лечении ВСД.

Физические упражнения уравнивают процессы возбуждения и торможения в ЦНС, повышают ее регулирующую роль в координации деятельности важнейших органов и систем, выравнивают асимметрии в состоянии тонуса сосудов, что в свою очередь сопровождается снижением артериального давления. Физические упражнения повышают сократительную способность миокарда, нормализуют венозное давление. Под влиянием дозированных физических упражнений развиваются компенсаторно-приспособительные реакции, повышается адаптация организма к окружающей среде и различным внешним раздражителям, также улучшается настроение, уменьшаются головная боль, головокружение, неприятные ощущения в области сердца и т. д. Систематические физические упражнения позволяют легче преодолевать различные перегрузки, связанные с напряженной учебой. Необходимо отметить, что дистония по гипотоническому типу чаще наблюдается у студентов, избегающих занятия физкультурой и спортом. Учитывая большую значимость физической культуры для студентов с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы, возникает необходимость в разработке такой системы физического воспитания в вузе, которая бы учитывала как интересы студентов к занятиям физическими упражнениями, так и их состояние здоровья. Физическое воспитание должно быть направлено на оздоровление, профилактику и коррекцию функциональных нарушений, на психофизиологическую адаптацию к умственным и физическим нагрузкам.

На теоретических занятиях студенты должны получать знания о механизмах происхождения вегетососудистых заболеваний, о средствах и методах их профилактики; на методических занятиях осваивать оздоровительные, профилактические и диагностические методики; на практических занятиях приобретать навыки правильного выполнения специальных упражнений, с учетом дозированной нагрузки и исходных положений, показаний и противопоказаний к их выполнению. Интенсивность и объем нагрузки зависят от общей физической подготовки и функционального состояния сердечно-сосудистой системы, определяемого при проведении дозированных проб с нагрузкой.

Хотелось бы особо отметить, как проблема профилактики сосудистых заболеваний решается в нашем университете.

Анализ деятельности кафедры физвоспитания и опрос студентов показал, что в нашем университете разработан специальный курс по оздоровительному тренингу для студентов с ВСД. На практических занятиях со студентами применяются специальные комплексы уп-

ражнений профилактической направленности, разработаны рекомендации по применению упражнений для самостоятельных занятий. На методических занятиях студенты обучаются самоконтролю за функциональным состоянием, получают знания по ведению дневника по самоконтролю, сравнивают свои собственные результаты с нормативными показателями, что позволяет контролировать функциональное и физическое состояние и выстраивать индивидуальную нагрузку на учебных и самостоятельных занятиях. В беседах со студентами большое значение уделяется разъяснению роли физкультуры для здоровья и профилактики функциональных расстройств сердечнососудистой системы. При выполнении физических упражнений применяется индивидуально-дифференцированный подход, с учетом типа ВСД и физической подготовленности студентов.

Занятия включают следующие направления:

- 1) расширение адаптационных возможностей организма, с помощью аэробных упражнений циклической направленности;
- 2) оздоровительное и профилактическое воздействие на функциональные системы организма с помощью специальных упражнений;
- 3) снятие психофизического напряжения с помощью релаксирующих методик.

В заключение хотелось бы отметить следующее. Оздоровительное действие физических упражнений при ВСД обусловлено парадоксальной реакцией сердечнососудистой и нервной систем на физическую нагрузку у людей с данным заболеванием. После физических нагрузок у людей с ВСД нормализуется артериальное давление и работа сердца, исчезают болезненные ощущения, и нормализуется эмоциональный фон. Таким образом, правильно выстроенная система физического воспитания для студентов с ВСД, включающая комплекс образовательно-профилактических мероприятий может стать эффективным методом не только профилактики, но и лечения данного заболевания.

УДК 796.012.

## **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, КАК СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ, В СЛОВИЯХ СИБИРСКОГО КЛИМАТА**

**Найштедт Р.В., Стручков В.**

Сибирский Федеральный Университет, Торгово-Экономический институт, 663147, г. Красноярск, ул. Лиды Прушинской , 2.

Физические нагрузки считаются одним из факторов, провоцирующих приступы бронхоспазма (бронхиальной астмы). Однако, тренировки в оптимальных условиях Сибири (температура и влажность воздуха) напротив, снижают частоту и тяжесть приступов. Такая нагрузка должна присутствовать у всех больных бронхиальной астмой. Гимнастические упражнения могут помочь больному бронхиальной астмой справляться с первыми признаками приступа удушья и научиться дозировать физические упражнения для поддержания мышечной активности без нанесения вреда своему здоровью.

*Ключевые слова:* бронхиальная астма, хронический бронхит, физические упражнения, диафрагма.

*Найштедт Рената Владимировна*, студентка Сибирского Федерального университета, торгово-экономического института, ТДМ-12-8, тел: 89234507356

*Стручков Владимир Ильич*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры валеологии, тел.:8-908-215-37-21, e-mail: vladimir4531@mail.ru

Exercise is considered to be one of the factors, provoking attacks of bronchospasm asthma. But, training in optimal conditions of Siberia air (temperature and humidity) on the contrary, reduces the frequency and severity of attacks. A load must be present in all patients with asthma. Gymnastic exercises can help asthma sufferers to cope with the first signs of asthma attacks and learn dosing exercise to maintain muscle activity without harming your health.

*Keywords:* bronchial asthma, chronic bronchitis, exercise, diaphragm.

### **Лечебная физкультура способствует:**

- восстановление уравновешенности процессов возбуждения и торможения в коре больших полушарий головного мозга, погашение патологических рефлексов и восстановление нормального стереотипа регуляции дыхательного аппарата;
- уменьшение спазма бронхов и бронхиол; улучшение вентиляции легких;
- активизация трофических процессов в тканях;
- обучение больного управлению своим дыхательным аппаратом во время астматического приступа с целью облегчить его;
- обучение удлиненному выдоху.

Дыхательная гимнастика - один из необходимых методов лечения бронхиальной астмы, направленных на повышение функциональных возможностей дыхательного аппарата путем восстановления более свободного экономичного дыхания. При длительной обструкции дыхательных путей развивается повышенное напряжение всех дыхательных мышц, в результате может развиваться напряжение всех мышц скелета. Диафрагма является основной инспираторной мышцей, обеспечивающей в состоянии покоя 60-90% дыхательного объема.

### **Основные упражнения, используемые в лечебной гимнастике:**

- дыхательные упражнения с удлиненным выдохом;
- диафрагменное дыхание;
- дыхательные упражнения с произношением гласных и согласных букв, способствующих рефлекторному уменьшению спазма бронхов;
- упражнения на расслабления мышц пояса верхних конечностей;

- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса (наружных и внутренних косых мышц живота, прямой мышцы живота), способствующие улучшению выдоха;
- массаж лица, грудной клетки и мышц предплечья.

Лечение утомления и напряжения дыхательных мышц, в том числе и диафрагмы, является важным наряду с медикаментозными препаратами, оказывающими действие на состояние дыхательной мускулатуры. Широко используются различные тренировки, обеспечивающие нормальный режим работы мышц. Лечебная физкультура, направленная на уменьшение мышечного тонуса и улучшение бронхиальной проходимости, дает наилучший эффект при бронхиальной обструкции. Для больных бронхиальной астмой характерно неблагоприятное соотношение фаз вдоха и выдоха, напряженный и укороченный вдох сменяется удлиненным и ослабленным выдохом. Следует различать варианты дыхательной гимнастики, в которых главное внимание обращается на умение включать соответствующие дыхательные мышцы во время вдоха, выдоха, задержки дыхания.

Наиболее простым, но очень важным упражнением является тренировка дыхания с помощью создания положительного давления в конце выдоха (дыхательные упражнения с удлиненным выдохом). Эти упражнения показаны во все периоды болезни (при обострении и ремиссии), т.к. они улучшают механические свойства легких и нормализуют газообмен. Осуществить эти упражнения очень просто. Можно использовать негофрированные шланги различной длины, (например, коктейльную соломку), через которые дышит больной, и создать установку водяного затвора (банка, наполненная водой). После достаточно глубокого вдоха следует как можно медленнее выдыхать через шланг в банку, наполненную водой. Эти упражнения желательно повторять 4-5 раз в день по 10-15 минут. Если у вас есть свисток Люкевича, то его также можно использовать для выполнения этой группы упражнений. Комплекс лечебной дыхательной гимнастики улучшит вентиляцию легких. Выполняется стоя или сидя. На протяжении всей процедуры можно выполнять все семь физических упражнений или некоторые из них.

2. Исходное положение (И. п.): стоя, руки опущены вниз, прямые ноги на ширине плеч. Фиксация позы: отведите назад руки с поднятыми вверх кистями, наклонитесь вперед, прогните поясницу, приподнимите голову, сохраните положение несколько минут. Дышите свободно.
2. И. п.: стоя, руки подняты вверх, кисти в замке, ноги немного шире плеч. Фиксация позы: наклоните корпус вперед, кисти в замке, прогните поясницу, приподнимите голову, сохраните положение несколько минут.
3. И. п.: то же. Фиксация позы: наклоните корпус в правую сторону на несколько минут, затем — в левую.
4. И. п.: то же. Фиксация позы: поворот корпуса вправо на несколько минут, затем — влево.
5. И. п.: стоя, ноги прямые на ширине плеч. Фиксация позы: наклон в правую сторону. Кисть правой руки скользит по правому бедру, затем по голени. Повторите позу, но с наклоном в левую сторону. Исключается излишнее физическое напряжение!
6. И. п.: стоя, ноги прямые широко в стороны. Корпус наклонен вперед. Пальцы одной руки касаются пола. Другая рука отведена в сторону. Фиксация позы: поворот корпуса вправо с опорой на левую руку, правая рука отведена вверх. Повторите ту же позу, но с наклоном в левую сторону. Облегченный вариант: при наклоне корпуса вперед руку опустите на сиденье стула.
7. И. п.: стоя, руки опущены вниз, ноги расставлены в стороны. Фиксация позы: наклонитесь назад, с поворотом вправо. Правой рукой коснитесь задней поверхности голени или пятки. Левую руку поднимите вверх, сохраните положение несколько минут. Повторите ту же позу, но с наклоном в левую сторону.

У больных бронхиальной астмой и хроническим бронхитом обязательно имеются нарушения дренирования дыхательных путей, проявляющиеся повышенным образованием мокроты, изменением ее реологических свойств и нарушением механической очистки легких. Для улучшения дренажной функции легких используются специальные дренажные положения и упражнения с форсированным удлиненным выдохом и так называемое диафрагмальное дыхание. Известно, что с развитием приступа удушья у больных в просвет бронхов выделяется густая, вязкая мокрота, плотно оседающая на стенках бронхов. Возникающий при этом кашель для ее выведения, как правило, безуспешен. С помощью диафрагмального дыхания и глухого кашля в конце упражнения можно способствовать эффективному дренажу бронхов. Напротив, если не помочь больному освоить дренажные упражнения, то возникающий непродуктивный кашель будет вызывать рефлекторное распространение удушья.

**Диафрагмальное дыхание.** Исходное положение (И.п.): лежа на спине. На счет 1-3 мощный, длительный, предельной глубины выдох силой мышц брюшного пресса (живот сильно втянуть), на счет 4 - диафрагмальный вдох, предельно выпячивая живот. Затем глухо, мгновенным сокращением мышц брюшного пресса кашлянуть. Это упражнение можно делать сидя, лежа, стоя и без кашля. Мы учим наших пациентов диафрагмальному дыханию во время бега и при ходьбе. Сочетание бега и ходьбы при диафрагмальном дыхании очень важно для полноценного дренажа бронхов. Диафрагмальное дыхание также показано проводить после других дыхательных упражнениях.

**Выжимание лежа:** На счет раз - плотно подтянуть бедра к груди, обхватив руками голени, одновременно начать мощный выдох, завершить его на пределе, затем вернуться в исходное положение диафрагмальным вдохом, максимально выпячивая живот, глухо кашлянуть силой брюшного пресса. Выжимания проводят также стоя.

**Специальные динамические дыхательные упражнения:**

1. И. п. - стоя на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч, максимально отведены назад, ладони повернуты вперед, пальцы широко врозь. На счет 1 - мгновенно скрестить руки перед грудью, локти под подбородок так, что - кисти рук ударяют по лопаткам с одновременным громким и мощным выдохом.
2. И. п. - стоя на носках; прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки в стороны вверх. На счет 1 - опускаясь на стопы, наклон вперед, округлив спину, руки махом через стороны скрестить перед грудью, больно хлестнуть кистями по лопаткам (громкий мощный выдох). Затем развести руки в стороны и снова скрестить перед грудью, 2-3 раза хлестнуть по лопаткам кистями, продолжая выдох, вернуться в исходное положение диафрагмальным вдохом.
3. И. п. - стоя на носках, прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх - назад пальцы сплетены (как бы держат топор). На счет раз - опускаясь на стопы, быстрый наклон вперед, округлив спину, хлест руками вперед-вниз-назад, как рубка топором (громкий мощный выдох). На счет 2 - плавно вернуться в исходное положение.
4. И. п. - стоя на носках, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх ладонями наружу, кисти сжаты как для "гребка", на каждый счет, опускаясь на стопы, руки отводить назад - в стороны - вниз к бедрам (мощных выдох); поднимаясь на носки, вернуться в исходное положение, раздувая живот диафрагмальным вдохом. Специальные статические и динамические упражнения должны проводиться ежедневно до 2-4 раз по 15-20 минут.

Противопоказания при занятиях физическими упражнениями при бронхиальной астме. Противопоказаны любые перегрузки. Упражнения должны быть прекращены, если замечены первые признаки приступа удушья: неровное дыхание, спазм, кашель.

Не допустимы интенсивный бег, выполнение упражнений без перерыва на установление спокойного дыхания. Так как выявлена аллергия на пыль, в помещении, где проводится сеанс лечебной физкультуры, должны быть заблаговременно проведены влажная уборка и проветривание. Противопоказано заниматься на улице в неблагоприятных погодных условиях



(слишком холодная погода, дождь, ветер), так как любое переохлаждение может вызвать приступ удушья.

#### **Библиографический список:**

1. Немцов В.И. Бронхиальная астма и гастроэзофагальная рефлюксорная болезнь — Новые Санкт-Петербургские врачебные ведомости: 2007г.
2. ЛОР-заболевания, причины, профилактика, лечение, интернет-ресурс: <http://www.lordoktor.ru/c.23.ht>
3. Здоровье.М-ва. - 2004. - 205-208сс. //М. Прогресс: 2004г.

#### **УДК 615.825**

#### **ЛЕЧЕНИЕ МИОПИИ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Подоляк Е. П.**

Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, г.Санкт-Петербург,190005,ул.2-я Красноармейская,4

Выяснены основные причины и симптомы болезни миопии. Определены основные ограничения физических нагрузок. Обозначены методы профилактики и лечения миопии.

*Ключевые слова:* миопия, физическая культура, близорукость.

*Подоляк Екатерина Павловна*, студентка 1 курса СПбГАСУ, Тел.8-962-343-95-04, e-mail: [kathleen-girl1130@mail.ru](mailto:kathleen-girl1130@mail.ru)

Elucidated the underlying causes and symptoms of myopia. The main limitation of physical activity. Designated methods of prevention and treatment of myopia.

*Keywords:* myopia, culture and myopia.

Миопия является одной из главных проблем здоровья современного человека, в особенности молодежи; это дефект зрения, при котором изображение формируется не на сетчатке глаза, а перед ней. Близорукость может быть врожденной, а может появиться со временем, иногда начинает усиливаться — прогрессировать. При близорукости человек хорошо различает даже мелкие детали вблизи, но чем дальше расположен предмет, тем хуже он его видит.

Ухудшение остроты зрения обуславливается рядом факторов:

1. Генетический, так как у близоруких родителей часто бывают близорукие дети
2. Неблагоприятные условия внешней среды, в частности при длительной работе на близком расстоянии. Это профессиональная и школьная миопия.
3. Неправильная коррекция зрения. Необходимо правильно подбирать линзы и очки, а также регулярно проверять зрение.
4. Неправильное питание. Миопия может возникнуть из-за отсутствия в рационе микроэлементов и витаминов, играющих немалую роль в синтезе тканей склеры и участвующих в световосприятии.
5. Сосудистые факторы. Если нарушается кровоснабжение глаза, то велика вероятность развития в скором времени миопии.

Врачи-офтальмологи разделяют миопию на:

- **слабую** (до 3,0 D (диоптрий) включительно),
- **среднюю** (от 3,25 до 6,0 D),
- **высокую** (более 6 D). Высокая миопия может достигать весьма значительных величин: 15, 20, 30 D.

Близорукие люди нуждаются в очках для дали. Но очки, увы, не всегда корректируют зрение до высокого уровня. Близорукость может быть врожденной, а может появиться со временем, иногда начинает усиливаться — прогрессировать. При близорукости человек хорошо видит вблизи, но чем дальше расположен предмет, тем хуже он его видит. Задача любой коррекции близорукости — ослабить силу преломляющего аппарата глаза так, чтобы изображение пришлось на определенную область сетчатки. Из-за ухудшения остроты зрения происходит увеличение глазного яблока, которое в свою очередь способствует истончению сетчатки. Ведущее место в системе физического воспитания студентов вузов занимают уроки физической культуры.

Обязательные занятия 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 гиперметропией и миопией более 6.0 дптр независимо от остроты зрения не допускаются к занятиям в этой группе. Учащиеся с гиперметропией и миопией более 6.0 дптр независимо от остроты зрения, а также с хроническими и дегенеративными заболеваниями глаз занимаются в специальной группе по индивидуальной программе. Отбор школьников и студентов в каждую из этих групп по состоянию органа зрения осуществляют в соответствии с инструкцией (табл. 1).

Таблица 1

| <i>Группа занятий по физкультуре</i>   | <i>Острота зрения</i>   | <i>Рефракция</i>  | <i>Другие изменения органа зрения</i>   |
|--|---|---|---|
| I. Основная (занятия по полной программе, сдача норм ГТО, участие в спортивных секциях и соревнованиях)  | Не допускаются учащиеся с остротой зрения без коррекции ниже 0.5 на лучше видящем глазу   | Не допускаются учащиеся с гиперметропией и миопией более 3.0 дптр                               | Не допускаются учащиеся с хроническими воспалительными и дегенеративными заболеваниями глаз |
| II. Подготовительная (основная программа физического воспитания удлиняется на 1 -1.5 года; исключаются спортивные тренировки, участие в соревнованиях) | Не допускаются учащиеся с скорректированной остротой зрения ниже 0.5 на лучше видящем глазу   | Не допускаются учащиеся с гиперметропией и миопией более 6.0 дптр независимо от остроты зрения. | Не допускаются учащиеся с хроническими воспалительными и дегенеративными заболеваниями глаз |
| III. Специальная   | Занимаются по специальной индивидуальной программе учащиеся с гиперметропией и миопией более 6.0 дптр независимо от остроты зрения, а также с хроническими воспалительными и дегенеративными заболеваниями глаз |   |   |

В период роста организма миопия прогрессирует чаще, поэтому особенно тщательно следует проводить ее лечение в детском и юношеском возрасте. Рекомендуются специальные упражнения для тренировки ресничной мышцы.

При высокой осложненной миопии, кроме того, показан общий щадящий режим: исключают физические напряжения (подъем тяжестей, прыжки и т. п.) и зрительные перегрузки. Назначают общеукрепляющее лечение и специальную терапию. Такие осложнения, как отслойка сетчатки и осложненная катаракта, требуют хирургического лечения. Однако эти предложенные лечебные мероприятия бывают недостаточно эффективными, и, несмотря на тщательное лечение, миопия часто прогрессирует и приводит к тяжелым осложнениям.

Хирургическое лечение миопии в настоящее время получило широкое распространение. Исследования в этой области проводятся в двух основных направлениях: укрепление растягивающегося заднего сегмента глазного яблока и уменьшение преломляющей силы гла-

за. Хирургические вмешательства при миопии любой степени сложности производят на хрусталике, роговой оболочке и склере.

Идея о возможности повышения некорригированной остроты зрения при близорукости путем удаления прозрачного хрусталика была впервые высказана еще в восемнадцатом веке. В настоящее время удаление хрусталика при миопии производят только отдельные офтальмологи. Этот метод используется в основном при помутнении хрусталика у больных с близорукостью высокой степени. Его рекомендуют сочетать с предварительной склеропластикой, что значительно снижает число операционных и послеоперационных осложнений и позволяет получить более высокий визуальный эффект.

В последние 20 лет получили развитие операции на роговице, выполняемые с целью изменить ее преломляющую способность при аметропиях. Предложено несколько разновидностей таких операции при миопии, которые производят для уменьшения оптической силы роговицы. Операции на роговой оболочке при миопии, естественно, не предупреждают ее прогрессирования и возникновения осложнений.

Что касается близорукости высокой степени, то при ней основная задача - предупредить ее прогрессирование и развитие осложнений. Важную роль в этом играют склеропластические операции. Смысл их заключается в наложении своеобразного бандажа, преимущественно на заднюю поверхность глаза, чтобы предупредить дальнейшее растяжение склеры в этом отделе.

Эффект склеропластики при близорукости состоит в прекращении или резком замедлении прогрессирования миопии, а также в небольшом уменьшении степени миопии и повышении остроты зрения. Для того чтобы привести мышцы глаз в изначальное состояние необходимо выполнять гимнастику-вращение глазного яблока по следующим схемам (рис.1):

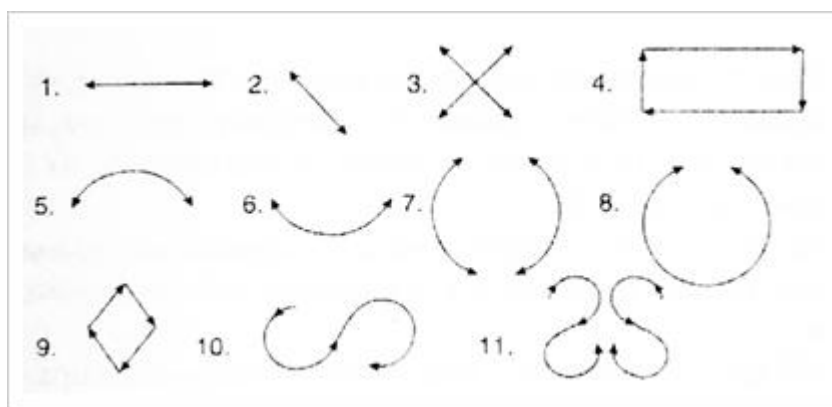


Рис.1.

Также существует *тибетская гимнастика* для глаз:

**Упражнение 1.** Указательные пальцы обеих рук сводим перед лицом на расстоянии примерно 40 см. Пальцы располагаются вертикально, на уровне глаз. Некоторое время смотрим на них, затем начинаем медленно разводить руки в стороны. Пальцы сохраняют то же положение (вертикальное). Периферийным зрением стараемся удерживать пальцы обеих рук. Разводим руки в стороны, а затем и назад до того момента, пока мы способны видеть наши пальцы. Причем оба одновременно. Некоторое время смотрим на них, затем постепенно начинаем сводить руки вновь перед собой, продолжая наблюдать за указательными пальцами. Упражнение плавно переходит в следующее.

**Упражнение 2.** Смотрим на наши указательные пальцы, затем переводим взгляд на предмет, расположенный перед нами в нескольких метрах. 5–6 секунд смотрим на не-

го, переводим вновь взгляд на пальцы, 5–6 секунд смотрим на них – и вновь на предмет. Повторяем несколько раз.

**Упражнение 3.** Закрываем глаза и подушечками пальцев рук несильно 6 раз нажимаем на глазные яблоки. Открываем глаза и, стараясь не моргать, 6 секунд держим их открытыми. Упражнение выполняется 3 раза.

**Упражнение 4.** С силой зажмуриваем глаза и открываем их (6 раз). Затем открываем глаза и, стараясь не моргать, держим их открытыми (6 секунд). Повторяем упражнение. Всего выполняем 3 повтора.

**Упражнение 5.** Вращение глазами. Опускаем глаза вниз, затем переводим их вправо – вверх – влево – вниз. Выполняем упражнение 3 раза. Затем поднимаем глаза прямо и некоторое время смотрим вперед. Выполняем упражнение в другую сторону. Опускаем глаза вниз – влево – вверх – вправо – вниз. Также 3 раза.

**Упражнение 6.** В течение 2 минут стараемся часто-часто моргать глазами. Сильно жмуриться не нужно, главное – моргать как можно чаще.

**Упражнение 7.** Завершает комплекс поглаживание верхних и нижних век. Легкими движениями проглаживайте подушечками пальцев рук верхние веки от внутренних углов глаз к внешним. Затем от внешних углов к внутренним по нижним векам. Это один цикл. В данном случае выполняйте 9 повторений.

Посидите некоторое время с закрытыми глазами. Ваши глаза вновь готовы к работе.

#### **Библиографический список**

1. Чжун Юань Цигун. Лечебная гимнастика цигун для глаз. - Ростов н/Д. Феникс. 2009
2. <http://www.excimerclinic.ru/myopia/>
3. <http://hippocrate.info/lib/miopia-2.htm>
4. <http://proglaza.ru/bolezni-glaz/miopiya-glaza-lechenie-stepeni-slabaya-srednaya-visokaya.html>

УДК 616.7

## ФОРМИРОВАНИЕ ВОЗРАСТНОЙ ОСАНКИ ЧЕЛОВЕКА

Попова Е. А., Ковалева В. И.

Тихоокеанский государственный медицинский университет  
Владивосток, Острякова проспект, 2

В связи с возрастными изменениями человеческого организма осанка изменяется, поэтому осанка школьника, дошкольника и взрослого человека имеет свои особенности. Исходя из этого, характер и нарушения осанки у различных возрастных групп должны учитываться в организации работы по профилактике и коррекции этих нарушений.

*Ключевые слова:* возрастные группы, коррекция, профилактика, осанка, нарушения осанки, физическая культура.

*Попова Елена Аркадьевна*, студентка ТГМУ, тел.: 89243354086, e-mail: popovdoc1@mail.ru

*Ковалева Валентина Ивановна*, кандидат биологических наук, доцент кафедры физической культуры, тел.: 89532207856

The posture is subject to changing during the aging process and preschool Child, school child and adult's all together have own particulars. Posture particulars and character of defects should be taken into account in process of application the preventative and correction measures covering these defects.

*Keywords:* posture, correction, physical culture, prevention measures, age groups, posture defects.

Осанка - важный показатель, характеризующий физическое развитие человека. Это характеристика человека, которая рассматривается как прямое отражение здоровья и физического развития.

От рождения до глубокой старости человек проходит определенные этапы развития. Изменяются формы и пропорции тела, изменяется нервная система и, вместе с ней, формируются, закрепляются и угасают комплексы безусловных и условных рефлексов. Все это, так или иначе, отражается на осанке. Изменение осанки в процессе индивидуального развития человека — важный аспект физического развития.

Процесс формирования осанки начинается с возраста от 4 до 6 лет и продолжается до возраста от 17 лет до 21 года, по мере созревания нервной системы и формирования устойчивого двигательного стереотипа. В этот период окончательно формируются изгибы позвоночника, своды стопы, выравниваются нижние конечности.

У маленьких детей осанки как таковой еще нет, физиологические изгибы позвоночника отсутствуют, вертикальная поза неустойчива. В процессе роста ребенка формируется двигательный стереотип, и в младшем школьном возрасте появляются первые элементы сегментального выравнивания. Однако у детей 5 — 9 лет осанка неустойчива, мы видим избыточный прогиб поясничного отдела позвоночника, выступающий живот, торчащие лопатки — это норма для 6 до 9 летних детей. Устойчивая осанка формируется в среднем и старшем школьном возрасте. Окончательно формирование осанки происходит с прекращением роста скелета.

Возраст 8 — 17 лет — самый важный для формирования осанки период жизни, даже малейшее отклонение в развитии осанки могут привести к тяжелым деформациям позвоночника и конечностей, именно в этот период «закладываются» будущие болезни позвоночника и суставов. В этом же возрасте наиболее эффективны мероприятия по воспитанию осанки.

С возрастом связки становятся более жесткими, мышцы теряют эластичность, уменьшается подвижность суставов. К старости ухудшается и механизм управления осанкой (двигательный стереотип), по причине дегенерации нервной системы. В связи с этим способность

сегментов тела к выравниванию ограничивается, осанка ухудшается, а возможность коррекции осанки снижается. В пожилом и старческом возрасте нарушается структура кости — возникает проблема, именуемая остеопороз и, связанная с этим процессом, деформация скелета (прежде всего позвоночника). Самые неприятные проявления остеопороза - почти ничем не спровоцированные, «случайные» переломы позвоночника, из-за чего нередко образуется так называемый «вдовий горб», (чудовищно искривляющий осанку). Возрастные изменения опорно-двигательного аппарата и нервной системы приводят к нарушению осанки, а плохая осанка в свою очередь способствует деформации скелета. В школе физическое воспитание должно решать все основные задачи в области профилактики и коррекции осанки:

1. Формирование сводов стоп, предупреждение появления и коррекция плоскостопия.
2. Воспитание физической культуры личности в области формирования осанки, обеспечение теоретической подготовки учащихся, выработка осознанного отношения к занятиям и важности правильной осанки.
3. Формирование навыка правильной осанки.
4. Осуществление постоянного контроля и самоконтроля осанки.
5. Укрепление здоровья растущего организма посредством гармоничного развития всех физических способностей, в том числе обеспечивающих навык правильной осанки, использование благоприятных гигиенических и метеорологических условий;
6. Коррекция имеющихся индивидуальных дефектов осанки.

При формировании осанки взрослых средствами физической культуры нужно учитывать физкультурно-спортивные интересы человека, его стремления к новому, разнообразному, возрастные изменения организма, снижение уровня силовых возможностей, гибкости и подвижности в суставах, появление мышечного напряжения в различных частях тела и скованность движений. Улучшение осанки будет достигаться также путем систематического контроля за положением частей своего тела.

Тренировка взрослых должна воздействовать, в первую очередь, на наиболее уязвимые органы и системы, поэтому нагрузку вначале больше следует давать на мышцы нижних конечностей, затем - на мышцы спины и живота, а затем – на мышцы рук.

Изменение длины мышц в сторону укорочения, возникающее в результате мышечных спазмов - один из основных критериев нездоровья опорно-двигательного аппарата. Активизация и восстановление функции мышечной ткани подразумевает, в том числе, и восстановление антропометрической длины мышц.

Исправить осанку помогут несложные упражнения. Комплекс упражнений для осанки основывается на плавных движениях, где используется растяжка и фиксированные позы. Они настолько просты, что их можно выполнять и в домашних условиях. Этот комплекс поможет научиться контролировать положение тела, растянуть и выправить межпозвоночные диски.

**1 упражнение** для формирования осанки позволяет снять напряжение и вытянуть шейный отдел позвоночника: Прижмите подбородок как можно ближе к груди, сведите лопатки поближе друг к другу. Зафиксируйте такое положение на несколько секунд. Повторить 3-5 раз.

**2 упражнение** для осанки разрабатывает мышцы плеча, тем самым облегчая им возможность удерживать шею ровной: Держите спину в прямом положении, делайте круги руками, как будто Вы плывете кролем. Делать до 20 раз.

**3 упражнение** для формирования осанки: Стоя прямо, руки опущены, слегка отведите их от тела. Потянитесь макушкой как можно сильнее вверх, будто собираетесь дотянуться до потолка. Подбородок при этом оставьте чуть-чуть опущенным. Затем расслабьтесь и повторите еще пару раз

**4 упражнение** для формирования осанки помогает растянуть позвоночник и снять привычное напряженное искривление: неторопливо выполняйте наклоны вперед, стараясь

руками обхватить лодыжки или достать до ступней. зафиксируйте положение на несколько секунд, можно слегка попружинить. Упражнение нужно выполнять утром и вечером.

**5 упражнение** для правильной осанки. Это упражнение лучше выполнять, сидя перед зеркалом боком, чтобы контролировать правильное положение спины. Стоя на коленях, сядьте на пятки. Руки положите или на колени или возле колен, спину выпрямите. Выдержите так 3-4 минуты. Нужно выполнять это упражнение 2 раза в день и мышцы спины постепенно запомнят это положение, как правильное.

В заключение можно сделать следующие выводы:

1. Во всех возрастных группах наиболее распространенными ошибками осанки являются: неправильная постановка головы, выступающий живот, начиная со школьного возраста - излишние изгибы позвоночного столба. Основными причинами нарушений осанки являются недостаточный развитый мышечный корсет, низкий уровень развития гибкости (особенно грудного отдела позвоночника).

2. Основными задачами физического воспитания дошкольников по формированию осанки будут являться всестороннее и гармоничное развитие физических способностей, овладение и совершенствование базовых двигательных навыков.

3. В школьном возрасте работа специалистов в сфере физической культуры должна быть направлена на коррекцию нарушений осанки, а профилактическая работа - на совершенствование гибкости позвоночного столба, особенно грудного отдела, создания мышечного корсета, предупреждение плоскостопия.

Для школьников должен сформироваться комплекс правильно подобранных и дозированных упражнений по коррекции индивидуальных дефектов осанки. Это имеет особое значение при занятиях спортом, а также для дальнейшей самостоятельной жизни.

#### **Библиографический список**

1. Андреева, Н.Г. Энергия преобразования: изменяем жизнь, совершенствуя тело / Н.Г. Андреева. - СПб. : Невский проспект, 2001. - 152 с.
2. Милюкова, И. В. Полная энциклопедия лечебной гимнастики / И.В. Милюкова, Т. А. Евдокимова. - СПб. : ЭКСМО, 2003. - 512 с.
3. Пенькова, И. В. Формирование правильной осанки на уроках по физической культуры в начальной школе // Материалы науч.-практ. конф. / Кабардино-Балкарский ун-т. - Нальчик, 2003. - С. 23-26.
4. Подрушняк, Е. П. Возрастные изменения суставов человека / Е.П. Подрушняк. - Киев : Здоровья, 1973. - 212 с.

УДК 617.75 : 796

## МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Садыкова А. А.

Иркутский государственный университет путей сообщения, 664074, г. Иркутск, ул. Чернышевского, 15

В данной статье рассматриваются вопросы близорукости, основные причины ее возникновения и способы лечения. Рассмотрены различные методы восстановления или удержания на одном уровне зрения путем физических нагрузок. Приведены примеры физических упражнений для улучшения состояния глаз. Представлены самые популярные пробы для определения функционального состояния организма.

Библиогр. 8 назв.

*Ключевые слова:* близорукость, комплекс упражнений, дыхательная гимнастика, самоконтроль, проба Штанге, проба Генчи, тест Купера.

*Садыкова Арина Александровна*, студентка 3-го курса, тел.: 89041380845, e-mail: sadykova.arina@yandex.ru

This article speaks of myopia, the main reasons of its occurrence and the ways of its treatment. Reviewed various methods of recovering or maintaining at the same level view by physical exertion. Examples of physical exercises to improve my eyes. Presents the most popular samples for determination of the functional state of the organism.

*Keywords:* myopia, exercises, breathing exercises, self-control, test Sctange, sample Ganci, test Cooper.

Зрение - физиологический процесс восприятия величины, формы и цвета предметов, а также их взаимного расположения и расстояния между ними [1].

Близорукость (миопия) — нарушение зрения, при котором рассматриваемые предметы хорошо видны только на близком расстоянии [2].

Факторы, лежащие в основе врожденной близорукости: наследственная отягощенность, патология аккомодационного аппарата, слабость склеры. Развитию приобретенной близорукости способствуют детские общесоматические и инфекционные болезни, неполноценное питание, гипер - и авитаминозы, плохая освещенность, сон в темноте, малоподвижный образ жизни, а также повышенная зрительная нагрузка, то есть все, что заставляет чрезмерно приближать глаза к тексту или предмету[3].

А какое же влияние оказывают компьютеры на зрение? Глядя на экран в течение нескольких часов, мы подвергаем глаза огромному напряжению. Врачи убедительно рекомендуют родителям ограничивать время, которое дети проводят перед компьютером, чтобы уменьшить нагрузку на глаза, и, возможно, избежать близорукости. Не лишним будет прислушаться к этой рекомендации и самим родителям.

Американской Ассоциацией Оптометристов в 1998 году был введен термин – компьютерный зрительный синдром. Это комплекс симптомов зрения, вызванных работой на компьютере. Компьютерный зрительный синдром возникает, если вы смотрите на экран компьютера более двух часов в день, и наносит немалый вред здоровью. Исследования показывают, что более 90% пользователей компьютера испытывают симптомы компьютерного зрительного синдрома: зрительное напряжение, ухудшение зрения, слезотечение или сухость глаз. У некоторых даже возникают головные боли, боли в шее, трудности фокусировки взгляда, временная близорукость и общая напряженность организма [4].

Существуют различные способы лечения близорукости, такие как применение медикаментов, хирургические операции, однако не стоит забывать об оздоровлении с помощью специальных физических упражнений. Специальная физическая подготовка направлена на



мышечные группы верхнего плечевого пояса и глаз. Предлагаю рассмотреть некоторые упражнения с мячом, которые я выполняю. При выполнении данных упражнений укрепляются не только мышцы глаз, но и мышцы всего тела. А это благоприятно воздействует на состояние здоровья глаз.

1. И. п. – сидя, ноги согнуты в коленях, спина прямая, руки вытянуты перед собой, перпендикулярно туловищу, в правой руке мяч. Поднять руку с мячом вверх. Вдох. Опуская руку, передать мяч в другую руку. Выдох. Следить глазами за движением мяча. Повторить 5-6 раз каждой рукой.
2. И. п. – лежа на спине, ноги вытянуты, руки с мячом вытянуты за голову. Смотреть на мяч. Вдох. Поднять руки и одну ногу одновременно, коснуться мячом ноги, задержать положение на 3 секунды. Смотреть на мяч. Выдох. Вернуться в и. п. Повторить 10-12 раз каждой ногой.
3. И. п. – сидя, ноги выпрямлены, спина прямая, руки с мячом вытянуты вверх. Вдох. Наклониться к ногам, спина прямая, следить за мячом. Выдох. Задержаться в этом положении на 3 секунды. Вернуться в и. п. Повторить 10-12 раз.

Так же существует способ воздействия на состояние глаз через точки на ногах. Большие пальцы ног связаны с нашим зрением, а особенно точки на их передней стороне, сразу над ногтем, которые и нужно массировать для того, чтобы добиться оздоровления органов зрения.

Делать это нужно следующим образом:

- сядьте на стул или табурет;
- положите одну ногу на другую так, чтобы задняя сторона щиколотки находилась как можно ближе к колену;
- для начала массируйте весь большой палец ноги при помощи большого и указательного пальцев рабочей руки;
- затем найдите вышеназванную точку на вершине пальца и массируйте ее при помощи верхней части большого или указательного пальца (как будет удобнее) [5].

Еще один способ поддержания и восстановления зрения – дыхательная гимнастика для глаз. Дыхательная гимнастика применяется при многих заболеваниях различных органов и систем человеческого организма, в том числе органов зрения.

Комплекс упражнений помогает больному человеку нормализовать дыхание, а значит, насытить кровь кислородом и вывести из организма накапливающиеся в процессе обмена веществ токсические вещества.

Кислород – необходимый компонент многих химических реакций, происходящих в организме. Насыщенная кислородом кровь поступает к больному органу, улучшает его функции и помогает побороть болезнь.

Дыхательная гимнастика применяется и при лечении и профилактике заболеваний глаз и нарушений зрения. Основными показаниями для нее являются начинающиеся и умеренно выраженные нарушения (близорукость, дальнозоркость, астигматизм). Имеются и противопоказания: очень высокое артериальное давление, глаукома.

Профилактическая дыхательная гимнастика имеет целью путем регулярных кратковременных упражнений обогащать кровь кислородом, чтобы снизить риск развития нарушений зрения при повышенных нагрузках на глаза.

Дыхательная гимнастика как метод лечения нарушений зрения имеет целью научиться не задерживать дыхание, сознательно дышать во время рассматривания какого-либо объекта. Через несколько тренировок человек замечает, что нормальное дыхание не только не мешает ему рассмотреть объект, но и улучшает четкость видения [6].

Учеными доказано, что циклические физические упражнения (бег, плавание, ходьба на лыжах) умеренной интенсивности (пульс 100-140 ударов в минуту) оказывают благоприятное воздействие на кровоснабжение и аккомодативную способность глаза, вызывая реак-

тивное усиление кровотока в глазу через некоторое время после нагрузки и повышение работоспособности глазной мышцы. Динамические физические нагрузки способствуют снижению внутриглазного давления в среднем на 4,5 мм.рт.ст. независимо от его исходного уровня и степени тренированности. После выполнения циклических упражнений значительной интенсивности (пульс 175 ударов в минуту), а также упражнений на гимнастических снарядах, прыжков со скакалкой, акробатических упражнений отмечается выраженная ишемия глаз, сохраняющаяся длительное время, и ухудшение работоспособности цилиарной мышцы.

Учитывая значительное влияние физических нагрузок на показатели глазного кровотока и степень кровоснабжения различных отделов глаза, здоровым людям показаны физические нагрузки, при которых частота сердечных сокращений не превышает 175 ударов в минуту. Противопоказанием являются любые физические нагрузки при частоте сердечных сокращений выше 175 ударов в минуту, так как приводят к ухудшению кровоснабжения тканей глаза [7].

Для того чтобы следить за изменениями в здоровье своего организма нужно производить постоянный самоконтроль и на основе его результатов подбирать индивидуальную программу оздоровления физическими упражнениями. Каким образом это можно сделать? Для начала заводится дневник, куда будут вписываться все показания. Это позволит нам следить за динамикой изменений в организме.

Очень полезно будет следить за состоянием дыхательной системы с помощью пробы Штанге (задержка дыхания на вдохе) и пробы Генчи (задержка дыхания на выдохе). С помощью этих проб мы будем знать об уровне кислородного обеспечения организма.

Для того чтобы следить за состоянием организма необходимо проходить тест Купера (12-минутный бег). При его выполнении в работу включено более 2/3 мышечной массы. Таким образом, эти нагрузки оказывают существенное влияние не только на мышечный аппарат, но и на системы, обеспечивающие мышечную деятельность, прежде всего, на сердечно-сосудистую и дыхательную. Следовательно, оценивая переносимость нагрузок при выполнении тестов Купера, можно косвенно оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной системы [8].

В заключении хотелось бы сказать, здоровье - самое главное в жизни любого человека. Состояние нашего организма зависит только от нас. Для его оздоровления обязательно нужно подбирать индивидуальную программу физических упражнений и постоянно отслеживать состояние своего организма.

### **Библиографический список**

1. Медицинская энциклопедия. Зрение. <http://www.likar.info/medic/zrenie/>
2. Близорукость. <http://www.o-med.ru/blizorukost.php>
3. Причины близорукости. <http://www.myglaz.ru/public/refraction/refraction-0011.shtml>
4. Как компьютеры влияют на зрение? <http://100let-bez-bed.ru/dolgoletye/kak-kompyutery-vliayut-na-zrenie.html>
5. Методы улучшения зрения  
<http://www.litportal.ru/genre217/author8105/read/page/3/book41974.html>
6. Дыхательная гимнастика для глаз <http://zreni.ru/308-dyxatel'naya-gimnastika-dlya-glaz.html>
7. Под давлением. Как физические нагрузки влияют на зрение.  
<http://detkino.ru/node/6553>
8. Тест Купера и силовая выносливость. <http://www.sport-control.ru/index.php?go=Content&id=22>

УДК 796.035 – 056.26

## **ВОЗМОЖНОСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

**Сапегина Т.А., Семенова Ю.В.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
620012, г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11.

Рассмотрены содержание, основные виды и общие задачи адаптивной физической культуры. Проанализирована область применения и показаны возможности средств адаптивной физической культуры в физической, психологической и социальной реабилитации людей с ограниченными возможностями.

Библиогр. 6 назв.

*Ключевые слова:* адаптивная физическая культура, физическая, психологическая и социальная адаптация людей с ограниченными возможностями.

*Сапегина Татьяна Алексеевна*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры, тел.: 89126349771, e-mail: t.sapegina54@yandex.ru

*Семенова Юлия Васильевна*, студентка 5 курса Социального института РГППУ

The content, main types and the General objectives of adaptive physical culture. Analyzed the scope and possibilities of means of adaptive physical culture (physical, psychological and social rehabilitation of people with disabilities.

Refs. 6 titles.

*Keywords:* adaptive physical culture, physical, psychological and social adaptation of people with disabilities.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также осознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества [1].

Область применения АФК – всеобъемлющая, особенно в условиях, когда здоровье населения в целом и особенно молодежи катастрофически ухудшается. Адаптивная физкультура получила широкое распространение во многих странах. Чтобы решить задачу интеграции человека с ограниченными возможностями в общественную жизнь необходимо подготовить большое количество специалистов в этой области. Являясь студентами кафедры социальной работы, мы, как никто, понимаем всю значимость и важность этой проблемы.

В системе мер социальной защиты людей с ограниченными возможностями все большее значение приобретают ее активные формы, наиболее эффективной из которых является реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры.

Средства АФК должны стимулировать положительные морфофункциональные сдвиги организма, формируя необходимые двигательные способности, развивая физические качества, что позитивно сказывается не только на развитии и совершенствовании организма, но и личности в целом.

Цель нашей работы – показать возможности физической культуры в психологической и социальной реабилитации людей с ограниченными возможностями.

Долгие годы у нас бытовало мнение, что понятия «человек с ограниченными возможностями» и «физическая культура» несовместимы и средства физической культуры рекомендовались только отдельным категориям людей с ограниченными возможностями и только как дополнение к медикаментозным назначениям. Физическая культура и спорт не рассмат-

ривались как эффективное средство реабилитации, развития их физических возможностей и укрепления здоровья.

В настоящее время изучаются наиболее эффективные пути использования адаптивной физической культуры для организации активного отдыха, переключения с одного вида деятельности на другой, с целью улучшения жизнедеятельности и повышения работоспособности людей с ограниченными возможностями.

АФК нельзя сводить только к лечению и медицинской реабилитации. Она в большей степени направлена на максимальную самореализацию личности, что требует большой активности и самостоятельности от человека. Разумеется, рассмотреть содержание, средства, методы, формы и другие компоненты адаптивной физической культуры в рамках одной работы не предоставляется возможным. Поэтому рассмотрим основные ее виды и наиболее общие задачи. Основная задача адаптивного физического воспитания направлена на формирование у людей с ограниченными возможностями комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; развитие основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей организма человека.

Адаптивная физическая рекреация направлена на восстановление физической и умственной работоспособности, профилактику утомления, интересное проведение досуга, повышение уровня жизнестойкости. Основная идея адаптивной физической рекреации заключается в обеспечении психологического комфорта и заинтересованности занимающихся за счет свободы выбора средств, методов и форм занятий.

Содержание адаптивной двигательной реабилитации направлено на восстановление временно утраченных или нарушенных функций после перенесения различных заболеваний, травм, физических или психических перенапряжений, возникающих в процессе какого-либо вида деятельности. Основная задача заключается в формировании адекватных психических реакций на заболевание, ориентация на использование средств физической культуры, стимулирующих скорейшее восстановление организма.

Адаптивный спорт направлен, прежде всего, на формирование спортивной культуры людей с ограниченными возможностями, повышение спортивного мастерства, достижение наилучших результатов в различных видах спорта[3].

Рассмотрев содержание и задачи основных видов адаптивной физической культуры, мы увидели, что они раскрывают огромный потенциал возможностей средств и методов, каждый из которых, имея специфическую направленность, способствует не только максимальному увеличению жизнеспособности человека с ограниченными возможностями, но и всестороннему развитию личности, обретению самостоятельности, социальной активности, совершенствованию в профессиональной деятельности.

У человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физкультура формирует:

1. осознанное отношение к своим возможностям в непростой жизненной ситуации;
2. способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
3. компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
4. способность к преодолению физических и психологических нагрузок, которые необходимы для полноценной общественной жизни;
5. потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни;
6. желание улучшать свои физические, психологические и социальные качества;
7. стремление к повышению умственной и физической работоспособности.

Адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация и другие виды адаптивной физической культуры ставят перед собой задачи максимального отвлечения от своих болез-

ней и проблем в процессе соревновательной или рекреационной деятельности, предусматривающей общение, развлечение, активный отдых и другие формы нормальной жизни. Нам кажется, что до сих пор существует недооценка того обстоятельства, что физическая культура и спорт гораздо более важны для человека с ограниченными возможностями, чем для благополучных в этом отношении людей.

Занимаясь любимым видом спорта, люди с ограниченными возможностями забывают о своих несчастьях, пропадает ощущение изолированности, восстанавливается психологическое равновесие, возвращается уверенность в своих силах, появляется уважение к себе. Участие в соревнованиях дает возможность общения с другими людьми, помогает вернуться к активной жизни.

В настоящее время РФ осознает те возможности адаптивной физической культуры, которые помогут адаптации и интеграции людей с ограниченными возможностями в жизнь общества. Ярким примером является Паралимпийское движение, которое охватило многие регионы нашей страны. Но, надо признать, что проблемы физической, психологической и социальной реабилитации средствами физической культуры и спорта решаются медленно. Основными причинами слабого развития физической культуры и спорта среди людей с ограниченными возможностями является практическое отсутствие специализированных физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, недостаток оборудования и инвентаря, неразвита сеть физкультурно-спортивных клубов и детско-юношеских школ специальной направленности. Ощущается нехватка профессиональных кадров и отсутствие специализированной пропаганды, подвигающей к занятиям физической культурой и спортом.

Активизация работы с людьми с ограниченными возможностями в области ФКиС, несомненно, способствует гуманизации нашего общества, изменению отношения к этой группе населения, и тем самым имеет большое социальное значение.

#### **Библиографический список**

1. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов / уч. пособие под ред. С.П. Евсеева и А.С. Солодкова. Спб: СПбГАФК, 1996. – 95 с.
2. Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры / Л.П. Матвеев// уч. пособие для инс. физ. культуры. М.:ФиС, 1983. – 128 с.
3. Сборник материалов к лекциям по физической культуре и спорту инвалидов / под ред. В.С. Дмитриева и А.В. Сахно Т I и Т II // М.: МОГИФК,ВНИИФК, 1993. Т I. – 272 с. Т II. – 292 с.
4. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации / под ред. А.Ф. Каптелина, И.П. Лебедевой. – М.: Медицина, 1995. – 400 с.
5. Каган М.С. Мир ощущения: Проблема меж субъектных отношений / М.С. Каган. – М.: Политиздат, 1988. – 319 с.
6. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. – М.: ГЦОЛИФК, 2003. – 120 с.

УДК 796:012

## **ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ВНЕШНИХ И ВНУТРЕННИХ ФАКТОРОВ НА ПОДВИЖНОСТЬ В СУСТАВАХ У СТУДЕНТОК СТАРШИХ КУРСОВ**

**Сараева О.В., Стручков В.И.**

Красноярский Государственный Педагогический Университет им. В.П. Астафьева, 660049, г.Красноярск, ул.Ады Лебедевой 89.

Проанализированы влияния внешних и внутренних факторов, определена взаимосвязь подвижность суставов с эластичностью мышечных волокон.

*Ключевые слова:* подвижность суставов, гибкость, упражнение, опорнодвигательный аппарат, факторы.

*Сараева Ольга Вячеславовна*, студентка 4 курса института физической культуры спорта и здоровья КГПУ им.В.П.Астафьева, тел.:8-908-215-37-21, e-mail: vladimir4531@mail.ru

*Стручков Владимир Ильич*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики спортивных игр, тел.:8-908-215-37-21, e-mail: vladimir4531@mail.ru

Analyzed the influence of external and internal factors that determined the relationship with joint mobility elasticity of muscle fibers.

*Keywords:* joint mobility, flexibility, exercise, locomotor system, factors.

В современном мире остро стоит вопрос о заболеваниях опорно-двигательного аппарата, а именно с заболеваниями позвоночника и суставов конечностей. Большинство проблем возникают из-за преждевременного износа и деформацией суставных хрящей. Чаще всего причинами тому служат малоактивный «сидячий» образ жизни или, наоборот, деятельность, связанная с продолжительной физической нагрузкой, которая ложится в частности на суставы, позвоночник и закрепощает мышцы.

Подвижность в суставах и гибкость мышц имеют огромное значение для нормального функционирования самих суставов. Во-первых, суставы, окруженные негибкими мышцами, испытывают не адекватный стресс в повседневной жизни, что может привести к нарушениям в их работе. Во-вторых, недостаточная гибкость плохо сказывается на процессе смазывания хрящевых тканей, выстилающих сустав изнутри, а это нарушает нормальную работу суставов, что может привести к развитию артроза. В-третьих, хорошая гибкость способна предотвратить травмы за счёт увеличения длины мышц и улучшения работоспособности суставов.

Итак, на здоровье организма огромное значение оказывает то, насколько подвижны суставы, а так же насколько хорошую гибкость имеют мышцы, поэтому чрезвычайно важно уделять внимание развитию этих качеств, дабы избежать ряда проблем, связанных со здоровьем, улучшить работу опорно-двигательной системы, которая в свою очередь оказывает сильное влияние и на другие системы организма. С возрастом морфологическое строение суставов изменяется (уменьшение подвижности в сочленениях и эластичности связок), и это приводит к ограничению их подвижности [1].

Поэтому в возрасте 19-21 года, в отличие от более юного возраста, становится труднее развивать и поддерживать подвижность в суставах. При достаточной гибкости её необходимо поддерживать с помощью специальных упражнений. Если гибкость не достаточна, то следует уделять её развитию в два раза больше внимания. В 19-21 год, адаптационные возможности органов и систем организма к физическим нагрузкам значительно выше, чем у школьников, и восстановительные процессы после физической нагрузки происходит быстрее. Это позволяет увеличить количество тренировочных занятий [4]. Стоит отметить, что подвижность в суставах у девочек и девушек больше, чем у мальчиков и юношей, поэтому для достижения результата им достаточно выполнять упражнение с усилием 70-80% от стандартной нагрузки. Для выбранной категории исследования, а именно девушек в возрасте 19-

21 лет, нам следует учесть, что подвижность в суставах уже начала снижаться, но восстановить и развить её будет относительно несложно.

Рассмотрим, что представляет собой гибкость и подвижность в суставах, чем они обусловлены, а также разберём виды гибкости, механизмы и факторы, влияющие на неё. Гибкость - свойство опорно-двигательного аппарата, большая степень подвижности его звеньев относительно друг друга, что обуславливается амплитудой движения в суставе, которая, в свою очередь, зависит от строения сустава, суставной капсулы, связок, от силы и эластичности мышц и др.. Даёт возможность выполнять движения с широкой амплитудой [2].

Различают два вида гибкости: общую и специальную. Общая гибкость показывает, какова подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с оптимальной амплитудой. Специальная гибкость - предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной или профессионально-прикладной деятельности. Специальная гибкость развивается путём выполнения определённых упражнений на растягивание мышечно-связочного аппарата.

Гибкость тела обусловлена совокупной подвижностью в сочленениях отдельных костей. Однако, к отдельным суставам термин «гибкость» не применяют. Вместо него используют термин «подвижность в суставах».

Подвижность в суставах — морфофункциональное двигательное качество. С одной стороны, она определяется строением сустава, эластичностью связок, с другой — эластичностью мышц, которая зависит от физиологических и психологических факторов [1].

Подвижность – свойство не универсальное: если один сустав отличается гибкостью, то остальные суставы такими гибкими могут и не быть. Хорошая подвижность достигается благодаря регулярным движениям в суставах, которые выполняются в полную амплитуду.

Чем большее соответствие друг другу (конгруэнтность) имеют сочленяющиеся суставные поверхности, тем наименьшей подвижностью они обладают. Такие анатомические особенности суставов, как костные выступы, тоже могут ограничивать подвижность.

Связочный аппарат также влияет на амплитуду движения сустава: например, чем более толстыми являются связки и суставная капсула, и чем больше натяжение суставной капсулы, тем сильнее ограничена подвижность сочленяющихся сегментов тела.

Стоит отметить несколько факторов, влияющих на гибкость и её развитие: эмоциональное состояние (эмоционально возбуждение увеличивает эластичность мышц), время суток (наименьшая подвижность в суставах наблюдается до 8-9 часов утра, затем она возрастает, достигая пика в 12-14 часов дня, а к вечеру снова понижается.), температура окружающей среды (при 20-30°C гибкость выше, чем при 5-10°C), разминка ( в результате работы мышц увеличивается их температура, что повышает их эластичность).

Мягкие ткани также могут стать препятствием для движения сустава в его полной амплитуде. Например, тугая кожа, растянутая чрезмерными жировыми отложениями, либо большими мышцами способна мешать нормальному движению сустава, закрепощая его.

Различают активную и пассивную подвижность в суставах. Активная подвижность проявляется при произвольных движениях человека, а пассивная – при силах, действующих на человека извне, при ней достигается большая амплитуда. Утомление также ограничивает амплитуду активных движений и растяжимость мышечно-связочного аппарата, но не препятствует проявлению пассивной гибкости [3].

Разность показателей активной и пассивной гибкости именуют «резервной растяжимостью», или «запасом гибкости».

Подводя итог, следует отметить, что на гибкость тела оказывают влияние подвижность в суставах, эластичность мышц, сухожилий и связок, степень закрепощения движения со стороны мягких тканей (этот фактор является маловажным в нашем исследовании, поэтому опустим его). Так как, в свою очередь, сама подвижность в суставах главным образом зависит от эластичности тех же самых мышц, сухожилий и связок, а связки и сухожилия явля-

ются малорастяжимыми образованиями, обладающими высокой плотностью, и их чрезмерное растяжение негативно скажется на здоровье сустава, то таким образом, прежде всего, стоит обратить внимание именно на развитие гибкости мышц, т.е. на выполнение упражнений на их растягивание.

#### **Библиографический список**

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физической культуры/ Б.А. Ашмарин. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
2. Баршай, В.М. Гимнастика/ В.М. Баршай, В.Н. Курьсь. – Ростов-н/Д: Феникс, 2011. – 336с.
3. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки / Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А., под общей ред. А. В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
4. Коц, Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры/ Я.М. Лукаш. - М.: Физкультура и спорт, 1986. — 240 с.

**УДК 796:856.2**

### **ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

**Сурковский Д.В., Александров С. В., Кочеткова Т.Н.**

Лесосибирский педагогический институт – филиал ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет». 662543, г.Лесосибирск ул.Победы д.42

Данная статья рассматривает проблемы существенного ухудшения состояния здоровья и физической подготовленности различного контингента населения, в том числе и студенческой молодёжи, является в настоящее время одной из наиболее актуальных проблем в жизни современного общества.

Библ. 3 назв.

*Ключевые слова:* двигательная активность, физические упражнения, тренировочный процесс, сохранения здоровья, ограниченные возможности, гимнастика, продолжительность жизни.

*Сурковский Дмитрий Викторович*, студент 3 курса, факультета ПиП, *Александров Сергей Валерьевич*, студент 3 курса, факультета ПиП

Научный руководитель: *Кочеткова Татьяна Николаевна*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, тел.: 89135248620, e-mail: Kochetkova20@mail.ru

This article considers problems of essential deterioration of a state of health and physical readiness of the various contingent of the population including student's youth, is now one of the most actual problems in life of modern society.

Refs. 3 titles.

*Keywords:* physical activity, physical exercises, training process, health preservations, limited opportunities, gymnastics, life expectancy.

Двигательная активность - не только особенность высокоорганизованной живой материи, но и в наиболее общей форме-форме движения материи - необходимое условие самой жизни. Если ребенок ограничен в этой естественной потребности, его природные задатки постепенно утрачивают свое значение. Бездеятельность губит, и душу, и тело! Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме и снижению продолжительности жизни.



Движение является одним из главных условий существования животного мира и прогресса в его эволюции. От активности скелетной мускулатуры зависит резервирование энергетических ресурсов, экономное их расходование в условиях покоя и как следствие этого – увеличение продолжительности жизни. В ряду факторов сохранения и укрепления здоровья ведущая роль принадлежит физической культуре. Высокий уровень физической и умственной работоспособности людей, занимающихся физическими упражнениями, сохраняется значительно дольше, чем у незанимающихся.

Снижение активной двигательной деятельности пагубно сказывается на здоровье. В первую очередь оно способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, приводит к нарушению обмена веществ. Физические упражнения предупреждают атеросклеротические изменения в сосудах, уменьшают риск заболевания ишемической болезнью сердца. Способность противодействовать изменениям внутренней среды организма, которыми сопровождается выполнение физических упражнений, является специфическими свойствами тренированного организма. Физические упражнения повышают и естественную, защитную устойчивость организма: человек обретает надежную способность активно бороться с болезнетворными агентами внешней среды. Забота о сохранении здоровья и увеличении продолжительности жизни, необходимость освоения территорий с экстремальными условиями, например с суровым климатом, повышение нервно-эмоционального и физического напряжения в спортивной деятельности ставят перед наукой ряд новых задач.

Возникают комплексные проблемы адаптации организма человека к различным условиям деятельности и продолжительности полноценной жизни.

Физиологические механизмы адаптации человека, сформировавшиеся в процессе его длительной эволюции, не могут изменяться такими же темпами, как научно-технический прогресс. Вследствие этого может возникнуть конфликт между измененными экологическими условиями и природой самого человека.

Поэтому разработка не только теоретических, но и практических основ, изучение механизмов адаптации человека к различным резко меняющимся экологическим факторам приобретают исключительное значение. Адаптация целостного организма к новым условиям среды, в том числе к высоким физическим нагрузкам, обеспечивается не отдельными органами, а скоординированными в пространстве и времени и соподчиненными между собой специализированными функциональными системами. В настоящее время многие компоненты, из которых слагаются функциональные резервы организма, почти достигли своего предела.

В спорте, например, практически исчерпаны возможности дальнейшего повышения объема и интенсивности физических нагрузок без риска нанести ущерб здоровью. Одним из резервов увеличения и улучшения тренировочного процесса является учет закономерностей взаимодействия человека с окружающей (в том числе социальной) средой. С этой точки зрения весьма перспективно использование закономерностей биоритмов в функциональной деятельности человека для прогнозирования его состояния в экстремальных условиях. Исходя из вышесказанного, мы предлагаем перейти, непосредственно, к самим упражнениям, с помощью которых люди с ограниченными возможностями могут улучшить свою двигательную активность. Люди с ограниченными возможностями, которым необходима специальная лечебная гимнастика.

Подобрать для них комплекс упражнений бывает непросто, но он будет полезен для организма. Гимнастика поможет избежать прогрессирования болезни, повысит мышечный тонус. Самое главное – упражнения должны быть посильны для больного, чтобы он смог выполнить их без помощи посторонних людей. Гимнастика должна войти в привычку, стать повседневной необходимостью.

Предлагаем комплексы лечебной гимнастики:

Упражнения для тех, кто хоть немного двигает мышцами. Гимнастику можно делать в постели. Каждое упражнение выполняют по 14 - 16 раз.

- По часовой стрелке погладить область вокруг пупка.
- Напрягите мышцы левой руки и левой ноги одновременно.
- Напрягите мышцы правой руки и правой ноги одновременно.
- Напрягите мышцы обеих рук и ног одновременно.
- Сгибать и разгибать пальцы рук и ног одновременно.
- Сделать вращательные движения кисти левой руки.
- Сделать вращательные движения кисти правой руки.
- Массаж точки между бровями по часовой стрелке.
- Нажать на точки возле внешних углов обоих глаз.
- Нажать на точки возле внутренних углов глаз.
- Зажать ушную раковину между двумя пальцами и поводить туда-сюда.
- Потереть друг о друга ладони.
- Соприкоснуться подушечками пальцев обеих рук.

Обратим внимание на следующий комплекс упражнений:

Комплекс упражнений для лежачих больных.

Занимает 10-20 мин. Каждое упражнение выполняется 3-4 раза самостоятельно, либо пассивно, с посторонней помощью. Упражнения для профилактики тугоподвижности и неподвижности суставов, остеопороза.

Упражнения для шеи:

- В положении лежа на спине прижимание головы к груди и отведение назад.
- В положении лежа на спине сгибание наклоны головы к правому и затем левому плечу
  - В положении лежа на спине повороты головы вправо и влево.

Упражнения для рук:

- Сгибание и разгибание в каждом суставе фаланг пальцев.
- Приведение и отведение большого пальца руки к ладони.
- Сгибание и разгибание всей кисти с максимальным разведением всех пальцев при полном разгибании.
  - Круговые движения кистями по часовой стрелке и против часовой стрелки.
- Круговые движения кистями • Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.
- В положении лежа или сидя разведение выпрямленных рук в стороны.

Упражнения для ног:

- Сжимание и разжимание пальцев ног.
- Круговые движения стопами по часовой стрелке.
- Круговые движения стопами против часовой стрелки.
- Вытягивание стоп (как бы вставание на цыпочки).
- Подтягивание стоп кпереди.
- Сгибание и разгибание ног в коленных суставах.
- Сгибание и разгибание ног в тазобедренных суставах.

Упражнения для туловища:

- Сесть на кровати из положения, лежа с помощью помощника.
- Лечь на спину из положения, сидя с помощью помощника.

Не имеет значения, как называется комплекс упражнений, самое главное, чтобы он был доступен человеку, ограниченному в движениях. Если невозможно выполнить весь комплекс упражнений, можно подобрать самые подходящие, которые под силу сделать. Причин возникновения остеохондроза множество, особенно в летний период, когда в разгаре дачные работы, или в жаркие дни гуляют сквозняки. Но сильные боли терпеть не нужно, а вот заняться профилактикой остеохондроза, укреплением позвоночника, просто необходимо. Если у вас появились первые признаки остеохондроза, первые болезненные ощущения, надо без-

отлагательно сменить мягкий матрац на полужесткий, лучше всего ортопедический. Старайтесь не лежать на раскладушках, продавленных диванах и не кладите под голову высокие подушки – вполне достаточно маленькой и плоской подушечки. Обязательно обратитесь к врачу и внимательно относитесь к себе. Разработан комплекс упражнений, которые рекомендуется выполнять тем, кто страдает остеохондрозом. Упражнения старайтесь делать осторожно, начиная со здоровой ноги и максимально расслабляя мышцы. Движения должны быть медленными, а под колени положите мягкий валик. Упражнения, вызывающие боль, ограничьте в размахе, напряжения или исключите совсем, но ни в коем случае не делайте упражнения через боль!

### **Библиографический список**

1. Агаджян Н.А., Шабатура Н.Н. Биоритмы, спорт, здоровье.- М.: физкультура и спорт, 1989.- 208с.
2. Кочеткова Т.Н. «Сопряженное повышение работоспособности и коррекция осанки студентов специального учебного отделения на основе индивидуального подхода». Дис., Красноярск:2009г.
3. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт,1991.- 224с.

### **УДК 615.825**

### **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЛЕЧЕНИИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ**

**Улан А.В.**

Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, 190005, г. Санкт-Петербург, ул. 2-я Красноармейская, 4.

Выяснены основные причины и симптомы заболеваний сердечно-сосудистой системы и, прежде всего, артериальной гипертонии. Выделены основные задачи ЛФК. Обозначены противопоказания для занятий лечебной физкультурой.

*Ключевые слова:* артериальная гипертония, лечебная физкультура, сердечно-сосудистые заболевания.

*Улан Анастасия Валерьевна*, студентка 1 курса СПбГАСУ, тел.:89522665462, e-mail: nastya-ulan@yandex.ru

Elucidated the underlying causes and symptoms of diseases of the cardiovascular system and, above all, of hypertension. The basic problem LFK. Marked contraindications for physical therapy sessions.

*Keywords:* hypertension, therapeutic exercise, cardiovascular disease.

Артериальная гипертония – это болезнь современного общества, т.к. около 40% взрослого населения в России имеет повышенный уровень артериального давления. Именно артериальная гипертония является одной из причин возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы, которые определяют высокую смертность в стране.

Среди причин возникновения артериальной гипертонии можно отнести малоподвижный образ жизни, дефицит кальция и магния, избыточную массу тела, стресс, вредные привычки (курение и алкоголизм), а также возраст. Важную роль в развитии сердечно-сосудистых заболеваний играет питание. Из симптомов сердечно-сосудистых заболеваний наиболее часто встречаются такие, как головокружение, отёки, учащенного сердцебиение, одышка и боли с области сердца.

Противопоказанием к занятиям лечебной физкультурой могут послужить: значительное повышение артериального давления, нарушения сердечного ритма, развитие приступа стенокардии, резкая слабость, появление выраженной одышки, состояние после криза.

Занятия лечебной физкультурой при сердечно-сосудистых заболеваниях активируют действие внесердечных факторов кровообращения, способствуют нормализации нарушенных функций.

Задачами ЛФК при гипертонической болезни являются: повышение выносливости организма, изменение обменных процессов и состояния двигательной системы, тренировка центральной нервной системы и системы кровообращения, снижение повышенного мышечного тонуса - мощного регулятора АД, уменьшение головокружений, слабости и головных болей, постепенная адаптация сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма больного к возрастающей дозированной физической нагрузке. Самой главной задачей ЛФК является подготовка больного к трудовой деятельности, ускорение периода его адаптации.

Лечебная физкультура включает в себя утреннюю гимнастику. Она способствует быстрому переходу организма из состояния сна к активному дневному режиму. Также применяют и лечебную гимнастику, направленную на восстановление организма и больного.

Методика **лечебной физической культуры** зависит от стадии болезни и преобладания тех или иных ее проявлений. В занятиях широко используют динамические и статические упражнения, упражнения с гимнастическими предметами, упражнения в лечебном бассейне и на тренажерах, упражнения, направленные на расширение диапазона моторных навыков, умений и качеств; снижение общей специальной нагрузки. Эти упражнения оказывают тормозное действие на центральную нервную систему. Дыхание во время выполнения упражнений должно быть равномерным, его задержки недопустимы. Занятия ЛФК начинаются сразу после снижения артериального давления и исчезновения жалоб, связанных с кризом.

Изотонические упражнения проводятся ритмично, в спокойном темпе, с большой амплитудой движений в суставах. В занятия включают упражнения, направленные на развитие равновесия, на улучшение координации движений. Следует избегать упражнений с большой амплитудой движений для туловища и головы, а также резко и быстро выполняемых упражнений.

Во время занятий лечебной физкультурой необходимо проводить наблюдение за состоянием больного. О сильном утомлении свидетельствуют: значительное покраснение или побледнение кожных покровов, повышенная потливость, учащенное дыхание, неровный шаг, пошатывание при ходьбе, неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направлений, жалобы на усталость, головную боль, боль в ногах, сердцебиение, одышка. В таких случаях уменьшают нагрузку и увеличивают паузы между упражнениями. Важными показателями реакции больных на лечебную гимнастику являются изменения частоты пульса и величины артериального давления. При самоконтроле во время проведения самостоятельных занятий должно обращено внимание на недопустимость появления головных болей, головокружения, болей в ногах, учащения пульса более чем на 25 ударов в минуту.

Лечебная физкультура при сердечно-сосудистых заболеваниях используется и в остром периоде, при выздоровлении и в дальнейшем как фактор поддерживающей терапии. Занятия лечебной физкультурой способствуют снижению артериального давления и предотвращению кризов, улучшает общее состояние больного.

Перед началом занятий физической культурой необходимо проконсультироваться с врачом-кардиологом, который порекомендует комплекс упражнений, разрешенных для конкретного пациента. Начинать спортивные занятия лучше постепенно, медленно увеличивая нагрузки. При гипертоническом кризе и повышении систолического давления более 180 мм. рт. ст. назначать занятия не рекомендуется. Отличной альтернативой в подобном случае ста-

нут пешие прогулки на свежем воздухе в течение 2-3 часов. Также прогулки могут быть и дополнением к комплексу упражнений лечебной физкультуры.

#### **Библиографический список**

1. Круглов В. Диагноз: артериальная гипертония/В. Круглов – Ростов н/Д : Феникс, 2010 – 221 с. – (Медицина)
2. <http://myfamilydoctor.ru/arterialnaya-gipertenziya-lechenie-i-profilaktika/> - «Мой семейный врач»
3. <http://medbe.ru/> - Медицинский информационно-образовательный портал

**УДК 796.**

#### **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РОССИИ**

**Усманов Э. Г., Курамшин Р. Ф., Гуцол Е. В.**

Башкирский государственный медицинский университет, 450000, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Ленина, д. 3

Проанализировано состояние физической активности и реабилитации инвалидов. Оценены перспективы развития спорта среди людей с ограниченными возможностями. Доказано, что активные занятия спортом и реабилитацией способствуют преодолению физических и психологических проблем социальной адаптации.

*Ключевые слова:* адаптивная физическая культура, реабилитация, спорт.

*Усманов Эльвир Галимович* – преподаватель кафедры физвоспитания ЛФК и ВК, тренер по волейболу, ответственный преподаватель на педиатрическом факультете. Тел. +7(347)272-11-47, [xatab111190@gmail.com](mailto:xatab111190@gmail.com), *Курамшин Равшан Файзахмедович*, куратор фитнес-центра БГМУ, преподаватель физвоспитания, ЛФК и ВК, тренер по фитнесу, силовой подготовке и пауэрлифтингу, *Гуцол Евгений Вадимович* - преподаватель кафедры физвоспитания ЛФК и ВК, тренер по мини-футболу, ответственный преподаватель на медико-профилактическом факультете. Тел. +7(347)272-11-47

The state of physical activity and rehabilitation of the disabled. The prospects for the development of sport for people with disabilities. Proved that active sports and rehabilitation help to overcome physical and psychological problems of social adaptation.

*Keywords:* adaptive physical education, rehabilitation, sports.

*Адаптивная физическая культура* — это комплекс мер спортивно–оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Конечно, область применения ее — всеобъемлющая, особенно в нынешних условиях жизни, когда здоровье населения в целом и особенно молодежи ухудшается катастрофически. И не только в нашей стране. Адаптивная физкультура уже получила широкое распространение во многих зарубежных странах. Хорошо подготовленных профессионалов в этой области ждут в поликлиниках и больницах, санаториях и домах отдыха, оздоровительных и реабилитационных центрах, в учебных заведениях, особенно специализированных, в спортивных коллективах. Но главное, - адаптивная физкультура позволяет решать задачу интеграции инвалида в общество. Каким образом?

У человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физкультура формирует:

- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- желание улучшать свои личностные качества;
- стремление к повышению умственной и физической работоспособности.

Считается, что адаптивная физкультура по своему действию намного эффективнее медикаментозной терапии. Понятно, что адаптивная физкультура имеет строго индивидуальный характер. Адаптивная физкультура полностью от начала и до конца происходит под руководством специалиста по адаптивной физкультуре. «Адаптивная» - название подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфо-функциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

*Физическая активность и спорт среди инвалидов: реальность и перспективы*

Всеобщее распространение имеет точка зрения, согласно которой забота общества о своих согражданах-инвалидах является мерилем его культурного и социального развития. "Одним из показателей цивилизованного общества является его отношение к инвалидам", - считает профессор П.А. Виноградов.

В резолюции ООН, принятой 9 декабря 1975г. довольно обстоятельно изложены не только права инвалидов, но и те условия, которые должны им создаваться государственными и общественными структурами. К этим условиям относятся условия среды занятости, в т.ч. мотивации со стороны общества, обеспечение медицинского обслуживания, психологическая адаптация и создание социальных условий, включая индивидуальный транспорт, а также методическое, техническое и профессиональное обеспечение.

По данным Всемирной организации здравоохранения инвалиды составляют около 10 % населения земного шара. Эта статистика характерна и для России (15 млн. инвалидов). Несмотря на успехи медицины, их число медленно, но неуклонно растет, особенно среди детей и подростков. До недавнего времени проблемы этой довольно значительной категории населения игнорировались, и все же в последнее время в результате постепенной гуманизации общества были приняты Всеобщая декларация прав человека, Всемирная программа действий в отношении инвалидов и Стандартные Правила ООН по реализации равных возможностей инвалидов. Во многих странах приняты законодательные акты, в которых нашли отражение и проблемы инвалидов.

"До последнего времени в России эта группа населения относилась к числу фактически выключенных из нормальной жизни общества. Их проблемы не было принято обсуждать публично. Практика градостроительства не предусматривала в общественных местах специальных приспособлений, облегчающих для инвалидов передвижение. Многие сферы общественной жизнедеятельности были закрыты для инвалидов", - писали в 1996г. авторы книги "Основы физической культуры и здорового образа жизни" П.А. Виноградов, А.П. Душанин и В.И. Жолдак.

Долгие годы у нас бытовало мнение, что понятия "инвалид", "физическая активность", а, тем более, "спорт" несовместимы и средства физической культуры рекомендовались только отдельным инвалидам как кратковременное мероприятие, дополняющее физиотерапевтические и медикаментозные назначения. Физическая культура и спорт не рассматривались как

эффективное средство реабилитации инвалидов, поддержания их физических возможностей и укрепления здоровья.

Среди главных причин имеющихся недостатков в работе на первом месте называется отсутствие нормативно-правовых основ. Первостепенным является, как уже отмечалось выше, отсутствие социально-экономических условий в России для решения этой проблемы, а недопонимание многими государственными политическими и общественными деятелями важности решения этой проблемы и преодоление старого стереотипа об инвалидах как о ненужных обществу людях. Именно на решение этих задач направлена программа первоочередных мероприятий, подготовленная Управлением физкультурно-оздоровительной работы и по связям с государственными и общественными организациями ГКФГ России.

Наиболее полно эти вопросы нашли отражение в Концепции государственной политики Российской Федерации в области физической реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта на 1999-2004 гг., разработанной по поручению Совета по делам инвалидов при Президенте Российской Федерации учеными ВНИИФК, сотрудниками ГКФГ России и других общественных организаций (Царик А.В., Неверкович С.Д., Дмитриев В.С., Селезнев Л.Н., Чепик В.Д. и др.).

В Концепции государственной политики Российской Федерации в области физической реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта среди основных целей и задач Государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта на первом месте стоит создание инвалидам условий для занятий физической культурой и спортом, формирование у них потребности в этих занятиях.

И все же, называя пути достижения основных целей в работе с инвалидами, разработчики отмечают: "создать адекватную сложившимся социально-экономическим условиям структуру государственного и общественного управления (а значит и финансирования - автор) физической культуры и спорта инвалидов".

Среди приоритетных направлений деятельности по развитию адаптивной физической культуры разработчики Концепции справедливо называют:

- вовлечение как можно большего числа инвалидов в занятия физической культурой и спортом;
- физкультурное просвещение и информационно-пропагандистское обеспечение развития физической культуры и массового спорта среди инвалидов;
- обеспечение доступности для инвалидов существующих физкультурно-оздоровительных и спортивных объектов;
- подготовка, повышение квалификации и переподготовка специалистов для физкультурно-реабилитационной и спортивной работы с инвалидами;
- создание нормативно-правовой базы развития физической культуры и спорта инвалидов.

Несомненным достоинством данной концепции являются предложения по разграничению полномочий и функций в системе физической реабилитации инвалидов между федеральными и региональными органами государственного управления в области физической культуры и спорта.

В физической реабилитации адаптивной физической культуры акцент делается на поиск нетрадиционных систем оздоровления лиц с ограниченными возможностями здоровья, ориентируясь, прежде всего, на технологии, сопрягающие физическое (телесное) и психическое (духовное) начала человека и ориентирующиеся на самостоятельную активность занимающихся (различные способы психосоматической саморегуляции, психотерапевтические техники и т.п.). Исследуются биологические и социально-психологические эффекты от применения двигательных действий, связанных с субъективным риском, но с гарантированной безопасностью для занимающихся и выполняемых с целью профилактики депрессии, фруст-

рации, различных социально неприемлемых видов зависимостей (от алкоголя, психоактивных веществ, азартных игр и др.).

Находят научное обоснование технологии, основанные на интеграции двигательной деятельности со средствами и методами искусства (музыки, хореографии, пантомимы, рисунка, лепки и др.) и предполагающие вытеснение из сознания занимающихся предыдущей картины мира, поглощение их новыми впечатлениями, образами, активностью, погружение в деятельность, стимулирующую работу отдохнувших участков мозга (обоих полушарий), всех сфер человеческого восприятия. Креативные виды адаптивной физической культуры дают возможность занимающимся перерабатывать свои негативные состояния (агрессию, страх, отчужденность, тревожность и др.), лучше познать себя; экспериментировать со своим телом и движением; получать сенсорное удовлетворение и радость ощущений собственного тела.

В настоящее время в развитии спорта среди инвалидов в России отмечается возрастание роли государства. Это проявляется, прежде всего, в государственной поддержке спорта среди людей с ограниченными возможностями; финансировании системы подготовки спортсменов-инвалидов; формировании социальной политики в области спорта инвалидов, в частности, социальной защищенности спортсменов, тренеров, специалистов.

Ежегодно в Едином календарном плане всероссийских и международных соревнований предусматривается раздел, в который входит около 100 всероссийских и 60 международных спортивных мероприятий среди спортсменов с нарушением слуха, зрения, интеллекта, с поражением опорно-двигательного аппарата.

*Заключение.* Активизация работы с инвалидами в области физической культуры и спорта, несомненно, способствует гуманизации самого общества, изменению его отношения к этой группе населения, и тем самым имеет большое социальное значение.

Надо признать, что проблемы физической реабилитации и социальной интеграции инвалидов средствами физической культуры и спорта решаются медленно. Основными причинами слабого развития физической культуры и спорта среди инвалидов является практическое отсутствие специализированных физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, недостаток оборудования и инвентаря, неразвитость сети физкультурно-спортивных клубов, детско-юношеских спортивных школ и отделений для инвалидов во всех типах учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Ощущается нехватка профессиональных кадров. Не выражена в достаточной степени потребность в физическом совершенствовании у самих инвалидов, что связано с отсутствием специализированной пропаганды, подвигающей их к занятиям физической культурой и спортом. Главной задачей все же остается вовлечение в интенсивные занятия спортом как можно большего числа инвалидов в целях использования физической культуры и спорта как одного из важнейших средств для их адаптации и интеграции в жизнь общества, поскольку эти занятия создают психические установки, крайне необходимые для успешного воссоединения инвалида с обществом и участия в полезном труде. Применение средств физической культуры и спорта является эффективным, а в ряде случаев единственным методом физической реабилитации и социальной адаптации.

### **Библиографический список**

1. Выдрин В.М. Методические проблемы теории физической культуры //Теория и практика физической культуры, 2000, с. 10-12. - № 6.
2. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры /Материалы к лекциям. - Л.: ВИФК, 2005, с. 133 - №5.
3. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. - М.: ГЦОЛИФК, 2003. - 120 с
4. Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры: Учебн. пос. для ин-тов физ. культ. - М.: ФиС, 2003. - 128 с



5. Сборник материалов к лекциям по физической культуре и спорту инвалидов (Ред. и сост. В.С. Дмитриев, А.В. Сахно). Т I и II. - М.: МОГИФК, ВНИИФК, 1993. Т I. - 272 с. Т. II. – 292.
6. Социальные и биологические основы физической культуры: Учебное пособие/Отв. ред. Д. Н. Давиденко Издательство: Санкт-Петербургского государственного университета, 2001, 208 с.

**УДК 796.035: 616.1**

**ВОСТОЧНАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА И АКУПУНКТУРА В ПРОФИЛАКТИКЕ ВЕГЕТО-СОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ У СТУДЕНТОВ СИБИРСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА**

**Утешева Т.В., Хантимирова О.Б.**

Институт физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета, 660041, г. Красноярск, проспект Свободный, 79

По результатам медицинского осмотра у студентов подготовительной медицинской группы специализации «ОФП» Сибирского федерального университета вегето-сосудистая дистония (ВСД) занимает ведущее положение в ряду отклонений в состоянии здоровья. В качестве средства профилактики ВСД была разработана программа занятий с использованием упражнений восточной оздоровительной гимнастики «Восемь кусков парчи» и самомассажа точек акупунктуры (биологически активных точек – БАТ). Динамика изменений отслеживалась с помощью вегетативного индекса Кердо. Регулярные занятия по данной программе оказывали балансирующее действие на функциональное состояние отделов вегетативной нервной системы (ВНС), на работу сердечно – сосудистой системы.

Табл.1. Библиогр. 9 назв.

*Ключевые слова:* студенты подготовительной медицинской группы, ВНС, ВСД, вегетативный индекс Кердо, восточная оздоровительная гимнастика «Восемь кусков парчи», БАТ.

*Утешева Татьяна Викторовна*, преподаватель кафедры физической культуры, тел.: 89130434452, e - mail: utesheva.tatyana.krsk@yandex.ru

*Хантимирова Ольга Борисовна*, старший преподаватель кафедры физической культуры, тел.: 89059752101, e- mail: olga-hantimirova@mail.ru

The results of medical examinations of students of the preparatory group specialization general fitness SFU showed that vegetative-vascular dystonia (functional disturbances in the cardiovascular system) is a leader among other diseases. Program was developed with the use of exercise baduanjinchikung and self-massage biologically active points as a means of prevention. Dynamics of changes was monitored using the vegetation index Kerdo. Regular classes in this program have a balancing effect on the cardiovascular system.

Tab.1. Refs. 9 titles.

*Keywords:* students of the preparatory group specialization general fitness SFU, vegetative nervous system, vegetative-vascular dystonia, vegetation index Kerdo, baduanjinchikung, biologically active points.

В настоящей работе применены следующие термины с соответствующими определениями:

Вегетативная нервная система – часть нервной системы, регулирующая деятельность внутренних органов и систем - кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения и др.,

обмен веществ и функциональное состояние тканей организма. Делится на симпатическую и парасимпатическую нервную систему.

Вегетативный тонус – деятельность организма, посредством которой регулируется деятельность всех органов в целях поддержания жизни и уравнивания внешних воздействий.

Вегетативный индекс - соотношение диастолического давления и числа ударов пульса в минуту, отражающее изменения вегетативного тонуса в соответствии с его направлением и величиной.

В настоящей работе применены следующие обозначения и сокращения:

ВНС – вегетативная нервная система

ВСД – вегето-сосудистая дистония

БАТ – биологически активные точки

АД – артериальное давление

САД – систолическое артериальное давление

ДАД – диастолическое артериальное давление

ЧСС – частота сердечных сокращений

Р - пульс

ВИ – вегетативный индекс

Нарушение тонуса сосудов (вегето-сосудистая дистония), обусловленное изменениями в нервной системе, сегодня наблюдается как у взрослых, так и у молодых людей – студентов, школьников. Информационные перегрузки, отсутствие природной ритмичности в организации повседневной жизни, дефицит движения провоцируют сбои в работе вегетативной нервной системы, системы, регулирующей работу внутренних органов и отвечающей за поддержание постоянства внутренней среды организма. Вопрос профилактики дисбалансов – «вегетативных бурь» – сегодня остается открытым.

70% студентов подготовительной медицинской группы специализации «ОФП» предмета «Физическая культура» Сибирского Федерального Университета г.Красноярска по прохождению медицинского осмотра освобождаются от сдачи тестовых упражнений на выносливость (кроссовый бег) и скорость (100м.) по причине вегетососудистых расстройств.

Вегетососудистые расстройства известны давно под названиями «хандра», «сплин». Сегодня мы называем эти состояния синдром хронической усталости. Синдром хронической усталости характеризуется нарушением общего состояния и самочувствия, проявляется неорганическими сбоями в работе различных органов и систем. Нейроциркуляторная дистония (НЦД) или вегето-сосудистая дистония (ВСД) – это название более широко известно в нашей стране – особое состояние, которое объединяет в себе целый спектр нарушений кровообращения, других систем, связанных с неполадками в работе ВНС. ВСД развивается, когда происходит сбой в работе симпатического и парасимпатического отделов ВНС - возникает проблема баланса функционального состояния отделов ВНС.

Баланс подразумевает сбалансированную функциональную активность основных функциональных систем организма и правильную работу гипоталамуса – главного центра поддержания постоянства внутренней среды организма.

Наше внимание было сосредоточено в области профилактики дисбаланса функционального состояния отделов ВНС с помощью оздоровительных упражнений, которые могли бы оказать максимальный оздоровительный эффект и не требовали бы для своего осуществления каких-либо особых условий, могли быть включены в повседневную жизнь человека естественным образом, не нарушая природной ритмики дня и ночи.

Поиск оптимальных способов профилактики, зависящих от самого человека и не требующих каких-либо особых условий и обстоятельств, обратил наше внимание на традицию оздоровления, которая в максимальной степени соответствует вышеназванным требованиям. Это различные практики цигун, китайской традиционной системы оздоровления.

Оздоровительный цигун - это система упражнений, направленная на балансирование функциональных систем организма, на балансирование работы нервной системы, древнее китайское искусство оздоровления и саморегуляции.

Отправной точкой программы профилактики ВСД у нас стал самомассаж БАТ регуляции гипоталамуса. Гипоталамус - главный координатор работы ВНС, поэтому мы включили самомассаж в программу занятий как обязательный элемент. Массируем точки акупунктуры в следующем порядке:

1.Цин-мин (V1, меридиан мочевого пузыря) – локализуется в области внутреннего края глаза, на 2 мм над внутренним краем глаза.

2.Тун-цзы-ляо (VB1, меридиан желчного пузыря) – локализуется на 0.5 см кнаружи от наружного угла глаза.

3.Чен-ци (E 1, меридиан желудка) – локализуется в области орбиты глаза, по вертикальной зрачковой линии, на середине нижнего края орбиты.

4.Ин-сян (GI 20, меридиан толстой кишки) – локализуется в области носа, в носогубной складке, на уровне середины крыльев носа.

5.Тинь-гун (IG 19, меридиан тонкой кишки) – локализуется в области сустава нижней челюсти между передним краем козелка и задним краем височно-нижнечелюстного сустава, в ямке, образующейся при открытии рта.

6.VC 24 (переднесрединный меридиан) – локализуется в ямке под нижней губой.

7.VG 27 (заднесрединный меридиан) – локализуется непосредственно над каймой верхней губы по переднесрединной линии.

8.Шу-фу (R 27, меридиан почек) – локализуется на уровне первого межреберья, с двух сторон от рукоятки грудины.

Массируем сверху вниз по 20 секунд каждую точку. Воздействие легкое.

Комплексы упражнений «Восемь кусков парчи», «Шесть целительных звуков», «Пять зверей» оздоровительного цигун относятся к практикам, которые выравнивают функциональную активность всех систем организма. В нашей программе комплексом упражнений для освоения на занятиях по физической культуре стал комплекс «Восемь кусков парчи» - Бадуаньцзинь цигун.

Комплекс «Восемь кусков парчи» по праву считается жемчужиной оздоровительного цигун, так как он не только очень прост, но и невероятно эффективен. Комплекс отличает простота и безопасность упражнений, относительная легкость в запоминании и воспроизведении, отсутствие возрастных ограничений и противопоказаний. Хотя упражнения просты и легко изучаются, они дают также хорошее понимание базовой теории практики цигун. Базовые принципы Бадуаньцзинь цигун:

- 1.Спокойное состояние духа
- 2.Правильные позиции тела
- 3.Естественное расслабление
- 4.Сочетание напряжения и расслабления
- 5.Спокойное ровное дыхание
- 6.Регулярность занятий

Основным принципом бадуаньцзинь цигун является «спокойное безмятежное сердце плюс сосредоточенный ум», что дает нервной системе возможность отдыха и, как следствие, улучшается координация функций различных органов тела.

Комплекс имеет множество разновидностей. Выполняется в двух положениях – стоя и сидя. Комплекс в положении стоя работает со всеми каналами рук и ног, в положении сидя – предназначен в основном для шести каналов рук. Основное действие комплекс оказывает на состояние позвоночника, суставов, сухожилий, внутренних органов. Правильная позиция, спокойное дыхание и разумное расслабление тела обеспечивают правильную циркуляцию ци и мощный оздоровительный эффект.

Особенности (специфика) комплекса:

1. Плавные, медленные движения
2. Сочетание напряжения и расслабления

Плавные движения требуют высокой концентрации внимания, что является хорошей тренировкой центральной нервной системы. Ритмичное чередование напряжения-расслабления скелетных мышц и диафрагмы улучшают кровоток в брюшной полости, нормализуя перистальтику кишечника, ликвидируя застойные явления в печени. Ритмичные нервные импульсы работающих мышц рефлекторно способствуют установлению баланса между процессами возбуждения и торможения в центральной нервной системе и таким образом оказывают дополнительное успокаивающее воздействие.

Основное содержание комплекса составляют физические и дыхательные упражнения с элементами самомассажа в сочетании с концентрацией внимания. Оздоровительное воздействие этих упражнений базируется на единстве физических и психических функций организма человека, на связи сознания и воли с работой мышц и внутренних органов.

Темп выполнения упражнений медленный. Упражнения выполняются слитно, плавно. Амплитуда упражнений варьируется в зависимости от индивидуальных возможностей занимающегося, что дает возможность заниматься людям широкого возрастного диапазона, в том числе с очень низким уровнем физической подготовленности.

Основные действия упражнений:

1. «Обе руки поддерживают Небо» - упражнение регулирует потоки ци в меридиане Трех обогревателей, налаживая работу основных внутренних органов.

2. «Натянуть тетиву лука влево и вправо» - упражнение служит укреплению меридиана Почек и мышц поясницы.

3. «Рукижимают, нога поднимается» - упражнение регулирует работу меридианов Селезенки и Желудка.

4. «Оглянуться назад» - упражнение избавляет от пяти слабостей (укрепить печень, сердце, селезенку, легкие, почки) и семи повреждений (успокоить эмоции, разрушающие организм: печаль, беспокойство, чрезмерное усердие, страх, гнев, внезапный испуг).

5. «Прямая спина и наклоны раскачивают вправо и влево» - упражнение нацелено на успокоение эмоций, регулирует работу меридиана Сердца («выводит жар из сердца»).

6. «Толкай вниз в землю, поднимай в небо» - упражнение служит для укрепления меридиана Почек и повышения иммунитета.

7. «Кулак толкает с яростным взглядом» - упражнение работает с меридианом Печени.

8. «Пятки поднимаются, руки падают свободно» - для избавления от «ста» болезней, способствуют равномерному распределению ци по всему организму, укрепляет организм.

Перед нами стояла задача определить изменения вегетативного тонуса: динамику направления и величину изменения. Под контролем ВНС находятся процессы адаптации организма, динамика изменений которых отражается в динамике функционального состояния ВНС. Вегетативный тонус как деятельность организма, посредством которой регулируется деятельность всех органов в целях поддержания жизни и уравнивания внешних воздействий, можно исследовать при помощи расчета соотношения диастолического давления и числа ударов пульса в минуту (вегетативного индекса).

Расчет вегетативного индекса (индекса Кердо):

$$ВИ = \left(1 - \frac{ДАД}{ЧСС}\right) 100$$

где ДАД – диастолическое артериальное давление, ЧСС - частота сердечных сокращений.

Если ВИ равен 0 (эйтония), то состояние симпатического и парасимпатического отделов ВНС сбалансированное. Если ВИ со знаком «+», то преобладают симпатические влия-

ния (симпатикотония). Если цифровое значение ВИ со знаком « - » то повышен парасимпатический тонус (ваготония).

Измерения артериального давления занимающихся и расчет ВИ (индекса Кердо) проводились в течение шести недель два раза в неделю перед занятием и после занятия (см. таблицу 1). Во время занятия в группе выстраивался позитивный психоэмоциональный фон, расслабляющий эффект упражнений был явно выражен во второй половине тренировки. Динамика индекса Кердо прослеживалась в сторону «0» в пределах 15 единиц у всех занимающихся.

Таблица 1

**Вегетативный индекс до занятия и после занятия**

| №  | Дата     | Виталий |       | Татьяна |       | Наталья |       | Людмила |       | Нина |       | Ирина |       |
|----|----------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|------|-------|-------|-------|
|    |          | до      | после | до      | после | до      | после | до      | после | до   | после | до    | после |
| 1  | 02.11.13 | -37     | -28   | +12     | +8    | -25     | -20   | -20     | -17   | -4   | 0     | +15   | +12   |
| 2  | 05.11.13 | -35     | -29   | +10     | +9    | -22     | -20   | -37     | -31   | -10  | -5    | +19   | +11   |
| 3  | 09.11.13 | -37     | -29   | +5      | 0     | -14     | -12   | -22     | -19   | -22  | -18   | +9    | +3    |
| 4  | 12.11.13 | -30     | -20   | +15     | +10   | -35     | -29   | -27     | -15   | -12  | -5    | +20   | +13   |
| 5  | 16.11.13 | -33     | -25   | +12     | +7    | -30     | -22   | -30     | -21   | -9   | -4    | +16   | +10   |
| 6  | 19.11.13 | -35     | -25   | +20     | +10   | -19     | -12   | -24     | -15   | 0    | 0     | +21   | +12   |
| 7  | 23.11.13 | -30     | -21   | +5      | +1    | -22     | -19   | -26     | -15   | -15  | -7    | +9    | +3    |
| 8  | 26.11.13 | -29     | -20   | +13     | +7    | -14     | -10   | -31     | -22   | -23  | -14   | +12   | +2    |
| 9  | 30.11.13 | -27     | -21   | +10     | +5    | -20     | -11   | -24     | -16   | -10  | -3    | +10   | +3    |
| 10 | 03.12.13 | -27     | -20   | +20     | +5    | -15     | -10   | -22     | -12   | -5   | 0     | +15   | +5    |

Оздоровительные практики цигун – самомассаж БАТ, комплекс упражнений «Восемь кусков парчи» оказывали балансирующее действие на функциональное состояние симпатического и парасимпатического отдела ВНС. Характер воздействия упражнений – краткосрочный. Для достижения долговременного эффекта необходимы регулярные занятия как в группе, так и самостоятельно.

**Библиографический список**

1. Артамонова Л.Л., Панфилов О.П., Борисова В.В. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учебное пособие. М.: Изд-во ВЛАДОС - ПРЕСС, 2010. 389с.

2. Вегетативный индекс Кердо: индекс для оценки вегетативного тонуса, вычисляемый из данных кровообращения.//Перевод с немецкого Минвалеева Р.С. «Спортивная медицина (Украина)» 2009.№1-2, с33-44.
3. Гуандэ У. Энциклопедия цигун. М.: Изд-во Эксмо, 2002. 320с.
4. Житорюк В.А. Атлас акупунктурных точек. Методическое пособие. М.: ИРИОТ, 2012. 40с.
5. Лувсан Гаваа. Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии. М.: Наука, 1990.576с.
6. Лысова Н.Ф., Корощенко Г.А., Савина С.Р. Анатомия и физиология человека: учебное пособие. Новосибирск: АРТА, 2011. 272с.
7. Ма Цзижень, Богачихин М.М. Цигун: история, теория, практика. М.: ИД «София», 2003. 479с.
8. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов на/Д.: Феникс, 2002. 384с.
9. Ян Цзюньмин. Знаменитые стили цигун. Тайцзи-цигун. «Восемь кусков парчи». К.: «София», 1998. 272с.

#### **УДК 616.08**

#### **СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЛИЦ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА**

**Ханипова Г.Ш., Никитина О.А.**

Государственное автономное образовательное учреждение среднего профессионального образования Республики Башкортостан Стерлитамакский медицинский колледж  
453100 г. Стерлитамак, ул.Комарова 10

Большую популярность приобретает лечение и профилактика многих заболеваний с помощью нетрадиционных средств и методов, в частности голодания и использования разнообразной физической нагрузки. Дозированное голодание и умеренные физические нагрузки способствуют снижению массы тела и восстанавливают оптимальный мышечный тонус, а так же нормализуют физическое и психическое состояние самочувствие, настроение, активность и повышают уровень самооценки.

*Ключевые слова:* оздоровление, лица среднего возраста, дозированное голодание, умеренная физическая нагрузка

*Ханипова Гульнара Шангираевна*, преподаватель Стерлитамакского медицинского колледжа  
Тел.: 89174102122; E-mail : [gulnara-hanipova68@mail.ru](mailto:gulnara-hanipova68@mail.ru)

*Никитина Ольга Александровна*, к.б.н., преподаватель Стерлитамакского медицинского колледжа, тел.: 89177305668; E-mail : [O.A.Nikitina@mail.ru](mailto:O.A.Nikitina@mail.ru)

In preventive treatment of many diseases such untraditional methods as physical exertion and popular with middle – aged people. They can bring the weight down, keep up muscle tone, normal physical and mental condition, lift spirits, activity and self attitude.

*Keywords:* healthy, middle-aged, dosed fasting, moderate exercise

Основной причиной, оказывающей негативное влияние на состояние здоровья лиц среднего возраста, является значительное ухудшение качества жизни, которое проявляется, в первую очередь, в ограниченных возможностях многих слоев населения оплачивать лечение в учреждениях здравоохранения. Это приводит к тому, что многие люди стали искать менее затратные способы оздоровления своего организма. Появилась потребность в различных на-

родных и других средствах профилактики и лечения различных заболеваний. При этом все большую популярность приобретает лечение и профилактика многих заболеваний с помощью нетрадиционных средств и методов, в частности голодания и использования разнообразной физической нагрузки.

**Целью нашего исследования** было изучение средства и методов оздоровления (дозированного голодания и умеренных физических нагрузок) лиц среднего возраста. Задачи исследования: изучить влияние дозированного голодания и умеренных физических нагрузок на физическое состояние лиц среднего возраста, на функциональное состояние дыхательной системы, на психоэмоциональное состояние лиц среднего возраста. Согласно поставленным задачам нами были выбраны следующие методы исследования: антропометрия, пробы Штанге, Генча, тест САН (самочувствие, активность, настроение), методы математической статистики: критерий Уилкоксона, критерий знаков. Научная новизна исследования состояла в том, что впервые в сравнительном плане исследовано влияние дозированного голодания и умеренных физических нагрузок на психофизическое здоровье лиц среднего возраста. Практическая значимость: результаты исследования могут быть использованы всеми интересующимися методами оздоровления и снижения массы тела, а так же врачами, инструкторами ЛФК, студентами обучающимися по специальности АФК.

Для решения задач исследования в г.Стерлитамак на базе МБУЗ «Городская поликлиника №6 Центре Здоровья в период с декабря 2011 по октябрь 2012 года было сформировано 2 группы по 5 человек, основная и контрольная. Все имели достаточную физическую подготовку и имели опыт голодания. На протяжении полгода все практиковали 3, 7 и 10 дневное голодание. В программу оздоровления основной группы входили дыхательные (10 мин) и общеразвивающие упражнения (20 мин), а так же в обеих группах было предложено 10 дневное голодание, ежедневные водные процедуры, два раза в неделю 60-минутные банные процедуры. Проведенное исследование показало: что дозированное голодание и умеренные физические нагрузки способствуют снижению массы тела и восстанавливают оптимальный мышечный тонус, а так же нормализуют физическое состояние у лиц среднего возраста. Уменьшение массы тела статистически значимое наблюдалось как в основной, так и контрольной группах, но в основной группе составило в сумме  $m = 66,9$  кг, в контрольной группе потеря массы была 34,4кг.

При проведении проб Штанге и Генчи статистически значимые изменения произошли в основной группе. Это связано с тем, что физические упражнения значительно увеличивает способность организма к длительной задержке дыхания, как на вдохе, так и на выдохе.

Дозированное голодание в сочетании с умеренными физическими нагрузками оказывают положительное влияние на психическое состояние самочувствие, настроение, активность и повышают уровень самооценки.

#### **Практические рекомендации:**

1. Длительность голодания необходимо определять с учетом возраста, физического, функционального и психического состояния, возможностей и условий использования физических упражнений. Допуск к дозированному голоданию должен осуществляться после тщательного медицинского обследования и освоения упражнений, входящих в состав тренировочного комплекса.

2. Во время дозированного голодания целесообразно ежедневно выполнять дыхательные и аэробные упражнения, статические и динамические упражнения на силовых тренажерах, плавание, упражнения на гибкость. Нагрузка при выполнении этих упражнений должна варьироваться самочувствием занимающегося и регулироваться по частоте сердечных сокращений, которая не должна превышать 90 уд/мин.

3. Самоконтроль за состоянием организма мужчин среднего возраста, участвующих в голодании должен осуществляться путем ежедневного ведения дневника самонаблюдения с обязательным фиксированием в нем показателей: частоты сердечных сокращений, арте-

риального давления, температуры тела, веса тела, окружности талии, задержки дыхания на вдохе и выдохе. Все измерения должны проводиться в одно и тоже время.

#### **Библиографический список**

1. Булич, Э.Г., Муравов, И.В. Здоровье человека: биологические основы жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э.Г. Булич, И.В. Муравов. Киев: Олимпийская литература, 2003. —с.223-229
2. Система оздоровления П.С Брега. М.: Изд-во «Мера», 1994. —с.114-119.
3. Солодков, А.С., И.Б. Маслова. Коррекция морфофункциональных нарушений у женщин разного возраста фитнес-нагрузками умеренной мощности / А.С. Солодков, И.Б. Маслова // Теория и практика физической культуры. №1. -2008. - с. 19-22.

**УДК 371.71: 372.879.6**

### **ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Шафикова Л.Р.**

Башкирский государственный медицинский университет 450000, г. Уфа, ул. Ленина, 3

Экспериментально апробирована разработанная методика, направленная на формирование правильной осанки у младших школьников, основой которой является использование комплексов упражнений с симметричной нагрузкой на зоны расслабленных мышц, корригирующих упражнений для укрепления мышечного корсета и комплексы упражнений для закрепления навыков правильной осанки. Доказано, что разработанная методика является эффективной для формирования правильной осанки у детей 8-9 лет на уроках по физической культуре. Полученные в результате исследования данные позволяют рекомендовать учителям по физической культуре в процессе уроков физической культурой в общеобразовательной школе применять разработанную методику.

*Ключевые слова:* младшие школьники, правильная осанка, физическая культура.

*Шафикова Лиля Рафаиловна*, кандидат биологических наук, доцент кафедры физвоспитания, лечебной физической культуры и врачебного контроля, тел.: 89273222133, e-mail: lil.02@yandex.ru

Experimentally tested the developed method is aimed at forming a correct posture of children, which basis is the use of complexes of exercises with symmetric load the zone relaxed muscles, corrective exercises to strengthen the muscular system and complexes of exercises to reinforce correct posture. It is proved that the developed method is effective for the formation of correct posture of children aged 8-9 at the lessons of physical culture. Data obtained allow to recommend to teachers of physical culture in the process of lessons of physical culture in secondary school apply the developed method.

*Keywords:* younger students, correct posture, physical culture.

Переход от одного возрастного периода к последующему выделяют как переломный этап индивидуального развития, или критический период. В связи с переходом к школьному обучению у детей младшего школьного возраста изучают особенности реакций на умственную и физическую нагрузки [3].

Очень важно отметить, что в 7-10 возрасте продолжается окостенение скелета, поэтому неправильная посадка за партой, односторонняя нагрузка могут привести к сутулости, искривлениям позвоночника. Особенно часто это наблюдается у детей со слабой мускулату-



рой, мало двигающихся.

По мнению В.В. Курумчина (2003) сохранение неправильного положения позвоночного столба может привести к дальнейшим ухудшениям в состоянии здоровья ребенка, проявляющееся в навьке неправильной осанки, изменения со стороны опорно-двигательного аппарата, снижении дыхательной экскурсии, кифосколиоз, неправильно развиваются мышечные, и костно-хрящевые ткани, нарушения происходят в мочеполовой, нервной, эндокринной систем, желудочно-кишечного тракта и других систем организма [1]

В процессе физического воспитания следует создать такие условия, в которых физические возможности младшего школьника раскроются полностью. Именно в процессе физического развития ребенка необходимо соблюдать преемственность целей, задач, содержания, методов и форм работы, в том числе и в определении физической подготовленности детей [2]

**Целью** нашего исследования стало теоретически и экспериментально обосновать эффективность разработанной методики, направленной на коррекцию сколиотической осанки у детей младшего школьного возраста.

Педагогический эксперимент проводился на базе средней общеобразовательной школы №100 Советского района города Уфы, и длился 9 месяцев. В эксперименте участвовали 23 младших школьников 8-9 лет, из которых были сформированы 2 группы: экспериментальная (ЭГ, n=13), и контрольная (КГ, n=13).

В ЭГ была внедрена в учебный процесс разработанная методика для формирования правильной осанки. В разработанную методику входили следующие комплексы упражнений: на формирование правильной осанки, в заключительной части урока три раза в неделю; на укрепления мышечного корсета, для мышц передней поверхности бедра, для мышц задней поверхности бедра, для боковых мышц туловища, для мышц брюшного пресса, для мышц спины, для укрепления косых мышц живота, для укрепления мышц грудной клетки и плечевого пояса - в водной части урока, три раза в неделю, чередуясь; упражнения с отягощениями на зону расслабленных мышц, в основной части урока, 1-2 раза в неделю.

Для определения состояния осанки у детей 8-9 лет использовались анализ медицинских карт, метод соматоскопии, пальпаторный и визуальный методы. Также изучались показатели ромба Мошкова, уровней силовой выносливости спины и выносливости мышц живота.

Так анализ медицинских карт в СОШ №100 г. Уфы подтвердил, что основным заболеванием у младших школьников 2-ой группы здоровья является нарушение осанки, и большинство из них прослеживается во вторых классах. Так же в разработанной анкете для учителей по физической культуре на вопрос, какие основные заболевания встречаются у младших школьников, почти все опрошенные (86%) отметили заболевание опорно-двигательного аппарата, а именно нарушение осанки.

Соматоскопические характеристики состояния осанки у детей 8-9 лет в КГ и ЭГ до начала эксперимента выявили наличие следующих признаков: наличие асимметрии плеч (92,4%), лопаток (90,6%), треугольников талии (89,4%) и отклонение оси позвоночника от прямой линии (91,2%). Все это, по данным Гусаковой Н.А. (1998) указывает на наличие сколиотической осанки.

После проведения педагогического эксперимента с применением разработанной нами методики у мальчиков ЭГ наличие признаков асимметрии плеч, лопаток, треугольников талии выявлено не было, в то время как у КГ при визуальном и пальпаторном исследовании все признаки были обнаружены.

У девочек ЭГ после проведения эксперимента соматоскопический метод показал отсутствие всех признаков, у девочек КГ были выявлены асимметрии плеч, треугольников талии и отклонение оси позвоночника от прямой линии. Внутригрупповой анализ показателей ромба Мошкова, уровней силовой выносливости спины и выносливости мышц живота у де-

тей 8-9 лет представлены в табл. 1, 2.

Как видно из таблицы 1 на втором этапе эксперимента (декабрь-2011), показатели силовой выносливости мышц спины и ромба Мошкова у мальчиков экспериментальной группы мальчиков статистически значимо улучшились, по сравнению с первым этапом ( $p < 0,01-0,05$ ). В контрольной группе на этом этапе не были выявлены статистически значимые положительные изменения ни в одном из тестов ( $p > 0,05$ ). В КГ были выявлены статистически значимые положительные изменения на третьем этапе (май-2012) в выносливости мышц живота и силовой выносливости мышц спины, по сравнению со вторым этапом, когда у мальчиков экспериментальной группы были выявлены статистически значимые улучшения по всем показателям ( $p < 0,01-0,05$ ).

Таблица 1

**Внутригрупповой анализ на контрольных испытаниях у мальчиков 8-9 лет экспериментальной и контрольной групп ( $M \pm m$ )**

| Тесты   | Ромб Мошкова |                 | Силовая выносливость мышц спины |                 | Выносливость мышц живота |                 |
|---------|--------------|-----------------|---------------------------------|-----------------|--------------------------|-----------------|
|         | КГ           | ЭГ              | КГ                              | ЭГ              | КГ                       | ЭГ              |
| Этапы   |              |                 |                                 |                 |                          |                 |
| 1       | 0,61±0,02    | 0,59±0,04       | 32,02±0,04                      | 31,08±0,02      | 29,81±0,02               | 29,92±0,02      |
| 2       | 0,61±0,09    | 0,56±0,08       | 32,08±0,03                      | 33,64±0,04      | 30,08±0,09               | 30,64±0,06      |
| 3       | 0,62±0,08    | 0,54±0,06       | 33,94±0,03                      | 35,02±0,04      | 31,12±1,02               | 33,21±0,08      |
| p (1-2) | >0,05        | <b>&lt;0,01</b> | >0,05                           | <b>&lt;0,05</b> | >0,05                    | >0,05           |
| p (2-3) | >0,05        | >0,04           | >0,05                           | <b>&lt;0,05</b> | >0,05                    | >0,05           |
| p (1-3) | >0,05        | <b>&lt;0,01</b> | <b>&lt;0,05</b>                 | <b>&lt;0,01</b> | <b>&lt;0,01</b>          | <b>&lt;0,01</b> |

Примечание: М – среднеарифметическое значение признака; m – ошибка среднего арифметического значения; p – достоверность различий; КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа, 1 этап- сентябрь 2011, 2 этап- декабрь 2011, 3 этап-май 2012.

Внутригрупповой анализ определил (табл. 1), что после проведения педагогического эксперимента с применением разработанной нами методики у мальчиков в экспериментальной группе произошли статистически значимые положительные изменения по всем тестовым показателям: ромбу Мошкова, уровню силовой выносливости спины и выносливости мышц живота ( $p < 0,05$ ), а в контрольной группе только в показателях силовой выносливости мышц спины ( $p < 0,05$ ).

Таблица 2

**Внутригрупповой анализ на контрольных испытаниях у девочек 8-9 лет экспериментальной и контрольной групп ( $M \pm m$ )**

| Тесты   | Ромб Мошкова |                 | Силовая выносливость мышц спины |                 | Выносливость мышц живота |                 |
|---------|--------------|-----------------|---------------------------------|-----------------|--------------------------|-----------------|
|         | КГ           | ЭГ              | КГ                              | ЭГ              | КГ                       | ЭГ              |
| Этапы   |              |                 |                                 |                 |                          |                 |
| 1       | 0,59±0,03    | 0,56±0,02       | 25,05±0,04                      | 25,09±0,02      | 25,85±0,04               | 26,05±0,02      |
| 2       | 0,58±0,04    | 0,49±0,02       | 25,94±0,02                      | 27,05±0,04      | 26,08±0,02               | 28,56±0,02      |
| 3       | 0,57±0,02    | 0,45±0,04       | 26,92±0,02                      | 29,6±0,05       | 28,85±0,02               | 32,04±0,02      |
| p (1-2) | >0,05        | <b>&lt;0,05</b> | >0,05                           | <b>&lt;0,05</b> | >0,05                    | >0,05           |
| p (2-3) | >0,05        | <b>&lt;0,05</b> | >0,05                           | <b>&lt;0,05</b> | <b>&lt;0,05</b>          | <b>&lt;0,05</b> |
| p (1-3) | >0,05        | <b>&lt;0,05</b> | <b>&lt;0,05</b>                 | <b>&lt;0,02</b> | <b>&lt;0,01</b>          | <b>&lt;0,02</b> |

Примечание: М – среднеарифметическое значение признака; m – ошибка среднего арифметического значения; p – достоверность различий; КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа, 1 этап- сентябрь 2011, 2 этап- декабрь 2011, 3 этап-май 2012.

Как видно из таблицы 2 после внедрения в учебный процесс разработанной нами методики, на втором этапе декабрь-2011, показатели ромба Мошкова и силовой выносливости

мышц спины у девочек экспериментальной группы статистически значимо увеличилась ( $p < 0,05$ ), в контрольной группе улучшений выявлено не было. На третьем этапе май-2012 по всем показателям в экспериментальной группе были выявлены статистически значимые положительные изменения ( $p < 0,05$ ), в контрольной группе также были выявлены статистически значимые положительные изменения в показателях выносливости мышц спины, в то время когда улучшение показатели выносливости мышц живота и ромба Мошкова не являются статистически значимыми ( $p > 0,05$ ).

Таким образом, при внутригрупповом анализе показателей ромба Мошкова, уровня силовой выносливости спины и выносливости мышц живота произошли статистически значимые положительные изменения.

Межгрупповой анализ динамики показателей уровня ромба Мошкова, уровней силовой выносливости спины и выносливости мышц живота у детей 8-9 лет представлены в таблицах 3 и 4.

Как видно из представленных данных в таблицах 3 и 4 в начале эксперимента на первом этапе (сентябрь-2011) по всем анализируемым показателям статистически значимых различий между контрольной и экспериментальной группами выявлено не было, что указывает на однородность рассматриваемых групп ( $p > 0,05$ ).

Из таблицы 3 видно, что между контрольной и экспериментальной группами мальчиков на втором этапе эксперимента было выявлено статистически значимые положительные различия ( $p < 0,01$ ) в ромбе Мошкова и силовой выносливости мышц спины в пользу ЭГ. Это доказывает, что разработанная методика эффективно влияет на формирование правильной осанки.

На третьем этапе видно, что между группами мальчиков статически значимые положительные различия были выявлены по всем показателям ( $p < 0,01$ ), что свидетельствует об улучшении состоянии осанки.

Таблица 3

**Межгрупповой анализ на контрольных испытаниях у мальчиков 8-9 лет экспериментальной и контрольной групп (M±m)**

| Тесты | Ромб Мошкова  |               |               | Силовая выносливость мышц спины |                |                | Выносливость мышц живота |                |                |
|-------|---------------|---------------|---------------|---------------------------------|----------------|----------------|--------------------------|----------------|----------------|
|       | Сент. 2011    | Декаб. 2011   | Май 2012.     | Сент. 2011                      | Декаб. 2011    | Май 2012.      | Сент. 2011               | Декаб. 2011    | Май 2012.      |
| КГ    | 0,61±<br>1,02 | 0,61±<br>0,09 | 0,62±<br>0,08 | 32,02±<br>0,04                  | 32,08±<br>0,03 | 33,94±<br>0,03 | 29,81±<br>0,02           | 30,08±<br>0,09 | 31,12±<br>1,02 |
| ЭГ    | 0,59±<br>1,04 | 0,56±<br>1,02 | 0,55±<br>1,04 | 31,08±<br>0,02                  | 33,64±<br>0,04 | 35,02±<br>0,04 | 29,92±<br>0,02           | 30,64±<br>0,06 | 33,21±<br>0,08 |
| p     | -             | <0,01         | <0,01         | -                               | <0,05          | <0,05          | -                        | -              | <0,02          |

Примечание: M – среднеарифметическое значение признака; m – ошибка среднего арифметического значения; p – достоверность различий; КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа.

Следует отметить, что уже на втором этапе по показателям ромба Мошкова, уровня силовой выносливости и выносливости мышц живота у девочек появились статистически значимые положительные различия ( $p < 0,01-0,05$ ) между КГ и ЭГ. Также на третьем этапе между группами выявлены статистически значимые положительные различия по всем показателям.

В целом данные внутригруппового и межгруппового анализов показателей ромба Мошкова, уровня силовой выносливости и выносливости мышц живота до и после педагогического эксперимента, свидетельствуют о том, что разработанная нами методика является эффективной для формирования правильной осанки у детей 8-9 лет на уроках по физической культуре.

**Межгрупповой анализ на контрольных испытаниях у девочек 8-9 лет экспериментальной и контрольной групп (M±m)**

| Тесты | Ромб Мошкова |             |             | Силовая выносливость мышц спины |              |             | Выносливость мышц живота |              |              |
|-------|--------------|-------------|-------------|---------------------------------|--------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|
|       | Сент. 2011   | Декаб. 2011 | Май 2012.   | Сент. 2011                      | Декаб. 2011  | Май 2012.   | Сент. 2011               | Декаб. 2011  | Май 2012.    |
| Этапы |              |             |             |                                 |              |             |                          |              |              |
| КГ    | 0,59 ± 0,03  | 0,58 ± 0,04 | 0,57 ± 0,02 | 25,05 ± 0,04                    | 25,94 ± 0,02 | 26,9 ± 0,02 | 25,85 ± 0,04             | 26,08 ± 0,02 | 28,85 ± 0,02 |
| ЭГ    | 0,56 ± 0,02  | 0,49 ± 0,02 | 0,45 ± 0,04 | 25,09 ± 0,02                    | 27,05 ± 0,04 | 29,6 ± 0,05 | 26,05 ± 0,02             | 28,56 ± 0,02 | 32,04 ± 0,02 |
| p     | -            | <0,05       | <0,01       | -                               | <0,05        | <0,01       | -                        | <0,05        | <0,01        |

Примечание: М – среднее арифметическое значение признака; m – ошибка среднего арифметического значения; p – достоверность различий; КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа.

Таким образом, полученные в результате исследования данные позволяют рекомендовать учителям по физической культуре в процессе уроков физической культурой в общеобразовательной школе применять разработанную методику.

#### **Библиографический список**

1. Курумчина В.В. Позвоночный столб – основы здоровья [Текст]. /Физическая культура в школе. 2003 с. 34-36.
2. Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – IV классов общеобразовательной школы [Текст]: М., 1992. 36 с.
3. Халемский Г.Л. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки [Текст]: 2 изд. М.: 1997. 185 с.

## НАПРАВЛЕНИЕ 4.

### СПОРТИВНАЯ ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

УДК 796.015.154

#### СПОРТИВНАЯ ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

Айдушев М.А., Дашкина А.Р.

Филиал Уфимского государственного нефтяного технического университета в г.Стерлитамаке, 453118 г. Стерлитамак ул. Проспект Октября, 2

В статье рассматриваются вопросы, связанные с каким должен спортивный педагог и спортивный психолог и может ли, преподаватель быть и педагогом и психологом одновременно. Также рассматриваются вопросы студенческого спорта, как неотъемлемой части физической культуры молодежи.

*Ключевые слова:* спортивный педагог, спортивный психолог, тренер, история спорта, подготовка спортсменов.

*Айдушев Минилвали Айметович*, старший преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин УГНТУ(СтФ)

*Дашкина Алина Рафаилевна*, студентка группы БТС -12-31, 2 курс, kapriz02@mail.ru сот. тел. 89373366285

In article the questions connected with what are considered the sports teacher and the sports psychologist has to and whether can, the teacher to be both the teacher and the psychologist at the same time. Also it is considered questions of student's sports, as integral part of physical culture of youth.

*Keywords:* sports teacher, sports psychologist, trainer, sports history, training of athletes.

Спортивный педагог - это педагогическая профессия, поэтому главной особенностью деятельности спортивного педагога является ее педагогический характер. В настоящее время под термином "спортивный педагог" понимают тренеров, тренеров-преподавателей, инструкторов, методистов [1].

Тренер - это педагог, поскольку "спортивная деятельность есть частный случай учебной деятельности". Следовательно, в задачи его деятельности также входит обучение и воспитание подрастающего поколения [2].

В настоящее время молодежь очень за интересована спортом. Хотелось бы сказать, что есть известный социальный сайт «вконтакте», где многие люди сидят и общаются через компьютер или через ноутбук виртуально. Так же там есть несколько групп про здоровый образ жизни. Один из них взяла я, для рассказа. Это группа называется «Добро должно быть с кулаками». Группа несет идею людского отношения во всем и здорового образа жизни. Что людское — это отношения людей на духовном уровне. Это уважение к старшим, дружба, осознанность, сочувствие, человечность — в общем все аспекты души. А душа человека гибнет под покрывалом из алкоголизма и наркомании. Поэтому группа призывает каждого к развитию как в духовном плане, так и в физическом. Проще говоря — Совершенствуй свое тело и развивай свою душу.

В связи с этой основной особенностью можно выделить ряд других специфических черт, которые характеризуют педагогическую деятельность, вообще, и тренерскую, в частности.

К числу особенностей педагогической деятельности можно отнести следующее:

- Педагогическая деятельность характеризуется высоким уровнем нормативности, социальной ответственности и морального долга. Ее результаты должны отвечать государственным образовательным стандартам, процесс осуществления - общественным моральным нормам, а личная миссия, состоящая в формировании личности каждого отдельного учащегося, требует постоянной высокой личной ответственности педагога.
- Педагогическая деятельность весьма разнообразна по объекту, предмету, форме и способам ее осуществления.
- Объектами педагогического воздействия являются: конкретный учащийся, учебная группа, общественные активы учащихся, их родители, взаимодействующие коллеги, государственные учреждения, общественные и другие организации, участвующие в жизни, обучении, воспитании, досуге учащихся, неформальные лица, группы, объединения, а также сам педагог и характеристики и его деятельности;
- Предметом педагогического воздействия являются знания и умения учащихся в определенной учебной дисциплине, а также нравственные, интеллектуальные, физические и личностные качества занимающихся;
- Формами воздействия являются нормативно установленные, плановые, учетные и ситуативные (необходимость в которых диктуется текущим моментом), вынужденные или инициативные занятия, мероприятия и коммуникации, отличающиеся большим объемом, требующие значительных временных, физических и психических затрат.
- Способами педагогического воздействия являются как общепринятые методические приемы, техники, технологии, составляющие довольно обширный "обязательный" профессиональный арсенал, так и нестандартные, импровизационные и творческие решения, необходимость в которых возникает постоянно.
- Объектом деятельности педагога является человек в его постоянном развитии. Продукты его деятельности "материализуются в психическом облике его учеников" - в их знаниях, умениях и особенностях личности.
- Педагогическая деятельность имеет ярко выраженный творческий характер. Ее невозможно подвести под определенный алгоритм.

Таковы основные специфические особенности педагогической деятельности, отличающие ее от других профессий.

Также в Уфимском государственном нефтяном техническом университете в городе Стерлитамаке, есть хорошие преподаватели, которые заменяют нам спортивного педагога и психолога. Они способны совместить обе профессии, наши студенты перед участием в соревнованиях очень волнуются и в тот момент тренер подходит и подбадривает их, а до соревнования они были очень хорошо подготовлены и итог, это наши призовые места.

Но каждому тренеру нужно иметь психологический подход к спортсмену или студентам. Каждый вид спорта для успешных выступлений требует определенного состояния физических и психических качеств и сегодня, когда физическая подготовленность спортсменов и студентов находится на очень близком уровне, решающим фактором для победы в соревновании становится психологическая готовность. Помочь найти будущих чемпионов, определить предпосылки развития необходимых психических качеств - это задача психологического отбора и спортивной профориентации [3].

Подготовка спортсменов осуществляется по различным направлениям, но порой недостаток воли или неумение управлять своими эмоциями может свести к нулю результаты многолетних тренировок. При регулярной психодиагностике и активном участии психолога

в тренировочном процессе становится возможным учет индивидуальных особенностей спортсмена, формирование и развитие необходимых для победы психических качеств и умений.

В большом спорте нередко выдающийся спортсмен является обладателем уникальных способностей, на проявлении которых основывается вся его соревновательная деятельность или тактика команды. Своевременно определить особенности психики и разработать для каждого занимающегося индивидуальный план развития способностей, стратегию предсоревновательного и соревновательного поведения - это тоже область деятельности спортивного психолога.

История спорта знает немало примеров, когда вовремя сказанное слово, пауза, жест и т.п. решали судьбу упорного противоборства. В спортивной психологии для такой деятельности есть специальное название - секундирование, которое пришло из дуэльного прошлого. Поэтому спортивный психолог - это именно тот человек, который может самостоятельно, с помощью тренера или товарищей по команде оказать небольшое, но решающее воздействие на психику спортсмена [4].

В профессиональной карьере любого спортсмена бывают кризисные периоды, которые могут быть вызваны самыми различными причинами: неудачей в соревновании, переходом в другой клуб, сменой тренера, обстоятельствами личной жизни и другими. Спортивный психолог может помочь спортсмену разобраться в проблемах и найти такой выход из ситуации, который придаст силы для новых спортивных достижений.

Спортивный психолог и тренер это одно целое, для того чтоб из студента сделать хорошего спортсмена нужен хороший тренер и занять какое это место в соревновании или хотя бы участия в этих соревнованиях, для этого нужно упорно тренироваться, а также и психолог чтоб перед соревнованием настроить его на победу и не разочароваться в себе, ведь не давно он был студентом, а сейчас спортсмен который участвует в соревновании и ему нужна поддержка моральная, что он справится. И я не могу сказать, что тренер и психолог должны быть разные люди, я думаю лучший тренер это когда он и тренер и психолог одновременно.

Иногда бывает, что у тебя хороший спортивный психолог и педагог, но у тебя ничего не получается, а все потому что надо начать с себя. Развивайтесь, улучшайте себя. Ведь в здоровом теле, должен быть здоровый дух. Действуй, двигайся, пытайся - и ты всего достигнешь! Спорт - это биение твоего сердца, твоё дыхание, это твой ритм жизни. В общем я хочу сказать «Себя сначала измени –это первым делом. Ты никто с отравленной душой и убитым телом».

#### **Библиографический список**

1. <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=564872>
2. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2003N4/p28-31.htm>
3. <http://www.yandex.ru/?win=101&clid=2055106>
4. [http://ippt.ru/articles/group\\_77/psihologiya\\_sporta\\_chno\\_mozhet\\_sportivnyj\\_psiholog/](http://ippt.ru/articles/group_77/psihologiya_sporta_chno_mozhet_sportivnyj_psiholog/)

УДК 796:338.28;

## **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕРСОНАЛА ДОО В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ**

**Архипова О.В.**

МАДОУ «Детский сад №257», 656003, г. Барнаул, ул. Веховского 39.

В статье рассматриваются вопросы о взаимодействии родителей и ДОО в физическом воспитании детей.

*Ключевые слова:* здоровье, педагогическая культура, формы сотрудничества с семьей.

*Архипова Ольга Владимировна* воспитатель МАДОУ «Детский сад №257» тел.923-711-12-35, e-mail: evgesihi39@ya.ru

This article deals with the interaction of parents and preschool children in physical education.

*Keywords:* health, pedagogical culture, forms of cooperation with the family.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться следить за своим здоровьем с детства, так как во взрослой жизни упущенное трудно наверстать. Здоровье - это не только отсутствие болезней, это и состояние общей работоспособности, творчества, это то, что создаёт фундамент будущего благополучия личности. Во всём мире проблема сохранения и укрепления здоровья детей, создание условий для их правильного физического воспитания являются приоритетными.

В последнее время проявляется резкое ухудшение состояния здоровья детей дошкольного возраста. У детей часто наблюдается задержка возрастного развития ловкости, быстроты, гибкости, координации движений, выносливости, имеют излишний вес, нарушение осанки. На это влияют несколько важных факторов: неблагоприятная экологическая обстановка; ухудшение состояния здоровья матери; детские стрессы; дефицит двигательной активности (то есть количество движений проводимых ими в течение дня ниже возрастной нормы); недостаточный профессиональный уровень квалификации педагогов детских садов в вопросах охраны здоровья и физической подготовленности; и одной из основных причин является - низкий уровень знаний и умений самих родителей в вопросах сохранения здоровья детей и их физического воспитания.

На сегодняшний день важно сформировать у родителей интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своего ребёнка. Поэтому родители и детские сады должны сотрудничать, взаимодействовать. Но в тоже время, родители должны понимать, что за воспитание своих детей они сами несут ответственность, а детский сад лишь призван помочь, поддержать и направить их воспитательную деятельность в нужное русло.

«Искусство воспитания имеет ту особенность, что почти всем оно кажется делом знакомым и понятным, а иным даже делом лёгким - и тем понятнее и легче становится оно, чем менее человек с ним знаком, теоретически и практически. Почти все признают, что воспитание требует терпения, некоторые думают, что для него нужна врождённая способность и умение, то есть навык, но весьма не многие пришли к убеждению, что кроме терпения, врождённой способности и навыка необходимы специальные знания» - отмечал К.Д.Ушинский.

Педагогическая культура-это компонент общей культуры человека, в котором находит своё отражение накопленный предыдущими поколениями и непрерывно обогащающийся опыт воспитания детей в семье. Педагогическая культура родителей служит основой воспитательной деятельности родителей. От уровня педагогической культуры родителей зависит успешность и результативность домашнего воспитания детей.

Педагогическая культура родителей - это составная часть общей культуры человека, в которой воплощен накопленный человечеством опыт воспитания детей в семье. Положительно влияя на строй семейной жизни, педагогическая культура родителей служит основой



собственно педагогической деятельности родителей, помогает им избегать традиционных ошибок в семейном воспитании, находить верные решения в нестандартных ситуациях.

В практике же работы с семьёй, преобладает ограничивающее взаимодействие педагогов и родителей, которое характеризуется формальностью общения, а это затрудняет развитие отношений с семьёй, а значит и развитие ребёнка. В дошкольных учреждениях формы сотрудничества с семьёй разнообразны. Выделяют:

1. Традиционные формы работы: родительские собрания, консультации, круглые столы, дни открытых дверей, беседы, посещение семей, выставки, учебные кинофильмы для родителей, ширмы, папки - передвижки. Данные формы работы позволяют выявить интересы родителей, запросы, обогатить знания взрослых о физическом воспитании детей в ДОУ, установить эмоциональный контакт между педагогами и семьёй. При этом не стоит забывать, что все мероприятия направленные на информированность родителей о жизни ребёнка в детском саду должны проводиться регулярно.

2. Наиболее интересны и продуктивны нетрадиционные формы работы: физкультурные досуги на свежем воздухе «Кто быстрее», физкультурные праздники «Мама, папа, я, - спортивная семья». Именно активный отдых, спортивный праздник способствуют воспитанию как у детей, так и у родителей потребности в здоровом образе жизни, проявлению интереса к физической культуре и спорту, а также самое главное - в положительном эмоциональном контакте детей с родителями. Немаловажны в работе и различные семейные проекты: «Мы любим спорт», «Здоровый образ жизни», «Полезное питание для здоровья», «Физкультурный уголок в нашей семье»; домашние задания для всей семьи, портфолио или копилка достижений ребёнка. Данные мероприятия призваны устанавливать неформальные, доверительные отношения, эмоциональный контакт между педагогами и детьми, детьми и родителями, а так же обогащать знания взрослых об особенностях развития и воспитания детей. Кроме того, помогают родителям глубже понять образовательную работу педагогов дошкольного учреждения с детьми, перенять некоторые методы и приёмы этой работы, увидеть ребёнка в иной среде.

Таким образом, успешность решения задач, поставленных в рамках физического воспитания детей дошкольного возраста, развития у них положительной мотивации на здоровый образ жизни будет зависеть от совместной деятельности педагогов и родителей. Поэтому очень важно грамотно спланировать работу с родителями с целью повышения их педагогической компетентности в области физической культуры.

### **Библиографический список**

1. Данилина Т.А. Взаимодействие дошкольных образовательных учреждений с семьёй в микро- и макросистеме: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2003.
2. Маркова Т.А. Работа детского сада с семьёй. М., 1955.

УДК 76: 015.12

## МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ МЕТАНИЯ МАЛОГО (ТЕННИСНОГО) МЯЧА

Базров В. Е.

Северо-Осетинский Государственный педагогический институт, 363104, г.Владикавказ, ул.К.Маркса, 36

В данной статье отражены практические реализации программы, спланированные и разработанные комплексы специальных упражнений, которые возможно применять на уроках физической культуры, как на спортивной площадке, так и в спортивном зале.

*Ключевые слова:* малый мяч, физическая культура, практическая реализация, комплекс упражнений.

*Базров Владимир Елканович*, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, тел.: 8 928 073 63 57 , avarochka05reg@mail.ru

This article reflects the practical implementation of the programme planned complexes of special exercises, which may be used at the lessons of physical culture, sports Playground and a sports hall. Bibliogr. 3 names.

*Keywords:* small ball, physical culture, practical implementation, a set of exercises.

Обучение метанию малого мяча – технически сложного вида из раздела легкой атлетики программы общеобразовательной школы по физической культуре, значительно затрудняется тем, что времени для целенаправленных занятий этим видом упражнений на открытых площадках из-за погодных условий отводится крайне недостаточно. Это не позволяет создать стойкий навык в данных упражнениях и, следовательно, обеспечить полное выполнение, как требований программы, так и подготовку учащихся к сдаче нормативов комплекса «Готов к труду и обороне».

Комплекса, который с целью укрепления здоровья и всестороннего физического развития вновь вводится в государственную систему физического воспитания.

Поэтому в работе поставлена задача разработки конкретных методов по эффективно обучению учащихся метанию малого (теннисного) мяча. Исходной точкой послужили следующие основные позиции:

- обучение метанию сверху можно эффективно осуществлять лишь при значительном увеличении общего времени на освоение данного двигательного действия;
- в силу сложного освоения заданного двигательного действия целесообразно осуществлять сквозное планирование обучения в течении всего учебного года, отводя этому упражнения в каждом уроке физической культуры;
- применять опережающее обучение, т.е. целенаправленное введение значительных по интенсивности и объему упражнений в метании малого мяча перед непосредственным выходом на спортивную площадку.

Для практической реализации этой программы были спланированы и разработаны комплексы специальных упражнений, которые возможно применять на уроках физической культуры, как на спортивной площадке, так и в спортивном зале. Среди группы этих упражнений выделяются следующие:

- метание в стену с отскоком по заданному направлению и силе;
- метание по ориентирам отскока;
- определение силы метания по отскоку.

Последнее упражнение создает возможность для прогнозирования последующих результатов в метании малого мяча на спортивной площадке.

### **Примерный комплекс общеразвивающие упражнений с теннисным мячом.**

1. И.п. – Ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках.
1. поднять руки вверх, прогнуться.

2. сгибать руки, коснутся мячом шеи.
3. выпрямить руки вверх присесть.
4. повторить 6-8 раз.

2. И.п. – Ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке, повернуть ладонью вниз.

1-2. выпустить мяч из руки и после отскока, поворачивая туловище налево, поймать мяч правой рукой.

То же в другую сторону

3. повторить 6-8 раз.

3. И.п. – лежа на животе, мяч в обеих руках сверху.

1-2. прогнуться, руки с мячом за голову.

3-4. повторить 6-8 раз.

4. И.п. – Основная стойка, руки в стороны, мяч в левой руке.

1. поднять левую ногу вперед.

2. ударить мячом об пол под ногой так, чтобы мяч отскочил немного вправо.

3. отпуская ногу, поймать правой рукой. То же под другой ногой.

4. повторить 6-8 раз.

5. И.п. – Сидя, ноги прямые, руки в стороны, мяч в левой руке.

1. поднять прямые ноги и опуская руки, переложить мяч под коленями из левой руки вправо.

2. опускать ноги, руки в стороны (мяч в правой руке).

3-4. тоже, перекладывая мяч из правой руки в левую. Повторить 6-8 раз.

6. И.п. – Ноги шире плеч, руки вперед, мяч в левой руке.

1. разжать пальцы, выпустить мяч из левой руки и быстро приседая поймать двумя руками у самого пола.

2. выпрямится. То же проделать правой рукой, ловя мяч одной рукой.

3. повторить 6-8 раз.

7. И.п. – Упор лежа, мяч на полу между руками.

1. взять мяч левой рукой и поворачивая туловище налево, в упор лежа боком, поднять левую руку с мячом вверх.

2. то же правой рукой.

3. повторить 6-8 раз.

8. И.п. – Основная стойка, мяч в обеих руках внизу.

1. поднять вперед левую ногу, правая рука вперед, мяч на ладони левой отведенной в сторону.

2. присесть на правой ноге, удерживая мяч на ладони.

3. встать, удерживая мяч на ладони.

4. то же другой рукой. Повторить 6-8 раз.

9. И.п. Стоя, зажать мяч между ступенями.

1. прыгнуть, подбросив мяч ногами вверх вперед, и поймать обеими руками.

2. то же поочередно ловя мяч каждой рукой.

3. повторить 6-8 раз.

10. И. п. – Основная стойка, мяч у груди в обеих руках.

1. руки вверх, подняться на носки, прогнуться.

2. руки на грудь.

3. наклонится вперед, руки внизу, коснутся мячом пола.

4. повторить 6-8 раз.

### **Библиографический список**

1. Базовые виды спорта. Учебное пособие. Вайнова.
2. Бег, прыжки, метания/в. Кузнецов. – Физкультура и спорт. 1964.
3. Обучение бегу прыжкам и метаниям. Учебное пособие. Э.Р. Андриц.

УДК 796.819

## **ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ БОРЦОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

**Барт М.В.**

ФГБОУ ВПО «Сыктывкарский государственный университет, Институт социальных технологий, 167000, г. Сыктывкар, Октябрьский пр-т, 55

Исследование физического развития и работоспособности борцов в динамике позволит повысить их результативность выступления в соревнованиях. Сравнение результатов проводили с помощью метода корреляции. Выявлена тесная взаимосвязь между показателями специальной физической подготовленности и работоспособности борцов вольного стиля.

*Ключевые слова:* физическое развитие, физическая работоспособность, борцы вольного стиля.

*Барт Михаил Вячеславович*, студент, тел. 89042333999, эл. почта sibagat@mail.ru

Научный руководитель *Зеновский Е.В.*, канд.пед.наук, доцент СыктГУ

Study of physical development and health of fighters in dynamics will improve their performance. Comparison of the results was carried out using the correlation method. Revealed the relationship between indicators of special physical preparedness and working capacity of fighters.

*Keywords:* physical development, physical capacity, wrestlers.

По мнению ряда авторов, в том числе и Туманяна Г.С. [2], в последнее время борьба стала необыкновенно популярной. Некоторые склонны считать, что это мода. Однако популярность борьбы заключается не только в успехах борцов ряда стран, достигнутых ими на международных соревнованиях, но, прежде всего в притягательной силе искусства этого вида спорта.

Образовательный уровень тренера сегодня не может ограничиваться исключительно педагогическими знаниями, тем более, что объектом его деятельности является человек в своем сложном взаимоотношении со средой. Следует понимать, что единственное, на чем может базироваться теория спортивной тренировки, – это законы физиологии, которые, как и другие человеческие знания, подвержены эволюции. Ситуация, сложившаяся в спортивной педагогике, по-своему уникальна: искусственно созданные теории безапелляционно принимаются практиками и тиражируются вне зависимости от приносимых ими результатов. Назревшие коренные преобразования теории и методики спортивной тренировки на основе последних достижений в биологии, физиологии, медицине – один из реальных путей возвращения нашей стране потерянного лидерства на спортивных аренах [3].

Некоторые авторы по-разному оценивают влияние занятий спортом на организм спортсмена. Так, Волков Н.И. считает, что «любая физическая нагрузка предъявляет высокие требования к функциям спортсменов разной квалификации». Бурханов А.И. и др. изучали в многочисленных работах влияние физической активности на функциональное состояние спортсменов разной категории. Однако по мнению Иванова К.П. функциональное состояние борцов на ранних этапах приобщения к занятиям борьбой практически не исследовалось [1]. В связи с этим считаем необходимым рассмотреть изменение физической работоспособности и физического развития на этапе спортивного совершенствования, который является благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. Одна из основных задач данного этапа, являются подготовка спортсмена к соревнованиям и успешное участие в них. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Чаще используются тре-

нировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 10-15 и более. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

Исходя из важности изучения данной проблемы, была поставлена цель исследования: оценка динамики физического развития, физической работоспособности и соревновательной результативности борцов высокой квалификации.

Практическая значимость исследования определяется тем, что результаты исследования могут оказаться полезными для дальнейшей разработки вопросов, связанных с изучением динамики работоспособности борцов, для повышения образовательного уровня тренера-преподавателя в области физиологии, и, как следствие, для повышения эффективности проведения непосредственно педагогического процесса.

В соответствии с поставленной целью и задачами применялись следующие методы исследования: анализ научно методической литературы, анализ документальных источников, тестирование, методы математической статистики.

Для достижения поставленной цели изучались показатели физического развития и работоспособности борцов разной квалификации. Всего в исследовании приняли участие 15 спортсменов-борцов в возрасте 16-27 лет, имеющие квалификацию от I разряда до звания "Мастер спорта". Стаж занятий спортом составляет не менее 3 лет.

Исследование проводилось на основе анализа документальных источников, в частности, медицинских карт спортсменов (ГУ РФВД) за период с 2011 по 2013 гг. Изучены показатели таких измерений как  $PWC_{170}$ , жизненная емкость легких, сила кисти, становая сила. Физическую работоспособность оценивали с помощью специфического теста  $PWC_{170}$  (броски манекена).

Полученные данные обрабатывались математическими методами: рассчитан прирост данных в течение 3-х лет, вычислен результат в абсолютных показателях и %. Кроме этого, определяли зависимость показателей с помощью метода ранговой корреляции.

Результаты исследования показали, что в среднем все показатели увеличились от 4% до 15% по отдельным показателям. Наибольший прирост наблюдался в показателях становой силы и специфического теста  $PWC_{170}$ . При этом уровень квалификации спортсменов также увеличился: количество мастеров спорта увеличилось в 2 раза (с 3 до 6), соответственно, снизилось количество перворазрядников (из 6 остался 1).

Сильная корреляционная связь наблюдается между становой силой и показателями физической работоспособности ( $p < 0,001$ ), между остальными показателями выявлены средние корреляционные связи ( $p < 0,05$ ).

Таким образом, можно отметить, что систематические занятия борьбой способствуют повышению физического развития и работоспособности, эта динамика зависит от стажа занятий и, соответственно, квалификации спортсменов.

### **Библиографический список**

1. Селуянов, В.Н., Биологические закономерности в планировании физической подготовки спортсменов [Текст] / В.Н. Селуянов, Е.Б. Мясинченко, В.Т. Тураев // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 7. – С. 29-33.
2. Туманян, Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / Г.С. Туманян. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 592 с.
3. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов [Текст] / Ю. А.Шахмурадов. - М.: Высшая школа, 1997. 368с.

УДК 159.922.

## ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА

Блинникова С.С., Гришина Г.А.

Иркутский государственный университет путей сообщения,  
664074, г. Иркутск, ул. Чернышевского, 15.

Проанализирована психология личности спортсмена. Были протестированы студенты Иркутского государственного университета путей сообщения. Данное тестирование показало индивидуальность психологических различий и душевное состояние студентов. Тема очень заинтересовала меня, ведь спорт- это жизнь.

Табл. 1. График. 2. Библиогр. 5.

*Ключевые слова:* студенты, психология, воспитание, лидерство, спорт.

*Блинникова Светлана Сергеевна*, студентка Иркутского государственного университета путей сообщения, тел.: 89501219066; e-mail: sveta10091@mail.ru; gal-grishina@yandex.ru

*Гришина Галина Александровна*, доцент кафедры физической культуры, тел.: 89148850869, эл. почта: gal-grishina@yandex.ru

Analyzed psychology athlete. Were tested students of Irkutsk state University of Railways. This test showed the individuality of the psychological differences and peace-of-state students. The subject is very interested me, because sport is life.

Table. 1. The graph. 2. Bibliogr. 5.

*Keywords:* students, psychology, education, leadership, sports

**Психология личности спортсмена.** Ведущие психологические черты личности спортсмена. Спорт—это специфический вид деятельности. На развитие психологических особенностей личности он оказывает особое влияние благодаря только ему присущим особенностям. Главными из этих особенностей являются:

- 1) соревновательный характер спортивной борьбы, направленной на завоевание рекорда или победы над противником;
- 2) максимальное напряжение всех физических и психических сил спортсмена во время этой борьбы, без чего нельзя добиться рекордного результата;
- 3) систематическая, длительная, упорная спортивная тренировка, вносящая серьезные коррективы в режим жизни и бытовые условия.

### ***Спортсмена характеризуют:***

1. всестороннее физическое развитие, достигнутое на базе совершенствования в процессе спортивной деятельности жизненно важных физиологических функций организма;
2. высокая степень общей работоспособности организма;
3. выдающаяся способность владения собственным телом, выражающаяся в совершенстве двигательных навыков, умений и сопутствующих им способностей—силы, выносливости, быстроты и координированности движений;
4. высоко развитые процесс ощущений, особенно мышечно-двигательных и зрительных, а также процессы восприятия
5. способность выполнять требуемые движения по представлению с соблюдением необходимой их точности и эффективности;
6. разностороннее развитие процессов внимания, его объема, сосредоточения, распределения, устойчивости и длительности, и в связи с этим высокая степень наблюдательности и ориентировки в окружающей среде;
- 7.наглядно действенное и оперативное мышление;
- 8.хорошо развитая зрительная и мышечно-двигательная память;

9. разностороннее развитие эмоциональных сторон личности;
10. положительные волевые стороны личности, способность к затрате максимальных волевых усилий для достижения требуемой цели
11. морально-волевые качества личности: дисциплинированность, решительность, смелость, мужество, готовность к преодолению больших объективных и субъективных трудностей;
12. такие социально-психологические качества личности, как общительность, чувства дружбы и товарищества, взаимопомощи, отзывчивости и уважения к другим людям;
13. способность правильно оценивать действия других людей и свои собственные действия.

В психологическую структуру спортивной деятельности входят:

- 1) специфические психические функции и качества личности, связанные непосредственно с выполнением спортивных действий,
- 2) мотивы, побуждающие человека заниматься спортом и добиваться высоких результатов в спортивной борьбе,
- 3) социально-психологический характер отношений спортсменов с другими людьми в процессе спортивной деятельности.

Физическое воспитание и спорт не столь уж важны для полноценного развития личности человека, которое может быть успешно достигнуто с помощью других социально важных видов деятельности, таких, как производственный труд, общественно-политическая деятельность, творческая деятельность в области того или иного искусства.

**Личностные качества спортсмена и их воспитание.** Спорт – это деятельность, всегда требующая преодоления тех или иных трудностей. Поэтому воспитание качеств спортсмена составляет органическую часть его общей психологической подготовки. Основной задачей общей психологической подготовки спортсмена является развитие и совершенствование следующих качеств.

Эти качества личности характеризуются следующими особенностями.

1. **Целеустремленность**—способность к сознательной постановке как общих целей действия (с отдаленными перспективами), так и частных (осуществляемых в ближайшее время и помогающих достижению общей цели).
2. **Дисциплинированность** — способность подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения.
3. **Уверенность**—способность к трезвому и объективному анализу своих сил и возможностей, в связи с чем спортсмен без каких-либо сомнений предпринимает именно данные действия и выполняет их именно данным образом.
4. **Инициативность** — способность объективно оценивать сложившуюся в процессе спортивной борьбы ситуацию и самостоятельно разрешать ее, беря на себя ответственность за предпринимаемые действия.
5. **Самостоятельность**— способность принимать решения, начинать и доводить до конца действия, не ожидая указаний и помощи тренера или других спортсменов, проявляя при этом изобретательность и творчество.
6. **Смелость** — способность активно действовать для достижения цели в опасных и трудных ситуациях, сознавая возможность тяжелых для себя последствий, например, возможность получить травму.
7. **Настойчивость**—способность не останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи или трудности, стремление, во что бы то ни стало выйти победителем в борьбе с этими трудностями.
8. **Решительность**—способность быстро принимать наиболее правильные в данных условиях решения и активно проводить их в жизнь.

9. **Самообладание** — способность не теряться в трудных или неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции.
10. **Стойкость** — способность выдерживать в процессе спортивной борьбы большие трудности, продолжать борьбу в состоянии сильного утомления или даже получив травму, проявляя при этом большую силу воли.

Все качества органически связаны друг с другом, развитие и совершенствование одних помогает развитию и совершенствованию других. Болгарский психолог Ф. Геновым, считал что, такие качества, как целеустремленность, дисциплинированность и уверенность являются общими для всех видов спорта и как бы объединяющими и цементирующими остальные качества. Это объясняется ярко выраженной моральной стороной таких качеств, как целеустремленность и дисциплинированность; уверенность же в своих действиях и возможностях должна являться постоянным компонентом воли спортсмена, без нее спортивная деятельность не может быть эффективной.

**Оценка психологической устойчивости.** Под общей психологической устойчивостью понимается способность сохранять устойчивость психических процессов при сильном утомлении и различных неблагоприятных воздействиях.

#### Психологическая устойчивость опрошенных студентов ИрГУПС:

| Возраст опрошенных студентов | Хорошая, нет проблем | Есть незначительные проблемы | Большая усталость, проблемы |
|------------------------------|----------------------|------------------------------|-----------------------------|
| До 17 лет                    | 25                   | 44                           | 15                          |
| 18-20 лет                    | 50                   | 80                           | 60                          |
| 21-24 лет                    | 45                   | 85                           | 70                          |
| 25 и более                   | 30                   | 90                           | 100                         |

**№ 1:** после разучивания и проверки упражнений на координацию движений в бросках теннисного мяча в цель (5—7 раз с 3—5 м) выполнить кросс на 1 км и повторить после него упражнения на координацию в бросках. Снижение результатов координации и точности движений свидетельствует о недостатках психологической устойчивости на фоне физических нагрузок.



Рис. 1

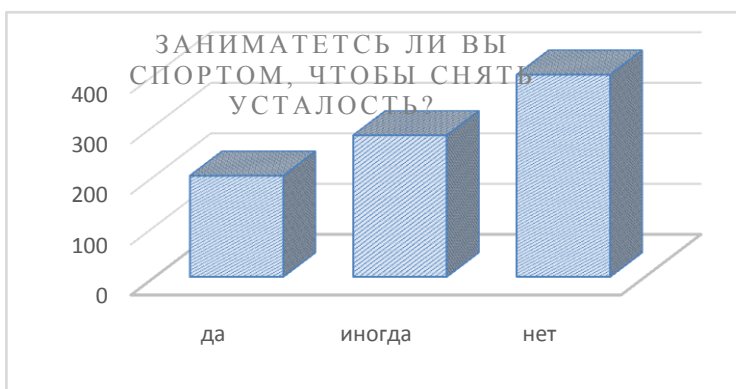


Рис. 2

**№ 2:** после выполнения упражнения в ударах баскетбольным мячом в круг (5—7 раз) провести упражнение с вестибулярными нагрузками. И. п. — наклон вперед, касаясь пальцами рук носков ног:

- 1) быстро выпрямиться и откинуть голову назад, повернуться переступлением в течение 1 с на 360°;
- 2) наклониться в исходное положение. Повторить упражнение 10 раз.



Повторить упражнение в ударах баскетбольным мячом в круг. Снижение результатов в бросках свидетельствует о недостатках в психологической устойчивости на фоне вестибулярных нагрузок (при этом результат медицинского освидетельствования может быть положительным, без вестибуловегетативных реакций).

Студентам ИрГУПС задали вопрос: Сильно ли они устают от учебы? (Рис. 1) Занимаются ли они спортом, чтоб снять усталость? (Рис. 2)

Большинство опрошенных студентов устают от учебы, но и не снимают эту усталость спортом. Потому что им не хватает на это время, но все же иногда можно посветить время спорту и отдохнуть от всех проблем.

**Лидеры и лидерство в спорте.** В любой малой социальной группе активность ее членов в общей деятельности неодинакова: некоторые члены группы играют в ней пассивную роль, неинициативны; вместе с тем на этом фоне почти всегда выделяются один-два человека, которые берут на себя руководство другими и проявляют инициативу.

Лидер - это человек, который умеет вести за собой людей и отвечать за них. За лидером группой признается право представлять ее интересы и распределять функции между членами группы. Лидер выдвигается стихийно, может сам устанавливать свои права и обязанности, а сфера его влияния ограничивается конкретной группой. Главный признак лидера - он знает и чувствует свой коллектив, поэтому ему гораздо проще и естественней дается мотивация. Он способен вовлекать людей в деятельность, не отдавая прямых распоряжений и команд. Лидеры не всегда являются официальными руководителями или организаторами группы; часто они принимают на себя эту функцию сами в силу свойственных им личностных особенностей — большой общительности, деловитости, умения ладить с людьми, побуждать их к усилиям в совместной деятельности. Нередко они являются активными помощниками официальных руководителей. При правильном руководстве их деятельность весьма полезна, она сплачивает группу вдохновляет ее на большие волевые усилия.

По широко распространяемым утверждениям некоторых зарубежных психологов, лидерами в малых социальных группах стихийно оказываются люди, обладающие природными для такой общественной роли типологическими особенностями. С учетом этих особенностей были даже выделены следующие **типы лидерства**:

а) по стилю руководства «ведомыми» — авторитарные, не допускающие никаких возражений или отступлений от сделанных ими указаний, и демократичные;

б) по широте руководства — универсальные, способные длительно руководить группой во всех многообразных условиях ее деятельности, и ситуационные, принимающие на себя роль лидеров лишь при особых обстоятельствах:

в) по характеру психического воздействия на «ведомых» — вдохновители, способные пробудить в «ведомых» внутренние духовные силы и способности, ориентирующие «ведомых» на точное выполнение определенных технических действий или рабочих операций

### **Библиографический список**

1. Бикмухамедов Р.К. Содержание процесса физического воспитания в системе педагогического образования // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 7. - С. 45-50.
2. Кудрявцев М.Д. Особенности применения методики обучения младших школьников двигательным действиям на основе теории учебной деятельности//Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 7. - С. 55-57.
3. Сальников В.А. Индивидуальные различия как основа оптимизации спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 7. - С. 2-9.
4. <http://xreferat.ru/103/3308-2-psihologicheskiiy-analiz-lichnosti-sportsmena.html>
5. <http://www.no-stress.ru/Sport.html>

УДК 796 : 005.591.6

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ «ВЗРЫВНОГО МЕТОДА»

**Борисова Т.Д., Фефелова Т.Ю.**

Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83.

На основе обобщения данных литературы опробована методика взрывного метода для улучшения скоростно-силовых способностей у спортсменов. В процессе изучения литературы по подготовке юных спортсменов особое внимание обращалось вопросам методике развития прыгучести. Результаты данного анализа послужили теоритической предпосылкой для проведения исследования. Показано, что специальное воздействие физическими упражнениями может значительно повысить уровень скоростно- силовой подготовленности занимающихся при правильном подборе средств и методов тренировки.

*Ключевые слова:* спортсмены; взрывной метод; физическое воспитание; скоростно- силовые способности; ударный метод .

*Борисова Татьяна Дмитриевна*, студентка Национального исследовательского Иркутского государственного технического университета, группы ФКб-12-1, тел.: 89041101618, e-mail: tanechka2418@yandex.ru

*Фефелова Татьяна Юрьевна*, ст. препод. кафедры физической культуры НИ ИрГТУ.

On the basis of summarizing the literature tested technique explosive method for improving the speed and power abilities in athletes. In studying the literature on training young athletes special attention was paid to the methods of development of jumping. The results of this analysis were the theoretically prerequisite for the study. It is shown that the special effects exercise can greatly improve speed strength preparedness involved given the right tools and training methods.

*Keywords:* athletes, explosive method, physical training, speed-strength abilities; shock method.

Школьная и вузовская программа по предмету «Физическая культура» состоит из различных разделов, основу которых составляют такие виды спорта как волейбол, баскетбол, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка.

Современные требования к уровню развития физических качеств для получения положительной оценки не всегда соответствует физическому развитию и подготовленности учащихся. Это несоответствие зачастую становится фактором, отрицательно влияющим на интерес учащегося к предмету.

Кроме того спортсмены, занимающиеся дополнительно в спортивных секциях, желающие повысить физические качества, но в силу неизвестных причин не достигают желаемых результатов, остаются на вторых ролях и в конце концов уходят из секции или смиряются с положением вечного запасного. И такие учащиеся составляют добрую половину всех обучающихся. Что же может помочь в данной ситуации?

Специалисты утверждают, что одним из резервов улучшения результатов, практически в любом виде спорта внесенные как в школьную, так и вузовскую программу, является совершенствование у учащихся скоростно-силовых способностей, проявлением которых является прыгучесть, стартовый рывок, финальное усилие при метании и т.д. [1]. Трудно представить себе хороший результат в легкой атлетике без быстрого старта на спринтерской дистанции, мощного отталкивания в прыжках, сильного финального усилия в метании, а также в спортивных играх: рывки, нападающие удары, блокирование, подбор, добивание и т.д.

Данное утверждение актуализует проблему совершенствования прыгучести учащихся с использованием специфических средств и методов. Поэтому была опробована методика взрывного метода для улучшения скоростно- силовых способностей.

В работе был использован самый простой и в тоже время информативный тест, где спортсмен выполняет прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Тестирование проводилось перед началом и через каждую неделю занятий данного эксперимента, что позволило проследить динамику изменения прыгучести в ходе экспериментальной работы.

**Материал и методы.** Было проведено исследование ударного метода в комплексе с упражнениями с отягощениями. В действительности этот метод за короткий промежуток времени способен улучшить скоростно- силовые способности.

Для проведения исследования было взято 12 испытуемых в экспериментальные группы и 8 в контрольную группу. Исследование проходило в течение четырех недель, на протяжении которых 2 раза в неделю они выполняли следующий комплекс упражнений.

Первое упражнение из комплекса ударного метода – это прыжки в длину через препятствие после спрыгивания с возвышения. В качестве препятствий использовались 5 резинок натянутых на высоте 50-60 см на расстоянии друг от друга 40 см. Начало упражнения: стоя на тумбе, высота, которая равна 70 см, спрыгнуть. Спрыгивание важная деталь техники, от которой зависит эффективность последующего отталкивания. Не следует отталкиваться двумя ногами, надо как бы шагнуть вперёд одной ногой и с началом падения присоединить к ней другую ногу. Перед спрыгиванием не подседать (ноги прямые), не отталкиваться вперёд (траектория падения должна быть крутая.) Приземляться надо на обе ноги, на переднюю часть ноги с последующим опусканием на пятки. В момент приземления ноги слегка согнуты в коленях, мышцы произвольно напряжены, (специально не напрягаться), приземление должно быть упругим, с плавным переходом в амортизацию. Для смягчения удара на место приземления были положены борцовские маты. Переход от амортизации к отталкиванию должен быть очень быстрым, без паузы. При первом прыжке отталкиваться нужно как можно сильнее, а прыгать как можно дальше [2]. Для ориентира использовались резинки. Спортсмены ориентировались по резинкам, достигнув намеченной цели, стремились прыгнуть ещё дальше. При первом прыжке испытуемые перепрыгивали сразу несколько резинок, а потом перепрыгивали отдельно, оставшиеся из 5 резинок. Упражнение состояло из 6-8 повторений (прыжков).

После этого упражнения, как средство активного отдыха, использовался 5-ти минутный медленный бег.

Следующее упражнение – это прыжки в высоту. Если в первом упражнении цель была прыгнуть дальше, то в этом упражнении цель – прыгнуть выше. Так же как в прошлом упражнении с начало происходит спрыгивание с тумбы 70 см, быстрое отталкивание двумя ногами и прыжок в высоту через резинку. Высота препятствия устанавливалась испытуемым индивидуально на основе физической подготовленности каждого. Если препятствие было преодолено, резинка поднималась выше ещё на 2-3 см, чтобы спортсмена был ориентир для максимального прыжка.

Необходимо учитывать, что такие упражнения не будут эффективны, если на тренировках будут использоваться только они. Для улучшения скоростно- силовых способностей требуется сила, которую развивали упражнения с отягощением [1].

Для этого все спортсмены были разделены на две группы:

I группа выполняла упражнения в четырех подходах. Первый подход: приседание со штангой с небольшим весом -20 повторений, второй подход выполнялся уже с большим отягощением, повторения 8-12 раз, третий подход- приседание без штанги 20 раз в быстром темпе. Четвертый заключительный подход точно такой же, как и второй- с большим весом штанги- 8-12 приседаний. Интервал отдыха между подходами - неограниченный, т.е. до полного восстановления. Все отягощения подбирались индивидуально. Во втором и четвертом подходах вес подбирался таким образом, чтобы 8-12 повторение выполнялись со значительным утомлением (собственно - силовые упражнения).

II группа выполняла три подхода, каждый по 12 приседаний со штангой. Каждый подход выполнялся за 12 секунд. В отличие от I группы, использовался жесткий интервал отдыха. Первые дни недели отдых между подходами составлял 1 минуту, вторые две недели 45 сек. Все отягощения подбирались с учетом скорости выполнения упражнения- одно повторение за одну секунду.

Разделение испытуемых на группы сделано для сравнения влияния повторного и интервального методов на развитие скоростно- силовых способностей.

С упражнениями, способствующими развитию силы, применялись упражнения на развитие гибкости для ускорения восстановительных процессов. В заключении тренировочного занятия испытуемые выполняли вис на перекладине для профилактики и укрепления позвоночника.

**Результат исследования.** Перед началом исследования и еженедельно в ходе эксперимента, проводился тест прыжок в длину с места, для выявления динамики изменений. Установлено улучшение значений показателей в данном тесте. Каждый испытуемый улучшил свой результат всего за месяц (табл. 1).

Таблица 1

**Показатели прыгучести «до» и «после» педагогического эксперимента в тесте «Прыжок в длину с места»**

| Группа               | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см. |             | Разница «до» и «после» см. | Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами, прирост % |
|----------------------|--|-------------|----------------------------|--|
|                      | До эксп.   | После эксп. |                            |  |
| Экспериментальная №1 | 174.8  | 184.1       | 9.3                        | 5.3  |
| Экспериментальная №2 | 196.6  | 206.8       | 10.2                       | 5.1  |
| Контрольная          | 198.9  | 201         | 2.1                        | 1.05   |

Для более наглядного восприятия результатов исследования, был вычислен прирост показателей прыгучести в экспериментальных и контрольной группе в процентах (табл. 1).

Результаты исследований позволяют констатировать более высокий прирост прыгучести в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной группой. В тесте прыжок в длину с места толчком двумя ногами школьники экспериментальной группы №1 улучшили свой результат на 5,3%, а экспериментальной группе №2- на 5,1%. В контрольной группе прирост показателей прыгучести значительно ниже - 1,05% . Результаты эксперимента показывают, что у юношей значения показателей несколько выше, чем у девушек (табл. 2).

Таблица 2

**Прирост в тесте «Прыжок в длину с места» у девушек и юношей в экспериментальных группах**

| ТЕСТЫ                  | Прирост |      |         |      |
|------------------------|---------|------|---------|------|
|                        | Юноши   |      | Девушки |      |
|                        | см      | %    | см      | %    |
| Прыжок в длину с места | 13.7    | 6.7% | 9.5     | 5.2% |

**Выводы:**

1. Анализ литературы свидетельствует, что специфическими способностями прыгучести являются: взрывная сила, быстрота и ритм движения. Величина усилий, развиваемых за максимально короткое время при выполнении толчка в прыжках, должна быть предельно большой. Это возникает лишь при их взрывном характере. Взаимосвязь скорости и силы

проявляются в мощности движений. Для короткого и сильного отталкивания необходимо проявление мгновенной сократимости мышц при их сильном напряжении, что требует мощной концентрации волевых усилий. Поэтому для развития прыгучести спортсменов используют упражнения в динамически скоростных режимах: специальные ударные упражнения, упражнения с отягощениями.

2. Предложенный метод развития скоростно-силовых способностей с использованием взрывного метода включает: прыжок в длину через препятствия после спрыгивания с возвышения, прыжок в высоту, медленный бег, вис на перекладине, приседание со штангой.

3. Установлено достоверное улучшение в тесте «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» в экспериментальной группе №1 на 5,3%, а в экспериментальной группе №2 – 5,1%. В контрольной группе прирост показателей прыгучести ниже и составляет - 1,05%.

4. Разница между показателями первой и второй группой показывает, что ударный метод в комплексе с повторным методом является более эффективным, чем ударный в комплексе с интервальным методом. Анализ, данных литературы, показал, что интервальный метод больше оказывает влияние на силовую выносливость, т.к., каждый следующий подход выполняется на стадии неполного восстановления, в то время как повторный метод с определенными отягощениями непосредственно влияет на силовые способности.

5. Установлено, что у юношей значение показателей несколько больше, чем у девушек - 6,7% против 5,2%.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента доказывают большую эффективность использования дифференцированных упражнений на развитие прыгучести в процессе совершенствования физической подготовки учащихся. Данный метод может быть использован на занятиях физической культуры в общеобразовательных школах, а также на тренировках в процессе ДЮСША.

#### **Библиографический список**

1. Основы специальной физической подготовки спортсменов./ Ю.В. Верхошанский - Москва: Физкультура и спорт, 1988, -331с, (Наука- спорту).
2. Легкая атлетика: учебное пособие для студ.высш.уч заведений/А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук, издательский центр «Академия»: ООО «Издательство АСТ», 2002-864с, ил.( Профессия-тренер).
3. Теория и методика физического воспитания в спорте. Учеб. Пособие для студ. Высш.учеб. заведений/Ж.К. Хололов, В.С. Кузнецов. издательский центр «Академия»,2010год-480с.

УДК 798.2

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-КОННИКОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ

**Бурлыка К.А., Варфоломеева З.С.**

Череповецкий государственный университет,  
162600, г. Череповец, пр. Луначарского, 5

Проанализированы особенности физической подготовки юных спортсменов в конном спорте, показана роль силовой подготовки конников. Приведены результаты тестирования силовой выносливости спортсменов-конников группы начальной подготовки 1-го и 2-го годов обучения. Показано, что в уровне силовой выносливости юных спортсменов на этапе начальной подготовки имеются существенные индивидуальные различия.

*Ключевые слова:* спортсмены-конники; физическая подготовка на начальном этапе; детско-юношеский спорт; силовая подготовленность.

*Бурлыка Ксения Александровна*, студент 2 курса, тел. 89535166692, e-mail: burlyka@yandex.ru  
*Варфоломеева Зоя Семеновна*, кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета биологии и здоровья человека, тел. 89211377638, e-mail: varfolomeeva@chsu.ru

Features of physical training of young athletes in equestrian sport are analysed, the role of power preparation of athletes in equestrian sport is shown. Results of testing of power endurance of athletes of the 1st and 2nd years of training are given. It is shown that in level of power endurance of young athletes at a stage of initial preparation there are essential individual distinctions.

*Keywords:* athletes of equestrian sport; physical preparation on initial a stage; sports for children and young people; power readiness.

Как отмечается в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», в середине текущего десятилетия в сфере физической культуры и спорта страны возник комплекс проблем, одной из которых является отсутствие эффективной системы детско-юношеского спорта, отбора и подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд страны.

Нерешенные проблемы различного характера, в том числе научно-методического обеспечения, сдерживают развитие детско-юношеского спорта, не позволяют готовить полноценный спортивный резерв [6]. В связи со сказанным, актуализируются вопросы, касающиеся подготовки юных спортсменов, в том числе в конном спорте.

Общеизвестно, что при занятиях верховой ездой улучшается состояние организма, отступают многие хронические заболевания. В более ранних работах нами уже рассмотрен рекреационный и оздоровительный потенциал непрофессиональной верховой езды [1, 2]. В специальной литературе раскрыто влияние подготовки спортсмена на его результативность в конноспортивных соревнованиях, указывается на то, что существует прямая зависимость уровня взаимопонимания лошади и всадника. Но и значимость его физической силы нельзя отрицать – от того, какие нагрузки он способен выдержать, зависит очень многое на соревнованиях [5].

Как отмечает В.Г. Никитушкин, в настоящее время в целом методика развития физических качеств в возрастном аспекте, система отбора юных спортсменов и методика комплексного контроля за подготовленностью учащихся спортивных школ относятся к числу наиболее разработанных разделов системы подготовки юных спортсменов [3, с.7]. Вместе с тем, по нашим данным, специальные исследования по проблеме физической подготовки юных спортсменов в конном спорте не проводились.

Известно, что на этапе начальной подготовки обучения в детско-юношеской спортивной школе по конному спорту осуществляются физкультурно-оздоровительная и воспита-

тельная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами конного спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Продолжительность данного этапа подготовки спортсмена-конника – 1-3 года, а минимальный возраст для зачисления в группы начальной подготовки – 10 лет. Следует отметить, что, согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта конный спорт (далее – Стандарт), на раздел «Общая физическая подготовка» на этапе начальной подготовки отводится на первом году обучения – 27-33%, а свыше одного года – 17-23% от общего объема тренировочной нагрузки [4].

Как показывает анализ литературы и собственный спортивный опыт, роль разносторонней физической подготовки для спортсменов-конников исключительно велика. Она должна проводиться систематически в сочетании с технической, тактической и волевой подготовкой. Однако в настоящее время в системе подготовки спортсменов-конников физической подготовке уделяется явно недостаточное внимание.

Между тем, по мнению В. Стефановского, гимнастические упражнения, специально подобранные и систематически выполняемые, развивают определенные группы мышц и являются поэтому прекрасным средством, помогающим быстрее ликвидировать недостатки в посадке всадников и способах управления лошастью. А легкоатлетический бег, плавание и спортивные игры, в частности, повышают функциональный уровень сердечнососудистой системы и органов дыхания, что значительно улучшает спортивную работоспособность спортсменов-конников. Анализ недостатков в технике управления лошастью, например при преодолении препятствий, раскрывает их первопричину – недостаточную физическую подготовленность спортсменов [5].

Общая и специальная физическая подготовка включает большое количество средств, которые не только содействуют, но и ускоряют развитие необходимых двигательных качеств спортсменов-конников. При этом необходимо подбирать такие упражнения из различных видов спорта, которые имеют сходство по характеру нервно-мышечных усилий с режимом обычных действий спортсменов-конников. Кроме того, следует подбирать упражнения, которые благодаря взаимовлиянию двигательных элементов способствуют более полному развитию основных навыков всадников.

В соответствии со Стандартом, влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта конный спорт является различным: влияние вестибулярной устойчивости и координационных способностей оценивается как «значительное влияние», влияние скоростных способностей и телосложения – напротив, как незначительное. Мышечная сила, выносливость и гибкость относятся к числу физических качеств, которые оказывают среднее влияние на результативность соревновательной деятельности в конном спорте [4]. Отсюда, силовая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсмена-конника, в том числе на этапе начальной подготовки.

**Цель нашего исследования** – оценить уровень силовой подготовленности спортсменов-конников группы начальной подготовки. Исследование проводилось на базе МБОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа №9» г.Череповца.

В нем приняли участие спортсмены группы начальной подготовки (n=15). Для оценки силовой подготовленности были отобраны контрольные упражнения, рекомендуемые Стандартом. Результаты тестирования представлены в таблице.

Как видно из приведенной таблицы 1, подавляющее большинство испытуемых показали результаты, соответствующие уровню общей физической подготовленности «выше среднего», что свидетельствует об адекватности используемых средств физической подготовки в данной группе.

**Результаты тестирования силовой выносливости  
спортсменов-конников группы начальной подготовки (1-й и 2-й гг. обучения)**

| № п/п               | Результаты упражнения<br>«приседание без остановки» |               | Результаты упражнения<br>«сгибание и разгибание рук в<br>упоре лежа» |                    | Уровень силовой<br>выносливости |
|---------------------|---|---------------|--|--------------------|---------------------------------|
|                     | кол-во раз  | уровень       | кол-во раз   | уровень            |                                 |
| 1                   | 35  | выше среднего | 4  | средний            | средний                         |
| 2                   | 86  | выше среднего | 23   | выше средне-<br>го | выше среднего                   |
| 3                   | 20  | выше среднего | 0  | ниже средне-<br>го | средний                         |
| 4                   | 76  | выше среднего | 18   | выше средне-<br>го | выше среднего                   |
| 5                   | 48  | выше среднего | 7  | средний            | средний                         |
| Продолжение таблицы |   |               |  |                    |                                 |
| 6                   | 28  | выше среднего | 16   | выше средне-<br>го | выше среднего                   |
| 7                   | 40  | выше среднего | 12   | выше средне-<br>го | выше среднего                   |
| 8                   | 30  | выше среднего | 1  | ниже средне-<br>го | средний                         |
| 9                   | 19  | выше среднего | 5  | средний            | средний                         |
| 10                  | 53  | выше среднего | 14   | выше средне-<br>го | выше среднего                   |
| 11                  | 100   | выше среднего | 40   | выше средне-<br>го | выше среднего                   |
| 12                  | 40  | выше среднего | 8  | средний            | средний                         |
| 13                  | 71  | выше среднего | 25   | выше средне-<br>го | выше среднего                   |
| 14                  | 57  | выше среднего | 22   | выше средне-<br>го | выше среднего                   |
| 15                  | 48  | выше среднего | 17   | выше средне-<br>го | выше среднего                   |
| M±σ                 | 50,1±24,12  | -             | 14,1±10,71   | -                  | -                               |

Вместе с тем, значение стандартного отклонения по результатам обоих тестов свидетельствует о существенных индивидуальных различиях юных спортсменов на этапе начальной подготовки. В то же время, мы отдаем себе отчет в том, что для оценки потенциальных возможностей детей и подростков целесообразно определять не только исходный уровень их подготовленности, но главным образом – темпы ее роста. Анализу годичной динамики общей физической подготовленности испытуемых будет посвящен следующий этап нашего исследования.

#### **Библиографический список**

1. Бурлыка К.А. Конные прогулки как средство рекреации жителей индустриального города // ЗДОРОВЫЙ ГОРОД: Сборник тезисов научных работ. Вып. V. – Череповец, 2013. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.zgorod.ru/attachment\\_assets/85-2013.pdf](http://www.zgorod.ru/attachment_assets/85-2013.pdf)
2. Бурлыка К.А., Варфоломеева З.С. Конный спорт: основные этапы и факторы развития // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и спортивной медицины: инновации и перспективы развития. Сборник материалов II международной научно-практической конференции: Ставрополь: Изд-во СтМУ, 2013. – С.218-220.



3. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. – М., 2009. – 112 с.
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18 июня 2013 г. N 402 г. Москва. "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта конный спорт". – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rg.ru/2013/09/23/koni-site-dok.html#attachments>
5. Стефановский В. Энциклопедия конника. Физическая подготовка спортсменов. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.kdvorik.ru/base.php?id=270>
6. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru/strategiya/>

**УДК 796.325**

## **ОЦЕНКА ВЗАИМОСВЯЗИ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 18-20 ЛЕТ**

**Бурнашева Е.Н., Вахнина Н.Н.**

ГПОУ «Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова», 167000, г. Сыктывкар, Октябрьский пр-т, 24

Важными видами спортивной подготовки являются физическая и техническая. Целью данного исследования является оценка взаимосвязи физической и технической подготовленности волейболисток 18-20 лет.

*Ключевые слова:* волейбол, техническая подготовка, физическая подготовка

*Бурнашева Екатерина Николаевна, эл. почта sibagat@mail.ru*

Important types of physical training are technical. The aim of this study is to evaluate the relation of physical and technical preparedness volleyball 18-20 years.

*Keywords:* volleyball, technical training, physical training.

Известно, что физическая подготовка влияет на формирование технической подготовки, но не определена взаимосвязь этих видов подготовки волейболисток, в этом мы видим актуальность нашего исследования. Проблема подготовки спортсменов, в частности, волейболистов, всегда остается актуальной, а именно соотношение различных видов подготовки. Спортивная подготовка – это многолетний и непрерывный процесс для одного индивида, начиная с дошкольного возраста и практически без достаточно чёткой верхней границы. Цель спортивной подготовки – реализовать возможности оптимального физического развития людей, всестороннего совершенствования свойственных каждому человеку физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность: обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим общественно важным видам деятельности.

Физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности. Она направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Обучение технике – важная и ответственная задача учебно-тренировочной работы с волейболистами. Основное условие повышения уровня мастерства волейболистов – отлич-

ное владение техникой. Однако это не такая простая задача и требует большого трудолюбия и настойчивости волейболистов, а также мастерства тренера

Также важной задачей в волейболе является задача определения траектории и скорости полёта мяча и умение своевременно «выйти на мяч» – занять удобное исходное положение для приема передачи, нападающего удара, блокирования. Способность быстро решать такие задачи можно развивать специальными упражнениями.

Волейбол, можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований. Большое количество соревновательных технико–тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает волейбол средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне.

В подготовке волейболистов принято различать следующие органически связанные между собой основные виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную, теоретическую и игровую. Физическая подготовка волейболиста тесно связана с тактической, технической и психологической подготовкой. Она способствует быстрейшему овладению и прочному закреплению тактических навыков и технических приемов.

Современный волейбол предъявляет к физическому развитию волейболиста очень высокие требования. Каждый волейболист обязан участвовать как в нападении, так и в защите, что предъявляет огромные требования к его скоростно-силовой подготовке, а многократное вариативное выполнение технических приемов и продолжительность игры требуют особой выносливости.

**Цель** исследования: оценить взаимосвязь физической и технической подготовки волейболистов. Для оценки взаимосвязи технической и физической подготовки волейболистов было проведено исследование на базе ГПОУ «СГПК» в период с февраля по март 2014 года во время учебно-тренировочного процесса. В исследовании приняли участие 10 девушек, занимающихся в секции по волейболу.

Так, для оценки физической подготовленности применяли следующие тесты:

1. Челночный бег 3 по 10 м.
2. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы
3. Сгибания разгибания рук в упоре лежа.
4. Прыжок в высоту с места.
5. Прыжок в длину с места.
6. Бег «Елочкой»
7. Бег 96 м.

Техническая подготовленность оценивалась с помощью следующих тестов:

1. Верхняя прямая подача
2. Техника приема мяча снизу над собой

Полученные в ходе исследования данные обрабатывались методами вариационной статистики: определяли среднее арифметическое значение, стандартное отклонение, ошибку среднего. Взаимосвязь результатов определяли с помощью метода парной корреляции.

В ходе исследования были получены следующие данные. Тесная положительная взаимосвязь выявлена между показателями технической подготовленности и такими тестами как сгибание-разгибание рук в упоре лежа, бросок набивного мяча. Также сильная отрицательная связь наблюдалась с тестом «елочка» и бегом на 96 м.

Полученные в ходе исследования данные позволили внести корректировки в содержание учебно-тренировочных занятий по волейболу с целью более качественной подготовки к соревновательной деятельности.

УДК 796.61.093.554

## ОЦЕНКА ТОЧНОСТИ ОДИНОЧНОГО БЛОКИРОВАНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Валл Я. Я.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,  
644009, г. Омск, ул. Масленникова, 144.

Разработаны критерии оценки одиночного блокирования, включающие в себя программу тестирования и нормативные величины оценки этих показателей. Показатели точности одиночного блокирования квалифицированных волейболистов не равнозначны. На основании полученных данных была разработана методика по совершенствованию точности выполнения одиночного блокирования квалифицированных волейболистов.

*Ключевые слова:* одиночное блокирование, оценка точности, волейбол, технико-тактическая подготовка.

*Валл Яков Яковлевич*, магистрант кафедры медико-биологических основ физической культуры и спорта, тел.: 89236876997, e-mail: wall1990@mail.ru

Evaluation criteria single block that includes a testing program and guideline values are estimates of these indicators. Indicators precision single block of skilled players is not equal. On the basis of the received data, a methodology was developed for improving the accuracy of a single block of skilled players.

*Keywords:* single block, to evaluate the accuracy, volleyball, technical-tactical preparation.

**Актуальность исследования.** Все элементы техники и тактики волейбола условно разделены на нападение и защиту. Однако, такой важный элемент, как блокирование, выполняет одновременно как функции защиты, так и нападения. По мнению специалистов, блокирование, является сложнейшим игровым элементом волейбола [1]. При блокировании, к играющим предъявляются высокие требования по ряду показателей, позволяющих осуществить прогнозирование ситуаций, а так же по показателям уровня развития психомоторики, а особенно точности движений.

Блок считается наиболее сложным техническим элементом волейбола, поскольку в противостоянии над сеткой активной стороной является нападающий, а блокирующий за доли секунды должен определить направление удара и среагировать на, как правило, хорошо организованную атаку противника [2]. Успешная игра команды на блоке может оказывать сильнейшее влияние на ход игры всех членов команды во время игры. Нередки случаи, когда, заблокировав лучшего нападающего соперника, до этого игравшего безошибочно, команда начинает действовать увереннее своего противника, что может привести к резкому изменению хода сложно складывающейся партии и матча [3].

**Проблема исследования.** Недостаточные сведения о значимых компонентах, влияющих на успешность выполнения одиночного блокирования, его точность, отсутствие тестов и критериев оценки точности одиночного блокирования квалифицированных волейболистов.

**Объект исследования** – процесс физической и технико-тактической подготовки квалифицированных волейболистов.

**Предмет исследования** – методика оценки точности одиночного блокирования квалифицированных волейболистов.

**Цель исследования** – обоснование методики оценки точности одиночного блокирования для квалифицированных волейболистов.

**Задачи исследования:**

1. разработка программы оценки целевой точности у квалифицированных волейболистов при выполнении одиночного блокирования, ее экспериментальное апробирование;
2. разработка нормативных критериев оценки точности блокирования для квалифицированных волейболистов.
3. изучение уровня точности одиночного блокирования у квалифицированных волейболистов.

**Описание материалов и методов.** Исследование проведено на базе кафедры медико-биологических основ физической культуры и спорта, Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, а также спортивного клуба «Искра» ОАО ОмПО «Иртыш». Исследование проводилось в течение 2013 года. В исследовании приняли участие игроки волейбольной команды в количестве 16 человек. Возраст испытуемых составил 17-30 лет, 14 человек имели уровень квалификации первый взрослый разряд, 2 - кандидата в мастера спорта. В исследовании были применены следующие методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

**Результаты и их обсуждение.** Анализ соревновательной и игровой деятельности волейболистов показывает, что достаточно часто в процессе игры появляются моменты, когда блокирующие не успевают выполнить групповое блокирование, блокирующий остается один. Возникает ситуация выполнения одиночного блокирования против прямых ударов из центральной части площадки (зона 3) и ударов с боковых частей площадки (зоны 2 и 4). Анализ игровой деятельности показывает, что большая часть мячей в данных розыгрышах проиграна блокирующими, которые чаще всего ошибаются за счет недостаточной точности выполнения данного элемента.

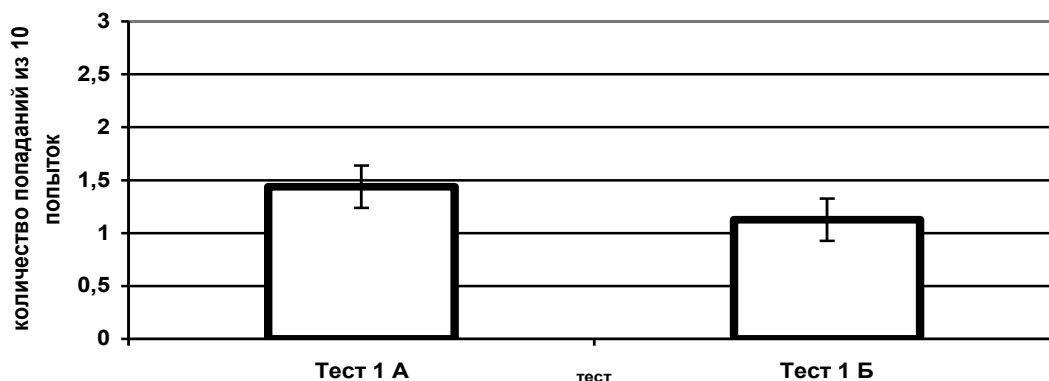
В ходе исследования нами была разработана программа тестирования, которая направлена на оценку целевой точности при выполнении одиночного блокирования у волейболистов студенческого возраста. При разработке программы были учтены все значимые компоненты, влияющие на успешность выполнения одиночного блокирования. Программа тестирования состоит из трех тестов собственной разработки. Тесты проводятся в естественных условиях (спортзал). Тест 1 направлен на оценку точности одиночного блокирования против нападающих ударов из центральной части площадки (зона 3). Тест выполняется в двух вариантах: вариант А - выполнение теста в правую сторону от испытуемого, вариант Б - выполнение теста в левую сторону. При выполнении теста оценивалась точность попадания в мишень диаметром 23 см при выполнении прямого удара.

Тест 2 направлен на оценку точности одиночного блокирования против нападающих ударов из боковых частей площадки (зоны 4 и зоны 2). Имеется два варианта выполнения теста: вариант А – мяч летит под углом с правой стороны от испытуемого, а блокирование выполняется перед собой (зона 4); вариант Б – блокирование выполняется также перед собой, но мяч летит с левой стороны от испытуемого. Точность оценивалась, как и в тесте 1 с той же мишенью.

Тест 3 направлен на скорость перемещения и постановки одиночного блокирования в пределах двух зон передней линии площадки. Имеется два варианта выполнения теста: вариант А – испытуемый находится в центральной части площадки у сетки (зона 3) по команде выполняет блокирование летящего мяча и перемещается в право (зона 2) и выполняет блокирование; вариант Б – тест выполняется в центральной и левой части площадки у сетки (зоны 3 и 4). Тест выполняется за 30 секунд, считается количество постановок блокирования при перемещении.

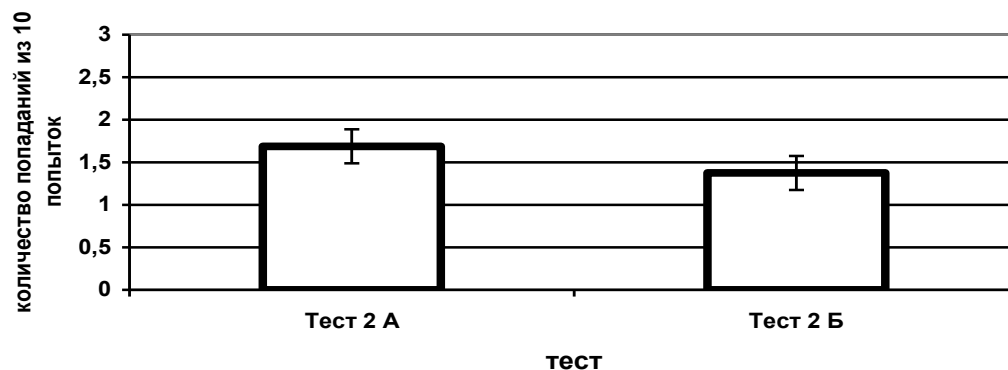
Тесты были апробированы и проверены на надежность в естественных условиях на волейбольной площадке спортивного комплекса «Искра». С помощью разработанных тестов были обследованы волейболисты спортивного клуба «Искра». Результаты тестирования были обработаны с помощью методов математической статистики и проанализированы. В тесте

1, оценивающим точность блокирования при прямом ударе, выявлено, что точность попадания в правую мишень лучше, чем в левую (рис. 1). Это связано с тем, что у большей части игроков ведущей рукой является правая, перевод мяча при блокировании в правую сторону выполнять легче и привычнее.



**Рис. 1. Результаты оценки целевой точности по тесту, оценивающему точность блокирования при прямом ударе, кол-во попаданий из 10**

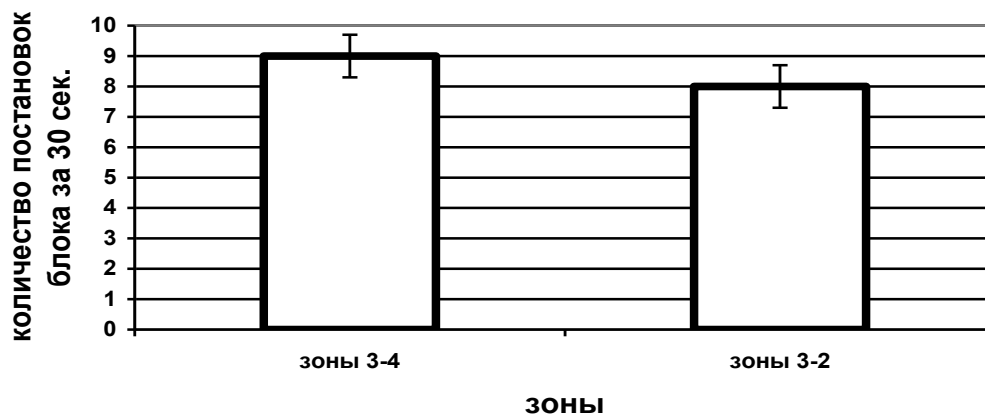
В ходе анализа результатов по тесту 2, направленному на оценку точности одиночного блокирования против нападающих из боковых частей площадки, выявлено, что количество попадания в мишень также больше в правой части площадки (рис. 2). Связано это не только с тем, что правая является ведущей рукой, но и с тем, что ярко выражено преобладание количества нападающих ударов из правой части площадки на соревновательных играх. В момент игр из правой части площадки (зона 4) процент нападения больше, чем в других зонах.



**Рис. 2. Результаты оценки целевой точности по тесту, оценивающему точность блокирования при ударе с боковой части площадки, кол-во попаданий из 10**

В тесте 3, направленном на скорость перемещения и постановки одиночного блокирования, выявлены следующие результаты: при постановке одиночного блока в двух зонах (зона 3 и зона 4) среднегрупповое значение равно 9 постановкам за 30 сек. В зонах (3 и 2) среднегрупповое значение равно 8 постановкам за 30 сек. (рис. 3). В ходе внутригруппового анализа результатов по тесту 3 выявлено, что у более высоких игроков (центральных блокирующих) количество постановок одиночного блокирования больше (12 постановок). Этот факт связан с тем, что наиболее высокие игроки являются центральными блокирующими, их

основной задачей в момент соревнований является именно постановка блока. Так же, как и в предыдущих тестах, выявлено, что постановка одиночного блока в правую сторону проходит более эффективно по причине большей частоты встречаемости таких игровых моментов на соревнованиях.



**Рис. 3. Результаты по тесту 3 направленному на скорость перемещения и постановку одиночного блокирования в двух зонах за 30 секунд**

**Заключение.** В ходе исследования нами были разработаны критерии оценки одиночного блокирования, включающие в себя программу тестирования и нормативные величины оценки этих показателей (на основе среднегрупповых значений и сигмальных отклонений) для волейболистов 1 разряда и кандидатов в мастера спорта. Разработанную программу тестирования можно использовать для группового и индивидуального контроля волейболистов в межсоревновательный период.

Проведенное исследование позволило заключить, что показатели точности одиночного блокирования квалифицированных волейболистов не равнозначны. Точность выполнения одиночного блокирования зависит от: размещения игроков в различных игровых зонах при выполнении одиночного блокирования, амплуа игроков, типа межполушарной асимметрии.

#### **Библиографический список.**

1. Железняк, Ю. Д. К мастерству в волейболе / Ю. Д. Железняк. - М.; Физкультура и спорт, 2005. - 224 с.
2. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства. / Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Партнова. - М.: 2004.
3. Чесноков, Ю. Б. «Воздушное пространство» на замке // Время волейбола. - М.: - 2007. - №3.

УДК 378.1 : 372.8

## ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Веретенникова Т. А.

ФГБОУ ВПО «Глазовский государственный педагогический институт им. В.Г.Короленко», 427620, г. Глазов, ул. Первомайская, 25.

В статье представлен комплекс физических упражнений при заболеваниях дыхательных путей для часто болеющих детей дошкольного возраста; описано обоснование необходимости применения физических упражнений для укрепления здоровья детей в дошкольных образовательных учреждениях.

*Ключевые слова:* физические упражнения; профилактика; заболевания; дошкольный возраст; физическое развитие.

*Веретенникова Татьяна Андреевна*, студентка 2 курса факультета педагогического и художественного образования, профиль «Дошкольное и дополнительное образование», тел.: 89524071385, e-mail: tanechka\_veretennikova@mail.ru

The paper presents a set of physical exercises for respiratory diseases for sickly children of preschool age; the rationale for the use of exercise to strengthen the health of children in preschools is described.

*Keywords:* physical exercise, prevention, disease, preschool age, physical development.

Важнейшим условием полноценного физического и психического развития ребенка является здоровье. Среди факторов, влияющих на здоровье, можно назвать здоровье родителей (наследственность), условия жизни в семье, включающие психологический климат, питание, состояние окружающей среды и прочее. Одним из первостепенных факторов, оказывающих воздействие на состояние здоровья детей дошкольного возраста, являются условия воспитания и развития в учреждениях системы образования. Первой ступенью этой системы является дошкольное образование, которое призвано обеспечивать разностороннее развитие детей. Однако полная реализация ребенком своих способностей невозможна при нарушениях физического и психического здоровья [2].

Среди заболеваний детей дошкольного возраста наиболее частыми являются заболевания дыхательных путей (ОРВИ, грипп, пневмония и другие). После перенесенных заболеваний необходим щадяще-оздоровительный режим как дома, так и в дошкольном учреждении, во время которого ребенок должен получать лечебно-оздоровительные процедуры, а в ряде случаев и медикаментозное лечение.

Сроки соблюдения щадящего режима зависят от перенесенного заболевания:

острые респираторные вирусные инфекции, острый бронхит, ангина, обострение хронического тонзиллита — 20—25 дней; грипп, острый отит, обострение хронического отита, бронхиальная астма после обострения — 25—30 дней; пневмония острая — 2 мес, часто до 6 мес [3].

В данной статье предлагается несколько комплексов несложных физических упражнений, имеющих целью укрепление органов дыхания и, как следствие, профилактику детских заболеваний. Такие упражнения способствуют укреплению дыхательной мускулатуры и восстановлению полного объема дыхательной функции. Лечебное действие физических упражнений при хронических заболеваниях органов дыхания направлено на: 1) улучшение легочной вентиляции; 2) восстановление функции дыхания; 3) предупреждение и устранение нарушений со стороны других органов и систем; 4) повышение общей сопротивляемости организма, нервно-психической сферы и др.

**1 упражнение.** На счет «раз, два» — через стороны руки вверх, вдох через нос; 3—4 — руки через стороны вниз — выдох через нос (5—6 раз).

Выполнять медленно, не задерживать дыхание.

**2 упражнение.** Наклон головы вправо — вдох через нос, выдох через нос; то же в другую сторону. Голову наклонять ниже, плечи не поднимать (6—8 раз).

**3 упражнение.** Наклон головы вперед — выдох через нос, наклон головы назад — вдох через нос (5—6 раз).

Наклоны выполнять медленно по максимальной амплитуде.

**4 упражнение.** Ходьба обычная — на 2 счета — вдох через нос; на 4 — выдох через рот (1,5—2 мин.).

Следить за правильным ритмом дыхания.

**5 упражнение. «Выросли большими»:** 1—4 — ходьба на носках, тянуться руками вверх, 5—8 — ходьба обычная с активным взмахом рук (1—1,5 мин.).

Дыхание произвольное.

**6 упражнение. «Дышим под счет»:** 1—2 — вдох через нос; 3—6 — выдох через рот (губы трубочкой); 7—8 — пауза, (5—6 раз).

Стараться соблюдать правильный ритм дыхания.

**7 упражнение.** Лежа на спине, одна рука на груди, другая на животе. Диафрагмальное дыхание. На вдохе — надуть живот, на выдохе — втянуть живот (5—6 раз).

Дыхание не задерживать.

**8 упражнение. «Искусственное дыхание»** — лежа на спине, руки на боковой поверхности грудной клетки. На выдохе сильнее нажимать на грудную клетку (5—6 раз).

Выдох выполнять через рот, губы свернуть «трубочкой». Выдох можно выполнять прерывисто.

**9 упражнение.** Лежа на спине, руки вдоль туловища. Приподнимание грудной клетки, опираясь на согнутые в локтях руки — вдох, исходное положение — выдох (5—6 раз).

Выдох выполнять через рот как можно дольше.

**10 упражнение. «Подуем на пушинку»:** сидя на скамейке, ноги вместе. Руки сложены «лодочкой» перед грудью. Длительный выдох через вытянутые в «трубочку» губы (5—6 раз).

Спину держать прямо, расправить плечи.

**11 упражнение. «Цветочки потянулись к солнышку»:** исходное положение то же. Поднять руки через стороны вверх с постепенным увеличением вдоха через нос; на выдохе опустить руки на бедра. Выдох длительный через рот (4—5 раз).

**12 упражнение. «Соедини лопатки»:** исходное положение то же. Отвести назад согнутые в локтевых суставах руки — вдох через нос, на выдохе руками сжать грудную клетку (4—6 раз).

Руки держать на уровне груди, на вдохе стараться соединить лопатки.

**13 упражнение. «Бабочки летят»:** 1—2 — руки вверх ладонями внутрь, вдох через нос; 3—4 — через стороны руки вниз, выдох (6—8 раз). Выполнять медленно, полная амплитуда движений.

**14 упражнение. «Потянулись»:** 1—2 — руки в замке, подняться на носки, потянуться вверх, вдох; 3—4 — и.п., выдох (5—6 раз).

Спину держать прямо.

**15 упражнение. «Пружинка»:** ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1—3 — пружинящие наклоны в сторону, выполнять прерывистый выдох; 4 — вдох через нос. То же — в другую сторону (5—6 раз).

Спину держать прямо, наклоняться в сторону как можно ниже.[1]



Данные упражнения способствуют укреплению дыхательных мышц детей, результатом чего является повышение сопротивляемости организма к инфекциям, сокращение количества заболеваний, более длительные периоды пребывания ребенка в детском саду, где усилиями воспитателей осуществляется его всестороннее развитие.

### **Библиографический список**

1. Лапицкая Л. Комплекс физических упражнений для дошкольников с ослабленным здоровьем. URL: <http://vscolu.ru/articles/kompleksy-fizicheskix-uprazhnenij-dlya-doshkolnikov-s-oslablennym-zdorovem.html> (дата обращения 11.03.0214)
2. Обеспечение индивидуально-дифференцированного подхода к детям при организации физкультурно-оздоровительной работы. URL: <http://sad4.kirovsk.edu.by/be/main.aspx?guid=1831> (дата обращения 04.03.0214)
3. Оздоровление часто болеющих детей. URL: <http://www.medn.ru/semy/lechenie-detey/ozdorovlenie-chasto-boleyuschih-detey.html> (дата обращения 10.03.0214)

**УДК 796 7012.68**

## **МОТИВАЦИЯ ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ЧЕРЕЗ СОЧЕТАНИЕ ТРАДИЦИОННОГО ИГРОВОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДОВ И СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**Володкина В. А.**

Елабужский институт Казанского Федерального университета,

Рассмотрены методики преподавания физической культуры в школах. Показана высокая результативность творческого подхода к физическим упражнениям. Рассматриваются способы использования компьютерных технологий в образовательном процессе.

*Ключевые слова:* школьники; физическое воспитание.

*Володкина Виктория Анфасовна*, студентка, тел.: 89025195194, эл. почта: roma95m@mail.ru  
Научный руководитель: *Мифтахов Алмаз Фаридович*

The techniques of teaching physical education in schools. Shows the high efficiency of a creative approach to exercise. The methods of use of computer technology in the educational process.

*Keywords:* schoolchildren, physical education.

Изучение мотивов занятий физическими упражнениями и спортом является одной из наиболее трудных и специфических сторон изучения проблемы. Её исследованием занимались А.Ц. Пуни, Ю.В. Палайма, В.А.Соколов и др. Установлено, что в основе возникновения мотивов физкультурно-спортивных занятий лежат как потребности и объективные условия жизни, так и внутренняя позиция самой личности. Физкультурная активность детей обусловлена, в основном, эмоциональными переживаниями, привлекательностью физкультурно-спортивных занятий и доставляемом ими удовольствием. Не случайно, видимо, школьники в качестве мотивов таких занятий на первом месте называют получение удовольствия от самого процесса физкультурной активности /9 /.В ряде психолого-педагогических работ указанного направления сделана попытка, раскрыть, как внешние педагогические воздействия становятся (или могут стать) реальными факторами физкультурно-спортивной активности школьников, превращаясь из объективных условий в объективный психологический ее регулятор. Следует отметить, что работ данного направления очень немного.

Многие авторы сходятся во мнении, что большое значение на формирование у школьников положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, имеет работа учителя физической культуры. Указывается также, что работе по формированию у школьников потребности в физическом совершенствовании должна быть подчинена вся система учебно-воспитательной работы школы.

Формы и методы работы на уроках физической культуры

Большинство учителей считают, что, придя в школу, дети становятся взрослыми (играть нужно было в детском саду) и на уроке они должны строго выполнять все требования выдвигаемые учителем для достижения определенной цели. Мы часто забываем, что даже взрослые любят играть, а дети, тем более, не зависимо от того возраста, в котором они находятся. Лучшим выходом является использование игрового и соревновательного методов для повышения двигательной активности и достижения удовлетворенностью уроками физической культуры.

Одна из главнейших функций игры – педагогическая, она издавна является одним из основных средств и методов воспитания. Понятие игрового метода в сфере воспитания отражает методические особенности игры. При этом игровой метод необязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, например, футболом, баскетболом или элементарными подвижными играми. В принципе он может быть применен на основе любых физических упражнений при условии, что они поддаются организации в соответствии с особенностями этого метода.

В игре почти всегда существуют различные пути выигрыша, допускаемые правилами игры. Играющим предоставляется простор для творческого решения двигательных задач, внезапное изменение ситуации по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей.

В большинстве игр воссоздаются довольно сложные и ярко эмоционально окрашенные межчеловеческие отношения типа сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки, а также типа соперничества, противоборства, когда сталкиваются противоположно направленные стремления. Игровой метод, в силу всех присущих ему особенностей, вызывает глубокий эмоциональный отклик и позволяет удовлетворить в полной мере двигательную потребность занимающихся. Тем самым, способствует созданию положительного эмоционального фона на занятиях и возникновению чувства удовлетворенности, что в свою очередь создает положительное отношение детей к занятиям физическими упражнениями.

Соревновательный метод обладает такой же способностью создавать положительный эмоциональный фон и положительное отношение к занятиям физическими упражнениями так же, как игровой метод. Соревновательный метод в процессе физического воспитания используется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. В первом случае речь идет о нем, как о подчиненном элементе общей организации занятия, во втором - о самостоятельной относительной форме организации занятий.

Основная определяющая черта соревновательного метода - сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия организации и проведения создают особый эмоциональный и физиологический фон, которые усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Соревновательный метод также характеризуется наличием правил ведения состязаний, что помогает избежать отрицательных эмоций при подведении итогов. В силу вышеназванных особенностей при правильной организации соревновательный метод способствует проявлению положительных эмоций и дает возможность в полной мере реализовать двигательные потребности занимающихся, что создает удовлетворенность у них данными занятиями.

Игра и соревнование, в силу присущих им психологических особенностей, вызывают сильный эмоциональный отклик у учащихся. Еще Р.Ф.Лесгафт, говоря о методике физических упражнений, подчеркивал, что однообразная деятельность утомляет, угнетает молодого человека и убивает в нем всякое желание заниматься /9/. В настоящее время установлено, что однообразная физическая деятельность приводит к развитию неблагоприятных психических состояний - монотонии и психического пресыщения. Первое характеризуется снижением активности, потерей интереса к деятельности, развитием скуки и ослаблением внимания. Второе наоборот, характеризуется усилением психического возбуждения, появлением отвращения, раздражительности, озлобленности. Опыт также показывает, что использование игрового и соревновательного методов упражнения нередко приводит к возникновению настолько сильных эмоций, что выполнение учебных задач урока становится невозможным. Дети теряют контроль над своим поведением, шумят, не слушают команд учителя. Сильные эмоциональные переживания долго «затухают» после окончания игры, не дают сосредоточиться на новом задании, даваемом учителем, поэтому не все учителя в полном объеме используют игровой и соревновательный методы. Не следует также забывать о том, что игры и соревнования являются физическими упражнениями и на них распределяется правило о периодической смене состава предлагаемых игр и состязаний. Это позволит не ослабить интереса учащихся к занятиям на уроках физической культуры.

Творческий подход к применению игрового и соревновательного методов упражнения, а также соблюдение вышеназванных правил, позволяет создать положительный эмоциональный фон на занятиях, что способствует появлению удовлетворенности школьников уроками физической культуры.

Внедрение компьютерных технологий в образовательный процесс также позволяет сделать урок физкультуры более интересным. Обязательные инструктажи, проводимые с учащимися перед каждым новым разделом программы, можно разрабатывать в виде презентаций. Практика показывает, что учащиеся с интересом воспринимают ту же самую информацию, которая ранее предъявлялась в традиционной устной форме. В презентации обязательно должны включаться фотографии и краткие биографии известных спортсменов - представителей данного вида спорта, что позволяет в ненавязчивой форме расширять знания учащихся по отдельным разделам программы, а также получать сведения необходимые при подготовке к экзаменам и олимпиадам по физкультуре.

#### **Заключение**

1. Удовлетворенность - это необходимый компонент отношения школьников к урокам физической культуры.

2. На уроках ученик должен, прежде всего, получать удовлетворение от того, что он делает. Поэтому педагогу, чтобы учебный процесс был более эффективным, необходимо знать о наличии у учащихся удовлетворенности уроками, а при её отсутствии, вскрыть причину неудовлетворенности.

3. Для повышения двигательной активности и достижения удовлетворенностью уроками физической культуры педагогу необходимо использовать игровые и соревновательные методы.

4. Сегодня уже не обойтись и без использования компьютерных технологий на уроках физкультуры, чтобы образовательный процесс стал более интересным для современного школьника.

#### **Библиографический список**

1. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирования личности. - М.: Мысль, 1976.
2. Ермолаева М.В. Проблема удовлетворенности от работы в исследованиях зарубежных психологов // Новые исследования в психологии. - М: Педагогика, 1980. -№2

3. Ильин Е.П., Лихачев Л.В. Типы зависимостей общей удовлетворенности занятиями физическим воспитанием и спортом от частных видов удовлетворенности. –Л.: ЛГПИ, 1985
4. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учеб. Пособие для студентов пед. ин-тов по спец.№2114 «Физическое воспитание». –М.: Просвещение, 1987.
5. Карпушин В.А. Пути повышения эффективности обучения учащихся движениям на уроках физической культуры в 4-8 классах// Вопросы совершенствования физического воспитания учащейся молодежи. –М., 1979.
6. Лихачев Л.В. Удовлетворенность занятиями физической культурой и спортом как фактор повышения эффективности учебно-педагогического процесса: Автореф. дисс. канд. пед. Наук.-М., 1982.
7. Махнева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских учреждений. –М.: АРКТИ, 1997.
8. Наумова Н.Ф. Удовлетворенность трудом как социальная характеристика. – М.: Педагогика, 1980.
9. Палайма Ю.Ю. Мотивы спортивной деятельности //Теория и практика физической культуры.1966.-№8.

**УДК 796 : 378**

**ФОРМИРОВАНИЕ И ЗНАЧЕНИЕ СТЕПЕНИ ГОТОВНОСТИ К ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**Гатина А.М.**

Башкирский Государственный Университет Нефтекамский филиал, 452681, г. Нефтекамск, ул. Тракторная, 1.

В статье рассматриваются способы разработки и внедрения в систему высшего образования воспитательного комплекса, ориентированного на подготовку специалистов по физической культуре и спорту. Важная предпосылка успеха в совершенствовании межличностного общения – органическое сочетание знаний и умений в области воспитательной работы и преодоление разрыва между теорией и практикой общения. Данная работа представляет концептуальные положения - научные основания для создания программ воспитания. Результативность воспитательной работы будет представлена эмпирическими данными, полученными автором в ходе эксперимента.

*Ключевые слова:* учебный процесс; воспитательный процесс; подготовленность; обучение; физическая культура; специалист по физической культуре и спорту; педагогическое наблюдение; знания; умения; навыки.

*Гатина Алсу Махматовна*, старший преподаватель кафедры физического воспитания, тел.: 89876267342, e-mail alsu.gatina2015@yandex.ru

This article discusses how to develop and implement an educational complex, aimed at training specialists in physical education and sport, into the system of higher education. An important prerequisite for success in improving interpersonal communication is an organic combination of knowledge and skills in educational work and bridging the gap between theory and practice of communication. This work represents conceptual positions - scientific bases for the creation of educational programs. The results of educational work are shown through empirical data obtained by the author experimentally.

*Keywords:* educational process, readiness, training, Physical culture, expert in Physical culture and sports, pedagogical observation, knowledge, abilities, skills.

Процесс обучения студентов в вузе в настоящее время характеризуется усвоением большого объема информации в короткие сроки, технизацией учебного процесса, частыми инновациями учебно-воспитательного процесса. Социокультурная сфера востребует сегодня людей с высоким уровнем готовности к профессионально-педагогической деятельности, однако учебные заведения по-прежнему ориентируются на узконаправленную подготовку в конкретной области социокультурной деятельности. Данные анализа специальной литературы, педагогических наблюдений и опроса специалистов свидетельствуют о том, что существующая методология подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту к воспитательной работе еще несовершенна. На сегодняшний день выпускник вуза должен в полной мере владеть педагогическими знаниями, умениями и навыками, а так же обладать общей культурой. Современный подход к педагогической теории и практике – это, прежде всего, пересмотр целей, принципов и идей, лежащих в основе образования и воспитания.

Имеются исследования по отдельным аспектам проблемы организации воспитательной работы общеобразовательной школы [3,4], новым технологиям воспитания [1,3].

В нашем исследовании главными являются проблемы подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту в вузе, формирования степени готовности к воспитательной работе.

**Цель** исследования – определить основное содержание, средства и методы формирования у будущих специалистов по физической культуре и спорту степени готовности к воспитательной работе.

Методы и организация исследования. На первом этапе работы мы определили, что процесс формирования у будущих специалистов по физической культуре и спорту к воспитательной работе будет эффективным, если:

при планировании содержания и методики воспитательной работы ориентироваться на:

- «Модель формирования личности выпускника физкультурного вуза»,
- формы, которые будут учитываться при организации воспитательной работы в физкультурном вузе,
- соблюдение элементарных дидактических принципов педагогики при формировании «пирамиды» освоения умений и навыков.

Центральной идеей предлагаемой нами технологии является разработка поликомпонентной модели подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту к воспитательной работе и ее обработка в условиях педагогического эксперимента, а также выявление педагогических условий эффективного функционирования данной модели подготовки.

Образование интегрирует форму воспитательного воздействия и содержание учебного процесса. В комплексе это явление получило название обучения. В конечном итоге – обучая воспитываем, воспитывая обучаем. Учебный и воспитательный процесс взаимно дополняя друг друга, носят системный характер, имеют много общего, но при всем переплетении форм и содержания возникает необходимость их дифференцировать. Воспитательный процесс реализует педагогическое мастерство преподавателей вуза и неисчерпаемый потенциал студенчества. Обучение – обоюдный процесс, где высокий профессионализм преподавателей нуждается в адекватном контингенте, способном принять, понять, воспринять, усвоить содержание образования. Для этого необходимо заинтересовать студента. Но мотивация учебной деятельности формируется под влиянием активной жизненной позиции, которая развивается преимущественно во внеаудиторном интервале времени и мероприятиях, нацеленных на свободное время студентов [2].

Общественная активность принимает самые различные формы, имея при этом вариативное содержание. Воспитательная работа внеаудиторного содержания эффективна не только сама по себе, но весьма значима для результативности всего образовательного процесса нацеливает нас на структурирование системы мероприятий в вузе.

Четко определяется цель – принципы позитивной социализации, которая достигается через реализацию задач:

- укрепить и сохранить лучшие традиции студенчества;
- обеспечить адаптацию студентов первого курса к новым условиям с использованием форм внеучебной работы;
- изучить интересы, творческие склонности студентов, сформировать их ценностную ориентацию, активную жизненную позицию;
- подобрать и подготовить студентов для ведения внеучебной воспитательной работы, создать профессиональные структуры и органы самоуправления;
- разработать новые формы и приемы внеучебной воспитательной работы, соответствующие времени, интересам и новым потребностям студентов;
- обеспечить педагогический инновационный поиск;
- развить студенческое самоуправление воспитательной работы, как форму практической подготовки студента к роли организатора внеклассной и внешкольной работы;
- пропагандировать здоровый образ жизни;
- создать систему, развивающую у студентов мотивацию внеучебной воспитательной работы.

Разработка критериев по каждому направлению и аспекту воспитательной работы вносит системный характер в деятельность как педагогического коллектива, так и студенческую жизнь, включая академические занятия.

Практика выявила объективность ряда критериев при анализе и оценке общественной активности студенческой молодежи. К их числу могут быть отнесены:

- стабильность и четкость деятельности всех звеньев системы;
- массовость участия студентов в мероприятиях;
- многогранность охвата проблем;
- креативность студентов, их самостоятельный поиск новых форм работы;
- качество участия, результативность участников конкурсов, соревнований, вечеров, фестивалей;
- отсутствие правонарушений среди студентов;
- уровень претензий студентов к качеству проведения культурно-массовых мероприятий;
- стремление студентов реализовать себя и профессиональной деятельности педагога;
- реализация индивидуального потенциала студентов.

Современный мир характеризуется значительными переменами, которые оказывают как созидательное, так и деструктивное влияние на жизнь человека. В этих условиях образование становится фундаментальным средством формирования критичной, а значит, думающей, размышляющей личности. Именно от образования зависит, сможет ли российское общество осознать, нравственно оценить все социальные процессы и их последствия, а если нужно, то и проявить гражданскую активность [5].

Приоритетной составляющей образования является воспитание.

Профессионально организованное воспитание может стать средством возрождения национальной культуры, предотвращения социальной деградации, восстановления нравственности. Особая роль в этом принадлежит компетентному педагогу, способному создать модель гуманистических, нравственных отношений, без которых не может быть полноценного воспитания, развития человека, общества. Понятие профессиональной компетентности педагога предполагает единство его теоретической (знания) и практической (умения и навыки)

ки) готовности к осуществлению педагогической деятельности. Длительный, сложный процесс становления педагога – профессионала начинается в вузе, учебно-воспитательный процесс в котором включает, с одной стороны, последовательное усвоение системы теоретических знаний, характеризующих современный уровень развития теории воспитания, с другой – обязательный практический опыт воспитательной работы [1].

Педагогическая практика – это важная составляющая профессиональной подготовки специалиста, способного к проведению системной работы с учащимися в единстве нравственного, трудового, гражданского, физического, эстетического и т.д. воспитание с точки зрения исследовательского и творческого подходов. Она помогает будущему специалисту увидеть прикладную, практическую направленность знаний по теории и методике воспитания, активно и интегрировано использовать их при решении различных воспитательных задач, а значит, овладеть такими умениями и навыками, которые необходимы для успешного осуществления воспитательного процесса. Кроме того, практика позволяет студенту в полной мере осознать свое нравственное положение в обществе как ответственного за качество воспитания будущего гражданина, личности, а значит, за будущее страны (3).

Вывод. Основной акцент в воспитательной работе необходимо делать на коррекцию и развитие таких личностных качеств студенческой молодежи, как нравственность, гражданственность, коллективизм.

Радикальные изменения ключевых основ жизнедеятельности нашего общества повлекли за собой необходимость критического переосмысления сущности и функционального назначения воспитательного процесса в современной высшей школе. Важное место в воспитании будущих специалистов отводится культурно-массовой и творческой деятельности студентов, способствующей приобретению положительных привычек, формированию характера, развитию инициативы, творческих способностей и активной жизненной позиции.

#### **Библиографический список:**

1. Кузьмин В.С. Курс «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» как средство профессионально-творческой подготовки учителей физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 2001. №11. С. 18-19.
2. Волкова М.В. Формирование личности школьников на основе интеграции педагогических технологий: теоретико-методологический аспект / М.В. Волкова. – Казань: Изд-во Казанск. ун-та, 2006. – 228 с.
3. Колеченко, А.К. Энциклопедия педагогических технологий: Пособие для преподавателей / А.К. Колеченко. – СПб.: КАРО, 2006. – 368 с.
4. Остапенко, А.А. Моделирование многомерной педагогической реальности: теория и технология / А. А. Остапенко. – М.: Нар. образ., НИИ шк. техн., 2005. – 384 с.
5. Педагогические ситуации. Бодина Е.А., Ащеулова К.В. - м.: Школьная пресса, 2000. – 201 с.
6. Педагогические технологии: учеб. пособие / Под ред. В.С. Кукушина. – М.: ИКЦ «МарТ», 2004. – 336 с.
7. Подласый, М. П. Педагогика / М. П. Подласый. – М.: Высшее образ-е, 2007. – 540 с. – (Основы наук).
8. Селевко, Г.К. Педагогические технологии на основе дидактического и методического усовершенствования УВП / Г. К. Селевко. – М.: НИИ шк. техн., 2005. – 288 с. (Серия «Энциклопедия образовательных технологий».)
9. Харламов, И.Ф. Педагогика: Учеб. пособие / И. Ф. Харламов. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: Гардарики, 2000. – 519 с.
10. Щуркова, Н.Е. Прикладная педагогика воспитания / Н.Е. Щуркова. СПб.: Питер, 2005. – 350 с.

УДК 799.3

## МЕТОДИКА РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТРЕЛКОВ МАССОВЫХ РАЗЯДОВ МЕТОДОМ АФФИРМАЦИЙ

Головушкина С. Е.

Ульяновский государственный педагогический университет им. И. Н. Ульянова,  
432700, г. Ульяновск, пл. 100-летия со дня рождения В. И. Ленина, дом 4

Важное место в спортивной тренировке занимает психологическая подготовка. В статье рассмотрен метод affirmаций как один из методов саморегуляции физического и психического состояния спортсменов на примере пулевой стрельбы. Указаны суть метода, основные рекомендации и правила по его применению. Разработаны примеры affirmаций для спортсменов-стрелков, которые могут быть использованы ими на практике.

*Ключевые слова:* спортивная деятельность; пулевая стрельба; самовнушение; affirmации; вербальные формулы.

*Головушкина Светлана Евгеньевна*, магистрант, тел.: +79021236845, e-mail: russiankate2@yandex.ru

Научный руководитель: д.п.н., профессор *Костюнина Л. И.*

The psychological preparation is an important part of the sport training. This article presents method of affirmations as one of the methods of the self-regulation of physical and mental condition of sportsmen in the context of the shooting sports. Principle of method, basic recommendations and application rules are described. The examples of affirmations for shooters are formulated for using in the practice.

*Key words:* sporting activities; shooting sports; self-suggestion; affirmations; verbal formulas.

**Введение.** Любому спортсмену в своей деятельности приходится выдерживать и преодолевать большие физические и эмоциональные нагрузки, что определяет значение психологического фактора в спортивной подготовке. Самоконтроль и саморегуляция физического и психического состояния играют важную роль в современном спорте. Знание приемов саморегуляции может помочь спортсмену избежать переутомления в тренировочный период, психических срывов во время соревнований, выработать уверенность в своих силах, мобилизоваться на достижение высокого спортивного результата.

**Цель исследования:** выявить методические аспекты применения affirmаций в пулевой стрельбе.

**Задачи исследования:**

1. Раскрыть понятие affirmации как одного из способов самовнушения.
2. Выяснить особенности использования вербальных приемов саморегуляции спортсменов массовых разрядов, занимающихся пулевой стрельбой.
3. Обосновать методические подходы к формированию навыков использования метода affirmаций для коррекции психического состояния спортсменов-стрелков.

**Методы и организация исследования.** На первом этапе исследования проведен анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования, на следующем этапе организован педагогический эксперимент на базе НОУ ДПО «Ульяновская СДЮСТШ ДОСААФ России» и ФГКОУ УГСВУ МО РФ. В опросе приняли участие спортсмены-стрелки в составе 22 человек. В ходе опроса выявлено, что каждый спортсмен применяет свои собственные вербальные формулы для управления психическим состоянием, с целью достижения определенного настроения на стрельбу, поддержания должного уровня психоэмоционального состояния, необходимого при выполнении стрелковых упражнений.



**Результаты исследования.** Одним из методов саморегуляции психического состояния является самовнушение. По мнению известного спортивного психолога Г.Д. Горбунова, «от самовнушения зависит во многом начало любого дела, так же как и успешность отдельных этапов достижения цели. Тем более важны эти этапы деятельности, требующие максимальной собранности, отдачи, творчества, какой и является деятельность спортивная» [3]. Известно, что самовнушение может оказать влияние на регуляторные механизмы любого уровня управления организмом, включая клеточный.

Самовнушение – это процесс внушения, адресованный самому себе, позволяющий субъекту вызывать у себя те или иные ощущения, восприятия, управлять процессами внимания, памяти, эмоциональными и соматическими реакциями. Самовнушение осуществляется путем многократного повторения определенных словесных формул. В.А. Курашвили, автор серии научных публикаций об аспектах использования ментальных тренировок отмечает, что многие спортсмены во время тренировок и выступлений на соревнованиях используют самоинструкции, то есть утверждения, которые они адресуют самим себе. Применяемые формулы он называет аффирмациями [4]. В психологии аффирмация определяется как позитивное утверждение, которое закладывается в подсознании и используется для создания положительных ситуаций; как краткая фраза, содержащая вербальную формулу, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или установку в подсознании человека, способствуя улучшению его психоэмоционального фона, стимулируя положительные перемены. Правильное использование аффирмаций, или формул самовнушения, улучшает эффективность тренировок, способствует повышению спортивных достижений.

В.А. Курашвили отмечает, что смысл данной методики заключается в том, что спортсмен проговаривает вслух или про себя вербальные формулы, в зависимости от обстоятельств, например: «Все в порядке», «Я сосредоточен». Целенаправленно формулируя подобные утверждения, человек влияет на мысли, возникающие в сознании. Так как в каждый момент времени человеческий мозг способен удерживать только одну мысль, суть аффирмаций состоит в его «наполнении» мыслями, подкрепляющими цель человека на данный момент. Слова задают сознанию нужную установку о том, какие мысли оно должно породить и аккумулировать [4]. Для спортсмена в процессе тренировочной и соревновательной деятельности важны мысли, придающие уверенность в своих силах, поддерживающие оптимальный уровень эмоционального возбуждения и психической готовности к соревнованиям, стимулирующие желание упорно и до конца бороться за победу и т. д. То есть, используемые внушения, или аффирмации, должны соответствовать условиям спортивной тренировки и соревновательной деятельности спортсменов. Набор аффирмаций, отвечающих вышеназванным требованиям, может быть таким: аффирмации положительных отношений к спортивной жизни (Я счастлив тем, что живу интересной спортивной жизнью. Спорт дает мне огромное счастье борьбы и победы.); аффирмации положительных отношений к тренировочной нагрузке (С каждой тренировкой в моем организме происходят новые положительные изменения. С каждой тренировкой уровень моей тренированности возрастает.); аффирмации необходимости выдержать психическое напряжение и перенапряжение (Все возрастающие трудности закаляют меня. Я выдержу этот период ради счастья достижения великой цели.) и т. д. [3].

Набор аффирмаций может быть индивидуален, и направлен на любую сферу физической и психической деятельности спортсмена. Спортсмен может самостоятельно внушать себе, что он способен выполнить данный элемент или, что он абсолютно спокоен и невозмутим перед стартом. Самовнушение может быть целенаправленным и в условиях гетеротренинга, когда спортивный психолог работает со спортсменами индивидуально, или когда тренер хочет подбодрить своих подопечных. В обоих случаях необхо-

димо тщательно продумать смысл используемого набора слов и четко сформулировать каждую реплику.

В.А. Курашвили советует при подборе аффирмаций соблюдать три основных правила [4]:

1) Не обязательно верить в то, что утверждаете. Мозг сам выберет содержание вашего утверждения, и в сознании возникнут нужные в данной ситуации мысли.

2) Самоинструкции всегда должны быть позитивными. Оформляйте их в виде утвердительных, а не отрицательных предложений. Это обусловлено эффектом «запрещающего воображения», который имеет место в тех случаях, когда индивид, пытаясь избежать нежелательного поведения, генерирует в голове мысли запрещающего характера, например: «Не делай этого. Не поступай таким образом». Психика человека устроена так, что аффирмации, которые формулируются через отрицание, либо приносят обратный эффект, либо не приносят никакого.

3) Утверждение должно быть кратким, чтобы его можно было легко произнести и повторить.

Рекомендации по правильному составлению и использованию аффирмаций включают в себя и другие правила [1]:

1) Формулы нужно произносить четко и уверенно, командным тоном (даже мысленно), не допуская возражений.

2) Аффирмации должны подразумевать настоящее время, то есть слова «буду», «скоро», «завтра» использовать нельзя, так как подсознание способно воспринимать только то, что происходит сейчас. Слово «могу» тоже необходимо исключить. Подсознание не реагирует на него, так как потенциально каждый человек может добиться всего, чего желает.

Таблица 1

**Результаты опроса спортсменов-стрелков об использовании самовнушений в процессе спортивной деятельности**

| Вопрос                                   | Варианты ответов   | Количество спортсменов, % |     |     |
|--|--|---------------------------|-----|-----|
|  |  | 1                         | 2   | 3   |
| Используете ли Вы самовнушения           | Да   | 100                       | 100 | 100 |
|  | нет  | 0                         | 0   | 0   |
| Когда Вы используете самовнушения        | перед соревнованиями   | 84                        | 50  | 72  |
|  | во время соревнований  | 84                        | 50  | 86  |
|  | перед тренировкой  | 50                        | 50  | 0   |
|  | во время тренировки  | 84                        | 63  | 14  |
|  | в любое свободное время  | 25                        | 16  | 0   |
| Каким образом происходит внушение        | подсознательно   | 50                        | 50  | 28  |
|  | я намеренно внушаю себе  | 66                        | 50  | 72  |
|  | оба варианта   | 33                        | 0   | 0   |
| Какую пользу для себя Вы в этом находите | формируется хорошее отношение к стрельбе                           | 16                        | 63  | 57  |
|  | легче выдержать физическую и психическую усталость                 | 50                        | 50  | 14  |
|  | помогает справиться с эмоциями перед соревнованиями и во время них | 100                       | 75  | 43  |
|  | помогает сосредоточиться во время длинных стрелковых упражнений    | 33                        | 63  | 14  |
|  | помогает при неудачных выступлениях                                | 33                        | 38  | 0   |
|  | чувствую себя увереннее по сравнению с другими стрелками           | 16                        | 25  | 14  |

**Примечание:** 1 – квалифицированные спортсмены, 2 – спортсмены, имеющие массовые разряды, 3 – спортсмены без разряда.

3) Формулы должны быть составлены с использованием слов, указывающих на эмоции (с удовольствием, легко и комфортно, с огромным удовольствием, с большой радостью). Чем сильнее эмоции, тем эффективнее они влияют на подсознание.

4) Аффирмации нужно составлять только относительно себя и своих дел. Формулы, направленные на улучшение дел кого-либо, не будут работать.

5) Повторять аффирмации лучше всего несколько раз в течение каждого дня, от нескольких дней до нескольких месяцев, до того момента, когда наступит удовлетворение результатом.

Г.Д. Горбунов обращает внимание, что самовнушения лучше осуществлять в полусонном состоянии, перед засыпанием и после пробуждения, либо в состоянии релаксации, когда тонус коры головного мозга снижен. Это не значит, что самовнушения недействительны в состоянии бодрствования, они реализуются приторможенными участками коры [3].

Для того чтобы выявить, как метод аффирмаций применяется в спортивной практике, был проведен опрос среди спортсменов разного возраста и квалификации в секции пулевой стрельбы спортивной школы ДОСААФ России и спортсменов-стрелков Суворовского военного училища г. Ульяновска. Слово «аффирмации» в опросе не использовалось, так как термин заимствован из сферы психологии и мог вызвать затруднения в восприятии вопросов. Вместо него был взят синоним «самовнушения». Результаты данного опроса представлены в виде таблицы (табл. 1).

Опрос показал, что самовнушения используют все участники, но по-разному. Чем выше квалификация спортсмена, тем больше у него навыков по самовнушению, тем лучше он может реализовать их. Участникам опроса было предложено привести примеры собственных фраз, используемых в качестве самовнушений. Формулы были написаны в виде самоприказов – сокращенных самовнушений, касающихся различных периодов спортивной деятельности. Среди всех формул можно выделить четыре группы по основным целям самовнушений.

*1 группа* – фразы, формирующие позитивный настрой на предстоящую соревновательную деятельность: Все хорошо. Все отлично. Я настроен. Все получится. Я готов. Я спокоен и уверен в себе. Я все делаю правильно. Все просто, как на тренировке. Важен правильный настрой.

*2 группа* – фразы, связанные со спецификой предстоящей спортивной деятельности, стрельбой: Главное – стрельба. Я уверенно стреляю. Я – меткий стрелок. Настройки пистолета проверены. Я наслаждаюсь стрельбой.

*3 группа* – фразы, направленные на регуляцию выполняемых действий и сопутствующих эмоций: Держи ровную мушку. Ровная мушка, плавный спуск. Плавно жать, не дышать, мушку ровную держать. Глубокий вдох, выдох. Я уверенно держу пистолет. Внимание на прицелы. Рука – камень. Я один, и только тишина. Сделай анализ. Проверь изготовку. Закрой глаза, подыши, все хорошо.

*4 группа* – похвала за терпение, преодоление трудностей: Отлично! Я молодец! Умница! Так держать!

Многие спортсмены также отметили, что одновременно используют мысленные образы, например: образ старшего товарища, который хорошо владеет навыками стрельбы, образ тира, в котором проходят тренировки спортсмена, при этом мысленно создается атмосфера привычной обстановки. Вместе с репликой «рука уверенно держит пистолет» часто описывается образ «каменной» или «крепкой как сталь» руки. Фраза «Я уверенно стреляю» вызывает в воображении образ пуль, летящих в центр мишени. «Я уверен в себе» связывается с образом гордо парящего в небе орла. Восхождение по мысленным ступеням происходит при внушении «Я преодолею этот этап и стану опытнее».

После подведения итогов опроса спортсменам было разъяснено, как можно повысить эффективность используемых самовнушений с помощью метода аффирмаций, как скорректировать применяемые ими вербальные формулы (для квалифицированных спортсменов) и как создать свои действенные аффирмации (для спортсменов-новичков), а также даны рекомендации по правильному использованию аффирмаций. Многие (спортсмены низкой квалификации или не имеющие разряда) были удивлены, что словесными формулами они могут улучшить свои спортивные результаты, думая, что любому человеку свойственно вести мысленную беседу с собой, которая не имеет никаких последствий. Другие добавили, что мысленно повторяют всплывающие в памяти слова тренера, которыми он указывал им, как правильно выполнять те или иные действия и подбадривал перед соревнованиями. Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов назвали такое неосознанное использование приемов, появившихся в ходе тренировок и соревнований, «наивным» методом саморегуляции, имея в виду то, что любой используемый метод тоже требует тренировки и специальной подготовки [2].

Ниже приведены примеры аффирмации с учетом специфики пулевой стрельбы, разработанные по результатам опроса, доступные спортсменам любой квалификации.

#### **Аффирмации положительного отношения к занятиям стрельбой:**

1. Занятия стрельбой делают меня уверенным в себе.
2. Занимаясь стрельбой, я совершенствуюсь.
3. Я получаю заряд позитива во время стрельбы.
4. Мне очень приятно попадать в десятки.
5. Во время стрельбы я отдыхаю от повседневных забот.
6. Стрельба учит меня терпению.
7. Мне интересно общаться с товарищами по команде.
8. Я открываю в себе новые возможности, овладевая навыками меткой стрельбы.
9. Я спокоен и эмоционально устойчив в любой ситуации благодаря занятиям стрельбой.
10. Я получаю огромное удовольствие от метких выстрелов.

#### **Аффирмации, направленные на регуляцию выполняемых действий (медленная стрельба из пистолета):**

1. Я плавно поднимаю пистолет.
2. Я плавно подвожу прицелы к точке прицеливания.
3. Я плавно замедляю дыхание.
4. Я уточняю прицеливание, замедляя движение руки с пистолетом.
5. Я концентрирую зрительное внимание на мушке.
6. Я контролирую положение лучезапястного сустава.
7. Я проверяю однообразие хвата рукоятки пистолета.
8. Я плавно наращиваю давление пальца на спусковой крючок.
9. Я уверенно удерживаю ровную мушку после выстрела, сохраняя усилие пальца на спусковом крючке, остановку дыхания, неподвижность изготовления в течение нескольких секунд.
10. Опуская оружие, я делаю плавный вдох и постепенно восстанавливаю дыхание.

#### **Аффирмации, направленные на регуляцию выполняемых действий (стрельба по неподвижной мишени из винтовки):**

1. Я однообразно вкладываю приклад в плечо, контролируя тактильные ощущения.
2. Я удобно кладу голову на щеку приклада.
3. Я точно совмещаю мушку с диоптром.
4. Я контролирую положение указательного пальца на спусковом крючке.
5. Я плавно замедляю дыхание.
6. Затаив дыхание, я контролирую изготовление.
7. Я плавно наращиваю давление пальца на спусковой крючок.
8. Производя нажим на спусковой крючок, я учитываю свой сердечный ритм.

9. Я уверенно удерживаю ровную мушку после выстрела, сохраняя усилие пальца на спусковом крючке, остановку дыхания, неподвижность изготовления в течение нескольких секунд.
10. Опуская оружие, я делаю плавный вдох и постепенно восстанавливаю дыхание.

**Аффирмации для продуктивной работы на тренировках:**

1. Я тренируюсь с большим удовольствием.
2. Моя тренированность с каждым днем поднимается на новый уровень.
3. Я тщательно прорабатываю каждый элемент выстрела.
4. Для меня привычно высокое качество работы на тренировках.
5. Я с легкостью выполняю любое задание тренера.
6. Упражнения на выносливость – мои любимые.
7. Мне приятно ощущать напряжение моих мышц, удерживающих оружие.
8. Стрельба вхолостую закрепляет мои навыки.
9. Стрельба с утяжелением укрепляет мои мышцы и делает меня выносливым.
10. Мне нравится ощущать приятное чувство усталости после длительных тренировок.

**Аффирмации, формирующие предсоревновательные установки:**

1. Мне нравится быть участником соревнований.
2. У меня превосходная подготовка.
3. Я уверенно подхожу к соревнованиям.
4. Соревнования для меня – праздник.
5. Я спокойно и уверенно реализую то, что в меня заложено на тренировках.
6. Соревнования вызывают у меня большое воодушевление и общий подъем сил.
7. Я испытываю счастье борьбы с самыми сильными спортсменами страны.
8. Я закаленный боец с опытом успешных выступлений.
9. Я совершенно спокойно реагирую на любые ситуации в ходе соревнований.
10. Ко дню старта я нахожусь на пике своей спортивной формы.

Чтобы оценить психическое состояние спортсменов в текущий момент времени и проследить изменения показателей после применения метода аффирмаций, были использованы следующие психолого-педагогические методики: шкала Спилбергера-Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности, анкета психической надежности В. Э. Мильмана [5, 6]. Исследование проводилось среди спортсменов массовых разрядов. Высокие показатели личностной тревожности свидетельствуют о появлении состояния тревожности в разных жизненных ситуациях, о восприятии их как угрожающих. Высокая ситуативная тревожность связана с наличием переживаемых, в данном случае в момент соревнований, эмоций: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью (табл. 2).

*Таблица 2*

**Результаты исследования тревожности стрелков массовых разрядов**

| Степень тревожности | Тревожность   |              |               |              |
|---------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
|                     | Личностная    |              | Ситуативная   |              |
|                     | Контр. группа | Эксп. группа | Контр. группа | Эксп. группа |
| Высокая, %          | 30            | 50           | 60            | 33,4         |
| Умеренная, %        | 70            | 41,7         | 20            | 58,3         |
| Низкая, %           | 0             | 8,3          | 20            | 8,3          |

Результаты исследования тревожности свидетельствуют о том, что спортсмены-стрелки, имеющие примерно равный исходный уровень физической подготовленности, показателей психической подготовленности, соревновательных результатов, различаются по индивидуальным показателям психической организации тренировочной и соревновательной деятельности, что отражается в показателях тревожности спортсменов КГ и ЭГ.

Тренировочный процесс должен выстраиваться с учетом выявленных различий в психическом состоянии юных спортсменов-стрелков. Результаты исследования психической надежности спортсменов КГ и ЭГ не выявили существенных различий на данном этапе проведения педагогических исследований (табл. 3,4)

Таблица 3

**Результаты исследования психической надежности в экспериментальной группе**

| Уровни выраженности компонента психической надежности | Компоненты психической надежности           |                |                                       |                                   | Характер эмоциональных реакций:                        |
|---|---|----------------|---------------------------------------|-----------------------------------|--|
|   | Соревновательная эмоциональная устойчивость | Само-регуляция | Мотивационно-энергетический компонент | Стабильность – помехоустойчивость |  |
| Повышенный, %   | 0   | 33,3           | 33,3                                  | 16,7                              | Стенические 25<br>Нейтральные 8,3<br>Астенические 66,7 |
| Средний, %  | 16,7  | 0              | 25,0                                  | 8,3                               |  |
| Пониженный, %   | 83,3  | 66,7           | 41,7                                  | 75,0                              |  |

Таблица 4

**Результаты исследования психической надежности в контрольной группе**

| Уровни выраженности компонента психической надежности | Компоненты психической надежности           |                |                                       |                                   | Характер эмоциональных реакций:                           |
|---|---|----------------|---------------------------------------|-----------------------------------|---|
|   | Соревновательная эмоциональная устойчивость | Само-регуляция | Мотивационно-энергетический компонент | Стабильность - помехоустойчивость |   |
| Повышенный, %   | 0   | 40,0           | 60,0                                  | 40,0                              | Стенические 40,0<br>Нейтральные 10,0<br>Астенические 50,0 |
| Средний, %  | 0   | 0              | 10,0                                  | 10,0                              |   |
| Пониженный, %   | 100   | 60,0           | 30,0                                  | 50,0                              |   |

Результаты исследования указывают на преобладание пониженного уровня надежности по каждому из компонентов. Это говорит о высокой степени влияния предсоревновательного и соревновательного эмоционального возбуждения, пониженной мотивации достижения успеха, о низких адаптационных возможностях спортсменов к соревновательной обстановке, неумении регулировать свое психическое состояние.

С учетом выявленных особенностей психической организации спортсменов-стрелков массовых разрядов нами были разработаны рекомендации по использованию вербальных формул самовнушения на основе применения метода аффирмаций с учетом особенностей вида спорта пулевая стрельба:

- 1) В процессе тренировочных занятий тренеру необходимо провести беседу со спортсменами-стрелками. Начать ее стоит с вопроса об использовании в тренировочной и соревновательной деятельности словесных формул (самовнушений). Можно использовать опросник (табл. 1), отвечая на вопросы которого спортсмены убедятся в том, насколько часто и в каких ситуациях они применяют самовнушения, не зная при этом механизмов воздействия четко сформулированных словесных фраз и утверждений.
- 2) Затем следует разъяснить, что можно повысить эффективность используемых самовнушений с помощью метода аффирмаций. Необходимо дать определение «аффирмациям» в доступной форме, заинтересовать спортсменов возможностями положительного эффекта правильного использования вербальных формул, простотой использования данного метода.
- 3) Тренеру необходимо выбрать тот набор аффирмаций, применение которого будет направлено на «проблемную» сферу подготовки спортсменов-стрелков. Например, чтобы разрабо-

тать правильный алгоритм действий у спортсменов, допускающих ошибки в технике, следует использовать аффирмации, направленные на регуляцию выполняемых действий. Для спортсменов, испытывающих неуверенность во время соревнований, рекомендуются аффирмации, формирующие предсоревновательные установки.

4) Выбрав необходимый набор аффирмаций, следует обсудить и проговорить вместе со спортсменами каждую реплику, вникнуть в смысл формулировок.

5) Дать спортсменам задание читать аффирмации дома в удобное для них время, а также перед тренировкой, имея при себе записную книжку или сделав записи в стрелковый дневник.

6) Следует указать, что проговаривать формулы необходимо каждый день, подкрепляя это тем, что даже такое простое повторение слов даст в итоге хороший результат.

7) Словесные формулы можно разместить на стенде в стрелковом тире, красочно и необычно оформив, чтобы привлечь внимание ребят.

8) Для тренера очень важно использовать в своей речи во время тренировочного процесса формулировки из набора аффирмаций, дополнительно воздействуя тем самым на подсознание спортсмена.

9) Раз в две недели (учитывается время, необходимое для понимания и осознания предложенного тренером метода, и минимальный срок, при котором возможен ожидаемый эффект) следует проводить беседу со спортсменами о том, помогают ли им вербальные формулы, как они их используют, в какое время, замечают ли они положительные изменения, и как эти изменения выражаются. Необходимо выслушивать мнение каждого спортсмена и корректировать, при необходимости, его действия по использованию аффирмаций.

10) Временной интервал использования метода должен составлять не менее двух месяцев. В дальнейшем подсознание каждого спортсмена будет автоматически в соответствующей тренировочной или соревновательной ситуации опираться на формулы аффирмаций. «Наивный» метод саморегуляции станет, таким образом, одним из эффективных методов психологической подготовки спортсмена-стрелка.

**Выводы.** Метод аффирмаций является одним из доступных любому спортсмену методов саморегуляции. Он воздействует на подсознательный уровень управления поведением и переживаниями спортсмена, позволяет регулировать эмоциональное состояние, способствует развитию функции самоконтроля и управления двигательной деятельностью. Разработка содержательного аспекта формирования аффирмаций с учетом специфики тренировочно-соревновательной деятельности в различных видах спорта одно из перспективных направлений повышения соревновательной результативности.

### **Библиографический список**

1. Андреев А. Аффирмации и как они влияют на достижение успеха в жизни. [Электронный ресурс] URL: <http://www.ysnex.ru/affirmation.php> (дата обращения 24.01.2014)
2. Гогунев Е. Н., Мартыянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 288 с.
3. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г. Д. Горбунов. – 3-е изд., испр. М.: Советский спорт, 2007. 296 с.
4. Курашвили В.А. Имагинация//Вестник спортивных инноваций. 2012. № 43 (43). С. 16-25
5. Методики психодиагностики в спорте: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко, Л. К. Серова. – 2-е изд., доп. и испр. М.: Просвещение, 1990. 256 с.
6. Шкала Спилбергера-Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности [Электронный ресурс] URL: <http://www.psychology-consultant.ru> (дата обращения 18.02.2014)

УДК 796.61.093

## РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ BMX-RACE

Горский А.А.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 644009, г.Омск, ул.Масленникова 144

Обоснована методика развития координационных способностей, наиболее значимых для успешного овладения техникой BMX-race. Представлено содержание методики: направленность, средства, методы, параметры нагрузки, продолжительность и режим применения в годичном цикле подготовки спортсменов на начальном этапе тренировки. Представлены материалы по эффективности разработанной методики.

Табл. 1. Библиогр. 10 назв.

*Ключевые слова:* координационная подготовка, начальный этап, специфические координационные способности, гонщики BMX-race.

*Горский Андрей Алексеевич*, аспирант кафедры теоретических и прикладных физико-математических дисциплин, тел. 89136839750, e-mail: mbofkis@mail.ru

The technique development of coordination abilities, the most significant for successfully mastering the technique BMX-race. Shows the contents of the technique: beaming, means, methods, parameters, load, duration and mode of application in the annual cycle of training athletes at the initial stage of training. Materials presented on the effectiveness of the developed technique. Table. 1. Refs. 10 titles.

*Keywords:* Coordination training, start-up phase, specific Coordinating ability riders BMX-race.

BMX-race представляет из себя гонку по специальному велодрому с препятствиями определенной конфигурации, при этом длина дистанции составляет примерно 300-400 м в зависимости от трассы, а преодоление препятствий связано с необходимостью выполнять в ходе прохождения дистанции целый ряд сложных поворотов, прыжков, обгонов, перестроений (M. Mateo-March, C. Blasco-Lafarga, D. Doran, R. C. Romero-Rodriguez, M. Zabala, 2012). Этот вид спорта относится к разряду экстремальных, сложнокоординационных видов, чрезвычайно популярных среди современной молодежи.

Особое внимание в подготовке гонщика в BMX требует работа над совершенствованием стартовой реакции, стартового разгона, совершенствованием техники прохождения препятствий, виражей и финишированием, то есть тщательная проработка основных технических элементов. Одним из самых перспективных направлений совершенствования технического мастерства спортсменов ситуационных, экстремальных видов спорта, в том числе BMX-race, является развитие координационных способностей. Координационные способности - разновидность физических способностей, в основе функционирования которых лежат психофизиологические механизмы, обеспечивающие взаимодействие анализаторов, центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата (P. Hirtz, 2002; В.И.Лях, 2006).

Значимость координационных способностей для успешной технико-тактической подготовки спортсменов отмечается многими учёными (Т. Rynkiewicz, 2003; К. Roth, 2003; Е.А.Спиридонов, 2006; А.Г.Карпеев, 2008; В.Л.Ботяев, Е.В.Павлова, 2008; Р.Г.Манукян, 2012), однако материалов по возможностям эффективного развития этих способностей у юных велосипедистов в таком относительно молодом для России и развивающемся виде спорта, как BMX явно не достаточно. Учитывая динамичность современного процесса развития разных видов BMX спорта, частое изменение условий для проведения спортивных состязаний, разную конфигурацию трасс и растущие требования к подготовленности спортсмена,



необходимость разработки эффективной методики развития координационных способностей спортсмена в BMX-race является актуальной проблемой.

В настоящее время только начинают формироваться научно-методические основы BMX-спорта в России. Тренеры испытывают дефицит в специальной литературе по методике подготовки спортсменов (В.М.Максимова, А.С. Дышаков, 2008). Российский BMX спорт находится в стадии развития. Для того, чтобы догнать лидеров и быть в лидирующей группе требуется постоянно уделять внимание изучению современных средств обеспечения спортавысших достижений, методик, технологий.

Опрос тренеров и анализ научно-методической литературы показал, что проблема оценки и совершенствования уровня развития координационных способностей в BMX-race разработана недостаточно. Не разработаны педагогические подходы к оценке и совершенствованию координационных способностей, отсутствуют критерии оценки и методики развития специфических координационных способностей, не изучена значимость различных компонентов всего спектра координационных проявлений для этого вида спорта, относящегося к группе экстремальных и сложнокоординационных видов.

Проведенные предварительные исследования позволили выявить спектр наиболее значимых координационных способностей, на которые целесообразно направить акцентированное внимание в процессе освоения того или иного технического элемента BMX-race (старт и стартовый разгон, виражи, препятствия разного вида и уровня сложности, прыжки, повороты и др.). Выявлены также наиболее значимые координационные способности для результативности прохождения трассы. Полученные сведения легли в основу разработки методики развития и совершенствования координационных способностей велосипедистов BMX-race на начальном этапе спортивной подготовки.

Придерживаясь мнения многих авторов и их рекомендаций, часть занятий построена с применением сопряженного развития технической подготовленности и координационных способностей. Это значит, что при освоении определенного технического элемента использовались в качестве подготовительных упражнения, направленные на развитие координационных способностей, значимых для качественного выполнения этого элемента.

Теоретической и методологической основой разработанной методики явились концептуальные положения В.П.Озерова (2002), В.И.Лях (2006). В процессе обоснования и разработки методики координационной подготовки нами был предложен ряд опорных положений (принципов), которые сформулированы на основе литературных данных и собственных предварительных исследований:

- 1.Акцентированное развитие и совершенствование наиболее значимых для BMX-race координационных способностей.
- 2.Осуществление координационной подготовки сопряженно с освоением технических элементов (оптимальное соотношение средств общей и специфической направленности).
- 3.Дифференцированное применение специфических средств, значимых для качества выполнения отдельных технических элементов, сопряжено с освоением техники BMX-race.
- 4.Соблюдение принципа единства развития психических, сенсорных, перцептивных и моторных компонентов двигательных способностей (В.П. Озеров, 2002).
- 5.Преимственность и усложнение координационных упражнений (В.П.Озеров, 2002; В.И.Лях, 2006).
- 6.Максимальное использование игрового и соревновательного методов (до 60% от всех методов) в процессе координационной подготовки.
- 7.Акцентированное использование средств моделирования и технических средств обучения в процессе координационной подготовки (схемы, модели, контрольные отметки, видеозаписи, тренажеры).
- 8.Показ и объяснение координационного упражнения или комбинации с выделением ведущих элементов движения и контрольных ориентиров (пространственных и временных).

Разработанная методика рассчитана для использования на подготовительном этапе годового цикла подготовки в течение 6 месяцев (декабрь – май) и представляет собой комплекс из 2 блоков, направленных на развитие общих и специфических координационных способностей. Каждый блок состоит из комплексов, направленных на развитие различных координационных способностей (значимых для BMX-race), в каждом блоке по 80 различных упражнений, эстафет и игр на развитие координационных способностей: кинестетической, реагирующей способности, способности к ориентации в пространстве и сохранению равновесия. Процентное соотношение упражнений, направленных на развитие разных видов координационных способностей, подобрано на основе сведений о значимости отдельных координационных проявлений для освоения технических элементов и результата прохождения трассы, полученных в ходе исследования.

В разработанной методике воздействие на ориентационную способность занимает приблизительно 30%, кинестетическую (преимущественно способность к дифференцированию, оценке, отмериванию и воспроизведению пространственных параметров движения) - 30%, реагирующую способность - 20%, на способность к сохранению равновесия - 20% от времени тренировки КС. Также на основании полученных в ходе исследования сведений подобрано соотношение общих и специфических компонентов в разработанной методике - 60 и 40 % соответственно. Преобладание средств, направленных на развитие общих координационных способностей обусловлено данными корреляционного анализа, а также содержанием начального этапа подготовки, где большее количество часов отводится использованию средств ОФП в сравнении с СФП.

Разработанная методика состоит из упражнений, которые делятся на общие и специфические для велосипедистов BMX-race. Общие координационные упражнения проводились в условиях спортивного зала и манежа. Развитие общих координационных способностей включало в себя различные упражнения, относящиеся к группе общеразвивающих упражнений (ОРУ) координационной направленности: подскоки, прыжки, статические упражнения, бросание волейбольных мячей, бег с варьированием ширины шагов и сменой направления движения, прыжки на скакалке, броски баскетбольных мячей на точность, прыжки в колонне. Кроме того, нами использовались имитационные комбинации, игры и эстафеты с различными заданиями. Охарактеризуем более подробно имитационные комбинации, которые разработаны для применения в условиях отсутствия велодрома с целью развития навыков быстро и точно менять направление и характер движения, что необходимо гонщику BMX-race. С этой целью мы моделировали схему велодрома в спортзале.

Например, на центральной части зала располагали в определенном порядке (имитирующем схему гоночной трассы) несколько препятствий разной величины и вида (из любых подручных средств: скатанные маты, гимнастические скамейки, обручи, кегли). Мелом ограничивали края имитационной площадки, обозначали схему движения. Далее разрабатывали определенную комбинацию движений, связанных с необходимостью преодолеть имитационную «трассу»: пробежать по обозначенным направлениям, преодолеть препятствия заданным способом, изменить направление или способ движения в соответствии с заданным сигналом и т.д. При разработке заданий для имитационных комбинаций мы старались с максимальной точностью смоделировать тип движений, характер и размер препятствий, время, которое длится выполнение комбинации, частую смену направления движения, чтобы обеспечить возможность сходства с реальными условиями.

Нами использовались два типа комбинаций: для имитации прохождения отдельных элементов трассы (препятствия и виражи) и для имитации всей трассы. При использовании имитационных комбинаций обеспечивалась нагрузка на зрительный, слуховой, двигательный анализаторы, а также осуществлялось комплексное воздействие на значимые для BMX-race координационные способности: ориентация в пространстве, способность к сохранению динамического равновесия, кинестетические способности. Выполнение комбинаций прово-

дилось по очереди каждым занимающимся, в парах одновременно, затем в тройках, что также позволяло имитировать реальные условия прохождения гоночной трассы, где необходимо действовать в условиях близости соперника. Применение имитационных комбинаций относится в определенной степени к общим координационным средствам, однако является переходным вариантом к специфическим средствам, содержащим элементы техники вида спорта.

Специфические координационные упражнения проводились на специализированном велодроме с препятствиями. Развитие специфических координационных способностей включало в себя координационные упражнения с элементами техники BMX-race, например: удержание положения старта (способность к сохранению равновесия), выполнение старта с нестандартными условиями (реагирующая способность), прохождение различных препятствий и виражей, а также прохождение их в обратном направлении (ориентация в пространстве), проезд дистанции с различной скоростью (кинестетические координационные способности (временные параметры движения), прыжки через препятствие, прыжки на велосипеде с приземлением в заданной точке (кинестетические координационные способности), комбинации, игры и эстафеты с различными заданиями (комплексное воздействие на разные виды координационных способностей).

Для оценки эффективности разработанной методики развития координационных способностей у велосипедистов BMX-race был организован и проведен педагогический эксперимент. В эксперименте участвовали дети 10-11 лет, занимающиеся BMX-race (группы НП 2-3 года обучения). Для организации эксперимента из числа испытуемых были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы, по 25 человек в каждой. Перед педагогическим экспериментом было проведено контрольное тестирование, оценивающее исходный уровень координационных способностей испытуемых. По результатам предварительного тестирования не было выявлено достоверных различий между КГ и ЭГ.

Для оценки результатов использовалась тестирующая программа, в которую входили тесты, оценивающие общие и специфические координационные способности следующих видов: реагирующая, кинестетическая способности, способности к ориентации в пространстве и сохранению равновесия. Для оценки произошедших в результате педагогического эксперимента изменений сравнивались абсолютные среднегрупповые показатели до и после педагогического воздействия, оценивалась достоверность выявленных различий.

В результате применения разработанной методики, в ЭГ по большинству изучаемых показателей отмечены достоверно более высокие величины прироста в сравнении с аналогичными данными КГ. Динамика отдельных параметров общей координационной подготовленности для примера представлена в таблице 1. Однако, следует отметить, что величины прироста по тестам, оценивающим разные виды координационных способностей, неодинаковы.

Методика развития и совершенствования координационных способностей, разработанная с учетом спектра наиболее значимых для велосипедистов BMX-race координационных проявлений (кинестетические способности, реагирующая способность, способность к ориентации в пространстве), применялась в течение шести месяцев в рамках подготовительного периода годового цикла тренировки на начальном этапе спортивной подготовки. Результаты исследования показали, что предложенная методика значительно повышает уровень развития базовых и специфических для BMX координационных способностей, а также оказывает положительное влияние на отдельные стороны спортивной подготовленности. Это позволяет сделать заключение об эффективности применения воздействия, направленного на совершенствование базовых и специфических координационных способностей на начальном этапе спортивной подготовки в BMX-race.

Таблица 1

**Показатели реагирующих координационных способностей и способностей к сохранению равновесия юных велосипедистов ВМХ-ages 10 – 11 лет до и после педагогического эксперимента**

| Показатели общей и специальной координационной подготовленности                          | До эксперимента<br>$\bar{X} \pm \sigma$ |             | После эксперимента<br>$\bar{X} \pm \sigma$ |             | прирост % |      |
|--|---|-------------|--|-------------|-----------|------|
|  | ЭГ                                      | КГ          | ЭГ   | КГ          | ЭГ        | КГ   |
| Реакция выбора, сотые доли с   | 45,40±16,06                             | 48,15±17,20 | 38,90±17,5                                 | 43,18±19,47 | 16,7      | 11,5 |
| Быстрота реагирования на световой сигнал, сотые доли с                                   | 34,55±16,66                             | 39,43±18,6  | 31,60±15,6                                 | 36,54±16,87 | 9,3       | 7,9  |
| Быстрота реагирования на звуковой сигнал, сотые доли с                                   | 36,28±4,45                              | 35,04±5,67  | 32,38±6,43                                 | 31,59±7,25  | 8,9       | 10,9 |
| Быстрота реагирования на движущийся объект, сотые доли с                                 | 17,36±18,38                             | 25,0±11,2   | 12,2±10,03                                 | 15,74±12,2  | 42,3      | 58,8 |
| Теппинг тест, максимум за 10 с, кол-во раз   | 54,26                                   | 55,05       | 58,54                                      | 59,13       | 7,9       | 7,4  |
| Лабиринт (время), с  | 8,74±4,49                               | 8,51±4,92   | 6,05±5,02                                  | 7,7±4,89    | 44,5      | 10,5 |
| Лабиринт (точность), мм  | 1,68±0,13                               | 1,7±0,18    | 1,37±0,15                                  | 1,8±0,12    | 22,6      | -5,8 |
| Проба Ромберга поза «Аист», с  | 14,62±9,38                              | 16,06±5,76  | 24,05±7,26                                 | 18,78±6,4   | 64,5      | 16,9 |
| Проба Яроцкого, с  | 18,92±8,92                              | 21,05±10,47 | 30,28±10,2                                 | 25,65±11,7  | 60        | 21,9 |
| Стабилография, тест «Мишень», кол-во очков   | 75,13±17,59                             | 76,11±19,26 | 82,02±15,8                                 | 80,24±14,7  | 9,2       | 5,4  |
| Стабилография, тест «Мишень» (качество функции равновесия), %                            | 46,68±22,56                             | 47,29±23,57 | 68,62±15,7                                 | 55,86±16,2  | 47        | 18,1 |
| Стабилография, тест с эвольвентой (качество функции равновесия), %                       | 18,19±9,93                              | 19,02±8,57  | 27,65±9,48                                 | 22,61±8,6   | 52        | 18,9 |
| Стабилография, тест с эвольвентой (коэф-т резкого изменения напр. движений), %           | 6,73±2,08                               | 7,28±3,05   | 8,98±3,54                                  | 8,12±3,26   | 33,4      | 11,5 |
| Стабилография, тест со ступенчатым воздействием (время броска), с                        | 0,78±0,34                               | 0,86±0,45   | 0,45±0,31                                  | 0,59±0,21   | 73,3      | 45,8 |
| Стабилография, тест со ступенчатым воздействием (время возврата в исходное состояние), с | 0,84±0,28                               | 0,75±0,31   | 0,57±0,35                                  | 0,65±0,26   | 47,4      | 15,4 |
| Стабилография, тест со ступенчатым воздействием (время реакции на движ. объект), с       | 3,98±1,35                               | 3,72±1,31   | 3,54±1,24                                  | 3,64±1,14   | 12,4      | 2,2  |
| Стабилография, тест со ступенчатым воздействием (качество функции равновесия), %         | 34,40±9,45                              | 35,76±8,57  | 42,08±8,73                                 | 37,24±9,45  | 22,3      | 4,1  |
| Тест «Ходьба по 8-ми метровой скамейке», с   | 3,88±0,50                               | 3,65±0,6    | 3,20±0,6                                   | 3,42±0,63   | 21,3      | 6,7  |
| Воспроизведение временного интервала (со светом), величина ошибки, %                     | 33,74±29,72                             | 35,81±24,7  | 24,66±25,4                                 | 29,21±30,0  | 36,8      | 22,6 |
| Воспроизведение временного интервала (со звуком), величина ошибки, %                     | 12,02±5,5                               | 12,36±5,2   | 7,05±4,76                                  | 9,26±5,21   | 70,5      | 33,5 |
| Оценка величины предъявляемых углов, ошибка, %   | 30,89±20,2                              | 32,51±18,4  | 17,52±15,2                                 | 23,36±19,2  | 76,3      | 39,2 |
| Дифференцирование пространственных параметров движения, ошибка, град.                    | 2,77±1,98                               | 3,4±0,9     | 1,75±2,05                                  | 2,58±2,67   | 58,3      | 31,8 |
| Оценка величины предъявляемых отрезков, величина ошибки, %                               | 20,60±11,22                             | 21,40±9,12  | 10,52±8,54                                 | 15,47±10,4  | 95,8      | 38,3 |
| Отмеривание отрезков, величина ошибки, %   | 26,77±11,2                              | 20,70±11,3  | 12,20±8,4                                  | 15,74±9,8   | 19,4      | 31,5 |
| Узнавание предъявляемых углов, величина ошибки %   | 3,09±2,75                               | 3,36±2,35   | 2,54±1,84                                  | 3,12±1,78   | 21,7      | 7,7  |
| Воспроизведение 1/2 максимального прыжка в длину, величина ошибки, см                    | 8,70±6,12                               | 7,65±5,47   | 5,52±3,41                                  | 6,21±4,95   | 57,6      | 23,2 |
| Воспроизведение половины максимального усилия (величина ошибки, кг)                      | 1,75±1,13                               | 2,26±0,9    | 1,25±0,6                                   | 1,95±0,78   | 40        | 15,9 |

Методика развития и совершенствования координационных способностей мальчиков, занимающихся BMX-race, состоящая из двух частей: тестирующей и обучающей, включающей в себя общие и специфические для BMX-спорта средства в соотношении 60 : 40 %, направленная на развитие наиболее значимых для успешности в этом виде спорта координационных способностей, включающая в своем содержании оптимально подобранные средства (имитационные комбинации, упражнения и игры разной координационной сложности и направленности) позволяет эффективно воздействовать на уровень координационной, физической и технической подготовленности велосипедистов BMX-race на начальном этапе спортивной подготовки. Разработанная методика раскрывает новые возможности в повышении эффективности тренировки координационных способностей в целом, и делает тренировочный процесс в группах начальной подготовки более содержательным и целенаправленным, так как учитывает наиболее значимые для BMX-race координационные способности.

### Библиографический список

1. Mateo-March, M. Notational Analysis of European, World, and Olympic BMX Cycling Races / M. Mateo-March, C.Blasco-Lafarga, D.Doran, R.C.Romero-Rodriguez, M.Zabala // Journal of Sports Science & Medicine.- Sep.2012.- 11(3).- P.502-509 [Электронный ресурс] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24149360> .- дата обращения: 28.03.2014
2. Hirtz, P. Koordinativ-motorische Entwicklung in der Pubescenz / P. Hirtz // In G. Ludwig & Ludwig (Hrsg.) Koordinative Fähigkeiten - Koordinative Kompetenz. – 2002. – Kassel Universitäts-Bibliothek Kassel.- S.153-158.Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 290 с.
3. Roth, K. Entwicklung koordinativer Fähigkeiten / K. Roth, Ch. Roth // In J. Baur, K. Bos, A. Conzelmann & R. Singer (Hrsg.), Motorische Entwicklung, Ein Handbuch. Schorndorf : Hofmann, 2009. – (2. Aufl.). – S.197-225.
4. Rynkiewicz, T. Struktura zdolności motorycznych oraz jej globalne i lokalne przejawy.- Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, Poznan, 2003.- 72 s.
5. Спиридонов, Е.А. Совершенствование координационных способностей спортсменов при смене вида единоборств / Е.А.Спиридонов.- автореф. Дис....канд.пед.наук 13.00.04.- Республика Казахстан, Алматы, 2006.- 24 с.
6. Карпеев, А.Г. Критерии оценки двигательной координации спортивных действий / А.Г.Карпеев // Психопедагогика в правоохранительных органах, 2008. №2. - С.169-172.
7. Ботяев, В.Л. Взаимосвязь и динамика проявления координационных способностей как фактор актуализации системы спортивного отбора / В.Л.Ботяев, Е.В.Павлова // Вестник спортивной науки.- М.: ВНИИФК.- 2008.- №2.- С.23-27.
8. Манукян, Р.Г. Исследование влияния развития специфических координационных способностей на техническую и кондиционную подготовку юных дзюдоистов / Р.Г.Манукян //Дене тэрбиесінін териясы мен эдістемесі. Теория и методика физической культуры: научно-теоретический журнал.- №3 (30).- 2012.- Алматы.- С.106-109.
9. Максимова, В.М. Психологические механизмы технической подготовки в BMX спорте / В.М. Максимова, А.С. Дышаков // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта №1 (13) 2008.- С.20-26.
10. Озеров, В. П. Психомоторные способности человека / В. П. Озеров. – М.: Дубна, 2002. – 402 с.

УДК 796.417.2

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ АКРОБАТОВ-ПРЫГУНОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Горячева Н.Л.<sup>1</sup>, Андрееенко Т.А.<sup>1</sup>, Коноваленко В.Ю.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Волгоградская государственная академия физической культуры, 400005, г. Волгоград, проспект им. В.И. Ленина, д. 78;

<sup>2</sup>Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 10, 400075, г. Волгоград, ул. 51-й Гвардейской дивизии, д.29А.

Представлена методика совершенствования технической подготовки акробатов-прыгунов. Дается описание основных разделов подготовки и основных средств, используемых в каждом из представленных разделов. Изложены используемые методические приемы и приведены результаты педагогического эксперимента.

Ил. 1. Библиогр. 2 назв.

*Ключевые слова:* спортивная акробатика; техническая подготовка; акробаты-прыгуны.

*Горячева Наталья Леонидовна*, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики, тел.: 89178325887, эл. почта: natasgor@yandex.ru;

*Андрееенко Татьяна Александровна*, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики;

*Коноваленко Валентина Юрьевна*, тренер-преподаватель детско-юношеской спортивной школы.

Presents the method of improving the technical preparation of acrobats-jumpers. Provides descriptions of the main sections of the preparation and of fixed assets used in each of the sections. Set out the used methodologies and the results of the pedagogical experiment. Illustr. 1. 2 titles.

*Keywords:* technical training, acrobats-jumpers.

Формирование движений в спорте связано с образованием и совершенствованием двигательных навыков, что определяет техническую подготовку спортсмена.

В основе предложенной нами методики лежит усовершенствование навыка выполнения базовых и профилирующих упражнений акробатов-прыгунов на этапе их начальной специализации.

Формирование двигательного навыка сопровождается окончательным устранением излишних закрепощений, экономизацией энергетических трат как за счет совершенствования координации работы мышц, так и за счет увеличения доли участия «пассивных сил» в осуществлении двигательного действия. Это создает у занимающихся предпосылки для увеличения скорости действия и его свободы [1].

Основными задачами совершенствования технической подготовки акробатов-прыгунов на этапе начальной специализации являются:

1. Обеспечение дальнейшего формирования ориентировочной основы действия.
2. Совершенствование техники изученного действия, усиление динамики движений и оптимизации ее других характеристик.
3. Умение применять навык в различных условиях деятельности и с максимальной эффективностью.
4. Обучение различным вариантам техники действия.

Методика совершенствования технической подготовки акробатов-прыгунов включает в себя следующие взаимосвязанные между собой разделы:

- специальная физическая подготовка;
- базовая акробатическая подготовка;

- тренажерная подготовка;
- подготовка соревновательных программ.

Средством *специальной физической подготовки* являются акробатические прыжки, выполняемые с дозированными отягощениями. В качестве отягощений необходимо применять специальные манжеты, нагрудные пояса, которые укрепляются на частях и звеньях тела в зоне предполагаемых центров масс голени, бедер (ног), туловища, плеча, предплечий (рук). В процессе применения отягощения как средства СФП при непосредственном выполнении прыжков необходимо строго дозировать отягощения, чтобы они не оказывали негативного влияния на технику упражнений, а так же применять отягощения только в единичных прыжках, выполняемых с места.

*Базовая акробатическая* подготовка заключается в овладении прыгунами определенным объемом базовых прыжков, обеспечивающих расширение диапазона двигательных возможностей спортсмена, высокую избирательность его действий и результативность, а также создание надежной технической основы для овладения последующим классификационным рубежом. В основе этого вида подготовки лежат стабильные учебные упражнения с постепенно усложняющимися элементами их окончания в форме соединений и комбинаций.

Средством расширения базовой подготовленности прыгуна является выполнение учебных упражнений с их завершением прыжками типа «сальто» на дозируемое возвышение, причем таких сальто, техникой которых спортсмен владеет в совершенстве в стандартных условиях.

В основе *тренажерной подготовки* лежат следующие основные направления обучающего воздействия на прыгуна:

- 1) совершенствование упражнений, отражающих классическую школу вращений и поворотов в безопорном положении;
- 2) совершенствование упражнений для современных и перспективных соревновательных программ;
- 3) совершенствование сложных переходов в срединной части комбинаций;
- 4) совершенствование изученных упражнений.

Совершенствование упражнений в тренажерных условиях заключается в многократном повторении определенных прыжков, направленных на решение конкретных задач с конечной целью постепенного подведения обучаемого к выполнению целевого упражнения в стандартных условиях. Совершенствование сложных переходов направлено на улучшение прыгуном скоростно-ритмической структуры акробатических прыжков, которая обеспечивала бы не только сохранение энергии движения, но и ее приращение.

*Подготовка соревновательных программ* как раздел технической подготовки имеет целью доведение уровня исполнительского мастерства прыгунов различных квалификационных групп до совершенства с высокой стабильностью демонстрации упражнений в условиях соревнований. В ходе подготовки соревновательных программ решаются задачи овладения программным материалом этапа начальной специализации, разучивания комбинаций, их совершенствования и стабильности исполнительского мастерства. Основными средствами подготовки соревновательных программ являются отдельные прыжковые элементы, соединения и целостные программные комбинации [2].

В целях совершенствования техники акробатических прыжков использовались следующие *методические приемы*:

1. *Дозированное возвышение места приземления* при выполнении сальто. Главным условием решения учебной задачи должно быть качественное приземление с обусловленной гимнастическим стилем позы.

2. *Наклонная, в сторону возвышения, акробатическая дорожка* требует от занимающихся мобилизации усилий в усложненных условиях для выполнения заданной комбинации

с необходимой для стандартных условий скоростью, а в целом на достаточном энергетическом уровне, что в свою очередь способствует росту необходимых физических качеств.

3. Уменьшение длины разбега при выполнении профилирующих и базовых упражнений в комбинациях предъявляет прыгуну повышенные требования по энергетическому обеспечению движений, а при целевой установке на высококачественное выполнение оказывает эффективное воздействие на рост скоростно-силовых качеств.

4. Дозированные отягощения как средство усложнения условий выполнения учебных заданий предполагают закрепление на лучезапястных, голеностопных суставах, верхней части туловища занимающегося дозированного груза. Важным условием подбора величины отягощения является его стимулирующее воздействие на рост скоростно-силовых качеств.

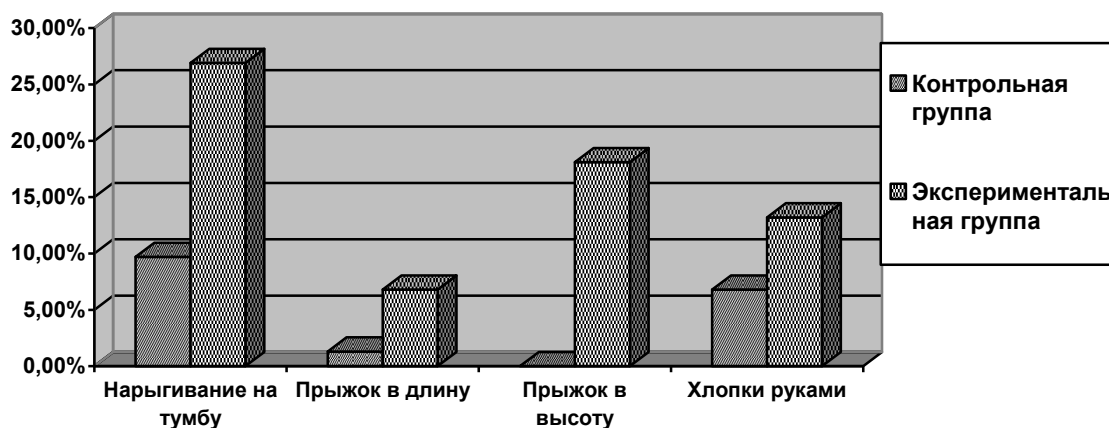
5. Использование дополнительных ориентиров, которые позволяют достигать необходимых параметров движений, содействуют верному выполнению двигательных действий и правильной оценке результатов выполнения отдельных движений.

Перечисленные методические приемы можно применять как в отдельности, так и в различных сочетаниях между собой, а также в совокупности с упражнениями опережающей сложности. Реализация принципов опережающей сложности и усложненных условий выполнения учебных заданий осуществляется на фоне целенаправленной физической и, в частности, скоростно-силовой подготовки [2].

Основной задачей педагогического эксперимента была проверка эффективности разработанной методики совершенствования технической подготовки акробатов-прыгунов на этапе начальной специализации.

В результате сравнительного анализа было отмечено значительное повышение уровня физической подготовленности экспериментальной группы по всем исследуемым показателям (рис.1). Все показатели статистически достоверны ( $P < 0,01$ ).

Установлено, что в ходе проведения эксперимента показатели технической подготовленности экспериментальной группы значительно повысились, о чем свидетельствуют оценки за выполнение соревновательных упражнений. Различия между средними арифметическими достоверны при высоком уровне значимости ( $P < 0,01$ ).



**Рис. 1. Показатели прироста физических качеств после окончания педагогического эксперимента**

Использование разработанной методики в процессе обучения и тренировки дает возможность значительно повысить спортивные результаты.

Следовательно, можно с уверенностью утверждать, что разработанная и применяемая методика совершенствования технической подготовки акробатов-прыгунов эффективна и может быть широко использована в практике.



### **Библиографический список**

1. Бюген М.М. Обучение двигательным действиям. – М: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
2. Курьсь В.Н. Спортивная акробатика. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. I том. – Ставрополь, 1992. – 201с.

**УДК 796.011**

### **АНАЛИЗ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ОТДЕЛЕНИЯ ЖЕНСКОЙ ГИМНАСТИКИ НИ ИрГТУ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ НА НАЧАЛО УЧЕБНОГО ГОДА**

**Грицай Е.Н., Нагай Е.**

Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83

В статье дан анализ уровней, используемых стандартов физической подготовленности студенток отделения женской гимнастики ИрГТУ и сопоставление его результатов с существующими контрольными требованиями по физическому воспитанию.

Ил.6, Табл. 6., Библиогр. 4 назв.

*Ключевые слова:* физическая культура, физическая подготовленность, мониторинг, студентки.

*Грицай Елена Николаевна*, старший преподаватель кафедры физической культуры, тел.: 89246188888, e-mail: anena070@mail.ru

In planning and conducting analyzes the levels of physical training standards used female gymnastics students Branch IrGTU and comparison of its results with existing control requirements for physical education.

*Keywords:* physical education, physical fitness, monitoring student

К занятиям физической культурой и спортом призывает россиян руководство страны. Президент России В.В. Путин (2003) на заседании Совета при Президенте РФ по физической культуре и спорту 15 декабря 2002 г. говорил: «Абсолютно убеждён, что одна из главных наших задач и в масштабах государства, и в ходе работы Совета - это возрождение массового спорта, массовой физической культуры. Думаю, что это задача номер один» и далее «...нам нужно, чтобы граждане страны, вне зависимости от материального благосостояния, имели возможность и доступ к спортивным учреждениям, могли свободно заниматься физической культурой и спортом» [1].

В образовательном процессе высших учебных заведений физическая культура представлена как важнейший базовый, фундаментальный компонент формирования общей культуры студентов. Важнейшими элементами формирования физической культуры студентов становятся также мотивационная сфера личности, широта и глубина теоретической и методико-практических знаний, умений и навыков в области физической культуры и ее видов. Физическая культура входит в гуманитарный цикл образования, ее значимость проявляется через гармонизацию духовной и физических сил и в формирование таких общечеловеческих ценностей как здоровье, физическое и психологическое благополучие и совершенство [2].

Физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего по-

коления, укрепление здоровья, на повышение работоспособности, творческого долголетия и повышение продолжительности жизни человека

Особенностью построения учебного процесса по физическому воспитанию в ОЖГ НИ ИрГТУ является внедрение и использование технологии фитнес-аэробики. Эта программа позволяет повысить эффективность учебного процесса и более полно реализовать поставленные задачи с учетом интересов занимающихся по предмету физической культуры [1].

В течение всего периода обучения студенток в вузе осуществляется мониторинг физического развития и физической подготовленности в рамках Федеральной целевой программы «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи», согласно, Постановления № 916 Правительства РФ от 29.12.2001 года. Использование мониторинговых технологий позволяет строить учебный процесс по физическому воспитанию студентов в следующей последовательности: в начале каждого учебного года проводится исследование физического развития и физической подготовленности обучающихся, что позволяет не только получить оценку исходного уровня их параметров, но и внести коррективы в проведение учебного процесса и обеспечить более индивидуализированный подход к нему [3].

**Цель исследования.** Проанализировать уровни физической подготовленности студенток ОЖГ ИрГТУ первой функциональной группы здоровья в разных возрастных категориях.

**Задачи исследования:**

1. Провести мониторинг физической подготовленности студенток отделения женской гимнастики по возрастным категориям в начале учебного 2013 года.
2. Проанализировать уровни их физической подготовленности.

**Организация и методы исследования.** Был проведен анализ мониторинга, проводимого в начале учебного года.

На начальном этапе все результаты были распределены по пяти возрастным группам: 17 лет, 18 лет, 19 лет, 20 лет, 21 год и старше.

Стандарты по физической культуре третьего поколения, принятые в 2007 году, главным образом ориентированы на заказ рынка труда к физически подготовленным выпускникам. Разработка стандартов по физической подготовленности была осуществлена на базе Всероссийской системы мониторинга [4].

Для определения уровня физической подготовленности девушек в соответствии с постановлением Правительства РФ от 29.12.2001 г. №916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» использовались 6 стандартных тестов: челночный бег 10 по 5 (для оценки скоростной выносливости и ловкости, связанных с изменением направления движения и чередования ускорения и торможения); подъем туловища за 30 секунд из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°; руки за головой, партнер прижимает ступни к полу (для измерения скорости – силовой выносливости мышц сгибателей туловища); подтягивания в висе на перекладине (для оценки силы мышц плечевого пояса); наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов); прыжок в длину с места (для измерения динамической силы мышц нижних конечностей).

При помощи программы «Описательная статистика» были вычислены значения уровня развития по всем нормативам в каждой возрастной группе.

Далее был проведен сравнительный анализ средних уровней подготовленности студенток разных возрастных групп.

При анализе средних уровней развития скоростной выносливости (челночный бег) в различных возрастных категориях самый высокий средний уровень развития (4,00) наблюда-

ем в 17 лет. В 18 лет он снижается на 8 % и составляет 3,7. Это происходит за счет увеличения количества девушек с уровнем развития ниже среднего – на 5 %, а также уменьшением с высоким уровнем развития на 15%. Далее в 19 лет происходит незначительное (2,6%) увеличение уровня (3,8). В 20 лет он вновь повышается за счет увеличения на 3% (34,5%) девушек с высоким уровнем. В 21 год средний уровень развития повышается на 2,5 % и составляет 4, из-за увеличения числа девушек с уровнем выше среднего на 10 % и уменьшения числа студенток с уровнем ниже среднего на 4 % (диаграмма 1, таб. 1).

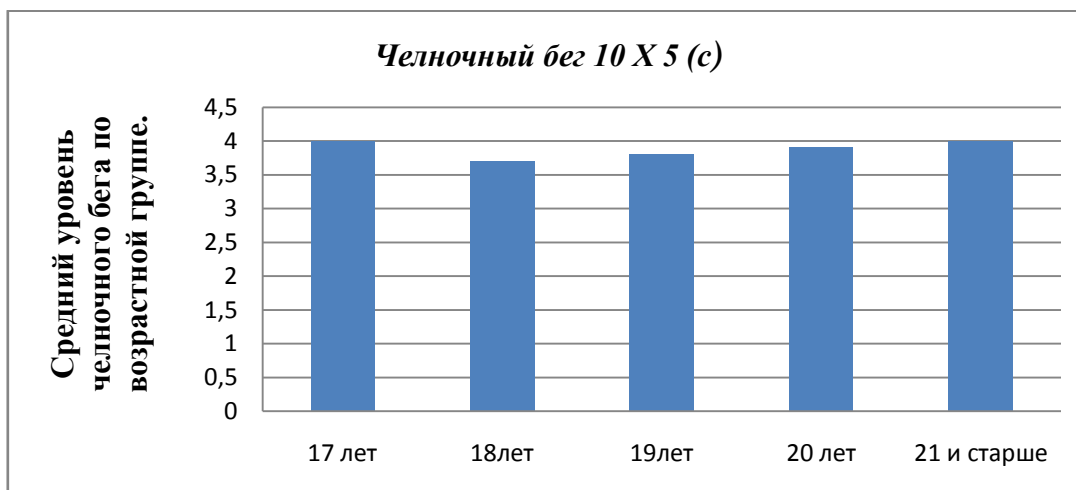
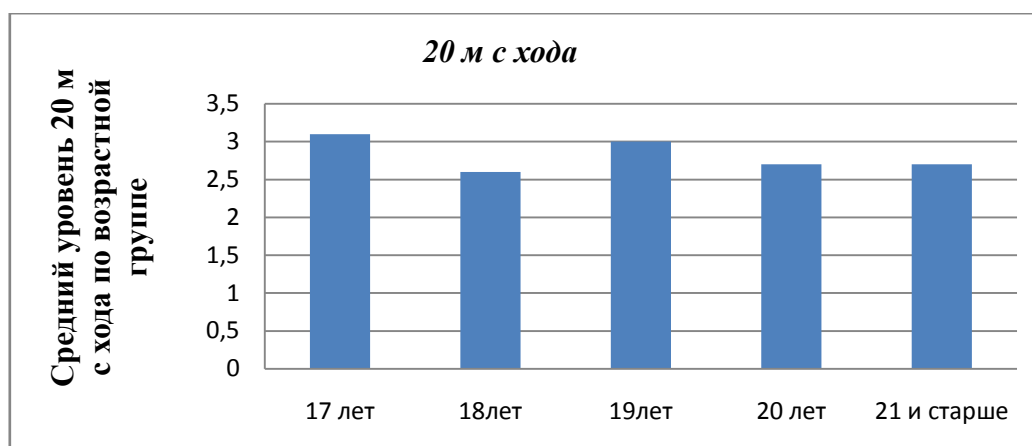


Диаграмма 1. Процентное соотношение количества студенток с различными уровнями развития(челночный бег 10x5)

Таблица 1

| Челночный бег 10x5 |                     |     |      |      |      |
|--------------------|---------------------|-----|------|------|------|
| Возраст (лет)      | Уровень развития, % |     |      |      |      |
|                    | 1                   | 2   | 3    | 4    | 5    |
| 17                 | 1,3                 | 3,2 | 26,5 | 30,3 | 38,7 |
| 18                 | 2,2                 | 7,9 | 36   | 29,8 | 24,1 |
| 19                 | 2,2                 | 2,5 | 36,5 | 27,6 | 31,3 |
| 20                 | 0,7                 | 4,2 | 36,7 | 23,9 | 34,5 |
| 21                 | 0                   | 0   | 32,4 | 33,8 | 33,8 |

Средний уровень развития быстроты (20м с хода) у студенток в возрасте 17 лет составляет 3,1. В 18 лет он уменьшается на 16,1 % и составляет 2,6. Это происходит вследствие уменьшения (11,8 и 5,7) количества девушек с уровнем выше среднего и высоким на 26,3% и 9,8 % соответственно, здесь же возрастает на 24 % число девушек (39,5 %) со средним уровнем развития. В 19 лет происходит незначительное увеличение (3) уровня на 13,3 % ,так как возрастает число студенток со средним уровнем на 17%(56,7) и уменьшается с низким уровнем на 12,6%(10,2). В 20 лет происходит его снижение (2,7) на 10 %, вследствие увеличения на 10 %(20,4) числа девушек с низким уровнем развития. У испытуемых возрастной группы 21год и старше изменений не наблюдается (диаграмма 2, табл. 2).

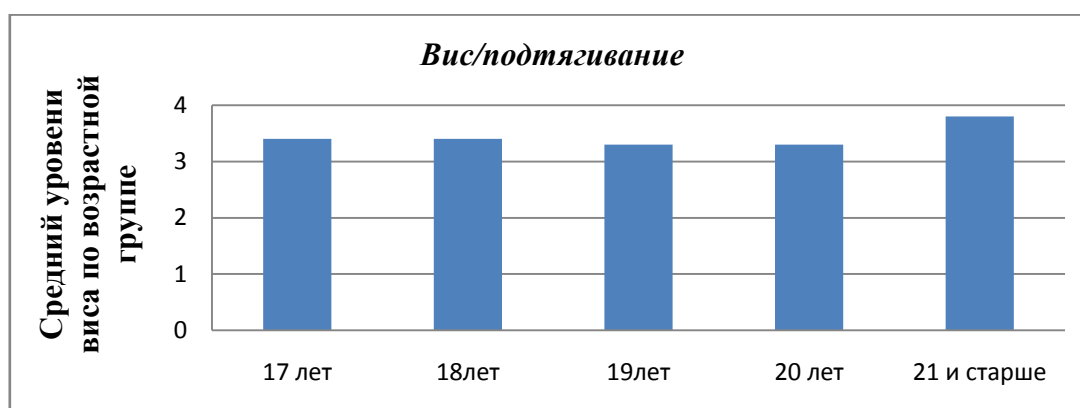


**Диаграмма 2. Зависимость возраста студенток технического вуза первой функциональной (основной) группы здоровья от средней величины уровня физического развития (20м с хода)**

*Таблица 2*

| Возраст (лет) | 20м с хода          |      |      |      |      |
|---------------|---------------------|------|------|------|------|
|               | Уровень развития, % |      |      |      |      |
|               | 1                   | 2    | 3    | 4    | 5    |
| 17            | 27,7                | 3,2  | 15,5 | 38,1 | 15,5 |
| 18            | 22,8                | 20,2 | 39,5 | 11,8 | 5,7  |
| 19            | 10,2                | 12,1 | 56,7 | 12,7 | 8,4  |
| 20            | 20,4                | 13,5 | 45,1 | 14,8 | 6,2  |
| 21            | 21,1                | 16,9 | 32,4 | 28,2 | 1,4  |

Анализ значений уровней силы мышц рук (вис) показывает, что в 17 лет средний уровень развития составляет 3,4. У студенток в возрасте 18 лет изменений не наблюдается. В дальнейшем у девушек возраста 19 лет и 20 лет происходит уменьшение уровня развития в среднем на 3 % в каждой возрастной группе. Это происходит из-за значительного уменьшения числа девушек со средним уровнем развития и повышения количества студенток с уровнем ниже среднего. Однако в возрасте 21 и старше наблюдается увеличение на 13%(3,8) из-за увеличения (29,6 и 28,2%) количества девушек с уровнем выше среднего и высоким на 19% , и 17 %. (диаграмма 3, табл. 3).

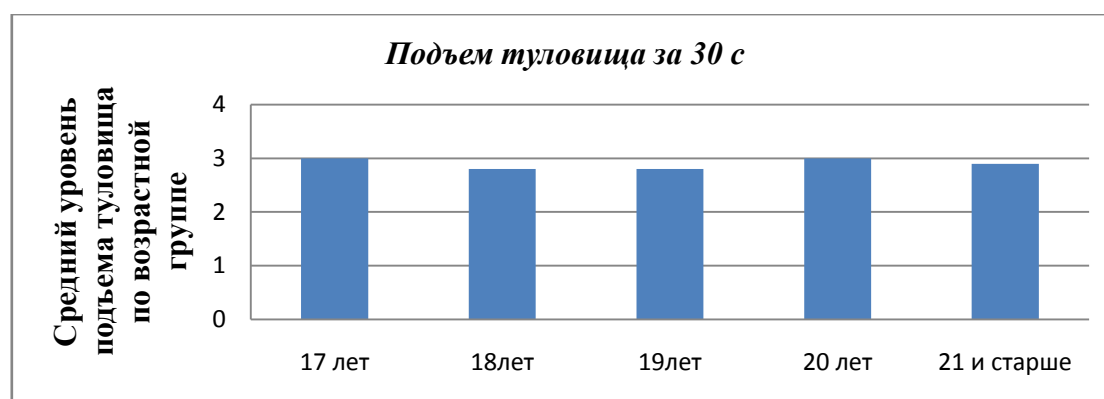


**Диаграмма 3. Зависимость возраста студенток технического вуза первой функциональной (основной) группы здоровья от средней величины уровня физического развития (Вис)**

Таблица 3

| Возраст (лет) | Вис                 |     |      |      |      |
|---------------|---------------------|-----|------|------|------|
|               | Уровень развития, % |     |      |      |      |
|               | 1                   | 2   | 3    | 4    | 5    |
| 17            | 0                   | 3,9 | 67,7 | 16,8 | 11,6 |
| 18            | 0                   | 2,2 | 67,5 | 19,3 | 11,0 |
| 19            | 0,6                 | 5,9 | 65,3 | 18,0 | 10,2 |
| 20            | 0                   | 7,1 | 70,9 | 10,6 | 11,3 |
| 21            | 0                   | 4,2 | 38,0 | 29,6 | 28,2 |

Уровень развития силы мышц брюшного пресса (подъем туловища) у девушек 17 лет составил 3. В 18 лет уровень падает на 7 % (2,8) за счет увеличения на 3 % и уменьшения на 4 % числа студенток с низким и высоким уровнями соответственно. Далее в 19 лет изменений не наблюдается. В 20 лет уровень развития повышается на 7 % (3) за счет увеличения числа студенток со средним уровнем на 18% и уменьшением на 14% уровня ниже среднего. Однако в 21 год уровень опять понижается на 3% (2,9) – резко увеличивается количество девушек с низким уровнем на 10 % (15,5 %) и уменьшается со средним уровнем на 25 % (42,3 %) (диаграмма 4, табл. 4).



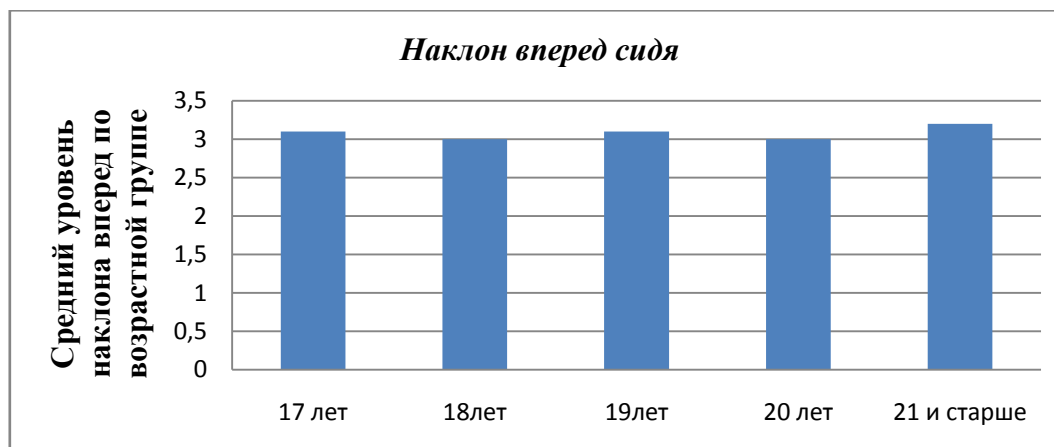
**Диаграмма 4.3. Зависимость возраста студенток технического вуза первой функциональной (основной) группы здоровья от средней величины уровня физического развития (подъем туловища)**

Таблица 4

| Возраст (лет) | Подъем туловища     |      |      |      |     |
|---------------|---------------------|------|------|------|-----|
|               | Уровень развития, % |      |      |      |     |
|               | 1                   | 2    | 3    | 4    | 5   |
| 17            | 7,7                 | 12,9 | 58,7 | 11,0 | 9,7 |
| 18            | 11,0                | 15,4 | 59,6 | 7,9  | 6,1 |
| 19            | 11,1                | 23,2 | 48,6 | 12,7 | 4,3 |
| 20            | 5,9                 | 9,1  | 67,0 | 11,1 | 6,9 |
| 21            | 15,5                | 14,1 | 42,3 | 19,7 | 8,5 |

В 17 лет средний уровень развития гибкости (наклон вперед сидя) составил 3,1. В 18 лет этот показатель падает на 3 % и составляет 3, что в значительной мере происходит из-за увеличения на 6 % (17,1 %) числа девушек с уровнем развития ниже среднего, одновременно уменьшается число тестируемых с уровнем выше среднего на 7 % (13,6 %). В 19 лет уровень развития возрастает на 3 % (3,1). Это характеризуется уменьшением процента девушек со средним на 5% (49,8 %), а также прибавкой числа девушек с высоким уровнем. К 20 годам

он падает до 3 из-за того, что увеличивается процент испытуемых с уровнем ниже среднего и понижением на 6% (7,6) с высоким.



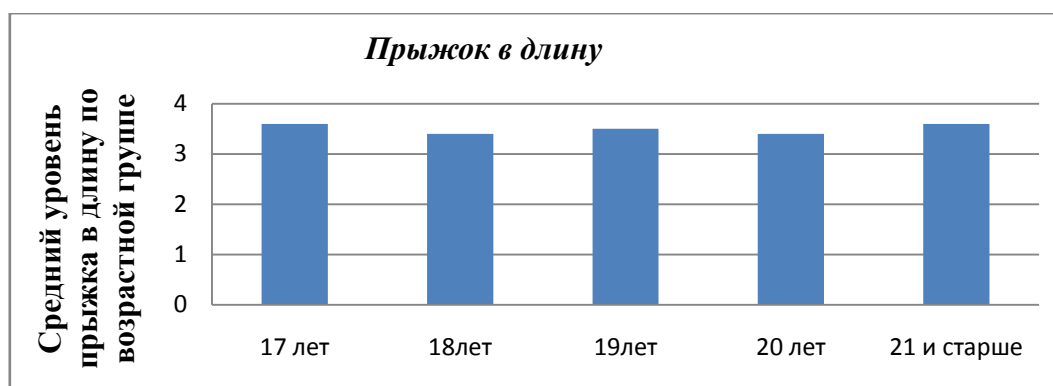
**Диаграмма 5. Зависимость возраста студенток технического вуза первой функциональной (основной) группы здоровья от средней величины уровня физического развития (наклон вперед сидя)**

В 21 год уровень достигает максимального значения – 3,2 – увеличивается количество девушек с уровнем выше среднего и высоким, одновременно с этим уменьшается на 3 % число студенток со средним уровнем (диаграмма 5, табл. 5).

*Таблица 5*

| Наклон вперед сидя |                     |      |      |      |      |
|--------------------|---------------------|------|------|------|------|
| Возраст (лет)      | Уровень развития, % |      |      |      |      |
|                    | 1                   | 2    | 3    | 4    | 5    |
| 17                 | 8,4                 | 11,6 | 52,3 | 20,6 | 7,1  |
| 18                 | 7,0                 | 17,1 | 54,8 | 13,6 | 7,5  |
| 19                 | 9,6                 | 13,0 | 49,8 | 14,2 | 13,3 |
| 20                 | 9,6                 | 19,0 | 46,6 | 17,2 | 7,6  |
| 21                 | 5,6                 | 16,9 | 43,7 | 22,5 | 11,3 |

Средний уровень развития динамической силы мышц ног (прыжок в длину) у студенток в возрасте 17 лет составляет 3,6. В 18 лет он уменьшается на 6 % и составляет 3,4. Это происходит вследствие уменьшения (1,8 и 18,4%) количества девушек с уровнем выше среднего и низким на 1% и 18 % соответственно, здесь же возрастает на 16 % число девушек (53,1 %) со средним уровнем развития. В 19 лет происходит незначительное увеличение уровня на 3 % (3,5), так как увеличивается число студенток с высоким уровнем и уменьшается с уровнем выше среднего. В 20 лет происходит понижение уровня развития (3,4) на 3 %, вследствие уменьшения на 12 % числа девушек со средним уровнем развития. Однако у испытуемых возрастной группы 21 и старше происходит увеличения уровня до 3,6, за счет некоторого снижения количества студенток с уровнем ниже среднего и низкого и незначительного повышения с уровнем выше среднего (диаграмма 6, табл. 6).



**Диаграмма 6 - Зависимость возраста студенток технического вуза первой функциональной (основной) группы здоровья от средней величины уровня физического развития (прыжок в длину)**

*Таблица 6*

| Возраст (лет) | Прыжок с места      |      |      |      |      |
|---------------|---------------------|------|------|------|------|
|               | Уровень развития, % |      |      |      |      |
|               | 1                   | 2    | 3    | 4    | 5    |
| 17            | 2,6                 | 7,1  | 37,4 | 36,8 | 16,1 |
| 18            | 1,8                 | 8,3  | 53,1 | 18,4 | 16,2 |
| 19            | 3,1                 | 3,7  | 57,6 | 12,4 | 23,2 |
| 20            | 2,5                 | 11,6 | 46,1 | 21,9 | 18,0 |
| 21            | 1,4                 | 2,8  | 52,1 | 22,5 | 21,1 |

Сравнивая средние показатели уровней развития по всем тестам, мы видим, что наивысшие значения показывают девушки в возрасте 17 лет и 21 года и старше.

### **Библиографический список**

1. Власов Е.А. «ониторинг физического развития и физической подготовленности студентов основной группы (мужского состава) НИ ИрГТУ» под ред., // «Восток – Россия – Запад» Современные проблемы и инновационные технологии в развитии физической культуры и спорта. 2011- С.16
2. Грицай Е.Н., Койпышева Е.А Стандартизация оценки физической подготовленности студенток технического вуза с учетом возраста// «Восток – Россия – Запад» Современные проблемы и инновационные технологии в развитии физической культуры и спорта. 2011.- С.29
3. Физическая культура и физическое воспитание студентов в техническом вузе / Под ред. Проф. В.Ю. Лебединского, доц. Э.Г. Шпорина. – Иркутск: ИрГТУ, 2012. – 196с. – (Учебное пособие).
4. <http://cyberleninka.ru/article/n/opredelenie-urovnya-sformirovannosti-fizicheskoy-kultury-lichnosti-studentov-tehnicheskogo-vuza>

УДК 796.325

## ОЦЕНКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОК ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ

Дербина А.Ю.

ГПОУ «Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова»,  
167000, г. Сыктывкар, Октябрьский пр-т, 24

Исследование посвящено изучению эмоционального состояния тревожности у волейболисток. Данные состояния оценивали непосредственно в спокойном состоянии (за месяц до соревнований) и непосредственно перед соревнованиями.

*Ключевые слова:* эмоциональное состояние, предстартовое состояние, психическая подготовка, волейболистки.

*Дербина Анна Юрьевна*, тел. 89048646883, эл. почта sibagat@mail.ru

Научный руководитель *Собагатулина С. А.*

The study is on the emotional state of anxiety in voleibol-drain. State data were evaluated directly at rest (for the month prior to the competitions) and directly before the competition.

*Keywords:* emotional state, kick-off condition, mental training, volleyball.

Современный спорт предъявляет исключительно высокие требования к уровню разно-сторонней подготовленности спортсменов. Особенно важными составляющими тренировочного процесса специалисты считают физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку. Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам.

Положительное или отрицательное влияние предстартового состояния на спортивный результат зависит от степени возбуждения нервной системы спортсмена. Предстартовое состояние может выражаться в разных формах.

Разные авторы выделяют разные формы предстартовых состояний. Изучение такого особенного состояния спортсмена является весьма актуальным, потому что предсоревновательное состояние спортсменов иногда оказывает решающее влияние на конечный результат.

К трудным состояниям, связанным с переживанием стресса, психологи относят предстартовые состояния. Спортсмены часто испытывают предстартовые состояния – это состояния, которые возникают у человека в ожидании значимых событий, исход которых трудно прогнозировать.

Далее, будут использоваться формулировки Пуни А.Ц., который выделил три вида эмоциональных состояний спортсменов: боевая готовность, предстартовая лихорадка и предстартовая апатия.

Состояние боевой готовности (воодушевления) характеризуется оптимальной степенью нервного и эмоционального возбуждения спортсмен ощущает подъем сил, энергии и активности, у него возникает своеобразное вдохновение. У него обострено восприятие, особенно специализированное («чувство воды», «чувство льда», «чувство мяча»), Спортсмен обладает высокой помехоустойчивостью к неблагоприятным факторам, ясно помнит, что ему надо учесть и использовать в своем выступлении. Это состояние наиболее благоприятно для успешного выступления спортсмена.

Однако состояние боевой готовности имеет и свои «изъяны». Выявлено, что в этом состоянии наряду с усилением процесса возбуждения может наблюдаться снижение произвольного контроля над действиями и увеличение инертности возбудительного процесса. В



некоторых видах спорта эти сдвиги нежелательны, например для стрелков оптимально отсутствие предстартового возбуждения, по крайней мере его явных признаков.

Предстартовая лихорадка появляется при большом желании достичь успеха, сопровождаемом сильным эмоциональным возбуждением, в эмоциональной сфере наблюдается неустойчивость переживаний (что в поведении приводит к капризности, упрямству и грубости в отношениях с товарищами и с тренерами, к снижению самокритичности). Внешний вид такого спортсмена сразу позволяет определить его сильное волнение: руки и ноги дрожат, на ощупь холодные, на щеках появляется лихорадочный пятнистый румянец. Спортсмен проявляет суетливость, торопливость, неадекватно реагирует на обычные раздражители. Все эти признаки стартовой лихорадки сопровождаются изменением физиологических показателей.

Предстартовая апатия. Часто длительное эмоциональное возбуждение спортсмена переходит в торможение (говорят: «спортсмен перегорел»). Однако апатия может появиться и при перетренированности спортсмена, а также когда деятельность не представляет для него интереса. Апатия сопровождается общей вялостью, сонливостью, снижением быстроты движений и ухудшением координации, страхом перед соперником, неспособностью «собраться» к моменту старта.

Предстартовые состояния часто сопровождаются предстартовым волнением, которое, хотя и считается негативным фактором, препятствующим успеху, зачастую способствует мобилизации усилий человека. У каждого человека существует оптимальный уровень «здорового» волнения, которое помогает справиться с поставленной задачей, ответственно отнестись к делу и успешно завершить его.

Проанализировав источники, мы пришли к выводу, что состояния, возникающие перед деятельностью спортсмена, не всегда способствуют эффективности его деятельности. При многодневных соревнованиях предстартовое состояние может зависеть от успешности предыдущего выступления. После неудачного выступления наблюдается либо перевозбуждение, либо апатия. После успешного выступления отмечается оптимальное состояние боевой готовности.

**Цель исследования** – изучение предстартовых состояний волейболисток перед соревнованиями. Для достижения цели использовали экспресс-оценку эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями по восьми факторам: самочувствие, настроение, желание тренироваться, удовлетворенность тренировочным процессом, отношения с товарищами, отношения с тренером, спортивные перспективы, готовность к соревнованиям.

**Полученные результаты** в спокойном состоянии показали у большинства спортсменок состояние близкое к боевой готовности, характеризующееся, в нашем случае, такими оценками как самочувствие в пределах нормы (80% исследуемых), высокое желание тренироваться (80%), высокая удовлетворенность тренировочным процессом (70%). Выявлены конструктивные отношения с товарищами по команде и тренером у 100% испытуемых. У 8 испытуемых наблюдалась высокая готовность к соревнованиям. Тем не менее, 2 спортсменки показали низкое желание тренироваться и среднюю степень готовности к соревнованиям.

Данные перед соревнованиями несколько отличаются от вышеуказанных. Так, наблюдается значительное снижение настроения (у 40% испытуемых), средняя удовлетворенность тренировочным процессом выявлена у 50% волейболисток, готовность к соревнованиям оценивается как низкая и средняя (по 50% исследуемых).

Таким образом, необходимо усилить психическую подготовку исследуемой группы, осуществить целенаправленную работу по оптимизации их эмоционального состояния. Оценка эффективности работы в данном направлении будет исследоваться в дальнейшем.

УДК 796.323.2

## ПРОЯВЛЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Димова Б.К.

ГПОУ «Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова», 167000, г. Сыктывкар, Октябрьский пр-т, 24

Исследование посвящено изучению состояния тревожности у баскетболистов. Рассматривали изменение ситуационной и личностной тревожности у баскетболистов в зависимости от уровня соревнований. Кроме этого измеряли функциональные показатели работы сердца. Результаты показали, что при имеющемся опыте соревновательной борьбы проявления тревожности выражены меньше.

Библиогр. 3 назв.

*Ключевые слова:* тревожность, спортсмены, психологическая подготовка.

*Димова Богдана Кириловна*, студентка 4 курсател. 89042308993, эл. почта sibagat@mail.ru  
Научный руководитель *Сибэгатулина С.А.*

Research devoted to the question of anxiety in basketball players. We examined the changing of situational and personal changing of anxiety of the girls depending on the level of competition. Besides we measured functional performance of the heart. Refs. 3 titles.

*Keywords:* anxiety, sports people, psychological training.

Достижение успехов в спорте немислимо без жесткой соревновательной борьбы, которая обусловлена соперничеством спортсменов или команд. В отдельных видах спорта (спортивных играх, единоборствах) во время спортивного поединка спортсмены непрерывно ощущают реальное противоборство и действуют как противники, для которых характерны интенсивные наступательные эмоции и действия, адресованные сопернику [2]. Весьма мало количество экспериментальных исследований о факторах, в различных видах спорта; о влиянии уровня тревожность спортсменов на эффективность их соревновательной деятельности [3]; отсутствуют научные данные о взаимосвязи проявления тревожности в спорте в связи с уровнем квалификации спортсмена и уровнем его физической, технико-тактической и психологической подготовки. В этой связи, назрела необходимость дальнейшего исследования проявления психических состояний в спорте, в частности, в баскетболе.

Тревога как эмоциональное состояние возникает в ситуациях неопределённой опасности, угрозы и субъективно проявляется в ожидании неудач, в мрачном предчувствии, напряжённости, беспокойстве, неуверенности в себе, сопровождаясь, в связи с этим, активацией вегетативной нервной системы [1]. Тревожность как свойство личности означает относительно устойчивые индивидуальные различия в склонности субъектов испытывать состояние тревоги. В исследованиях личностной тревожности отмечается, что индивидуальные различия в склонности к проявлению состояния тревоги в значительной степени ситуативные, то есть могут проявляться в одном классе ситуаций и не проявляться в другом. Вышеизложенное позволило определить цель нашего исследования.

**Цель исследования** – изучение проявления тревожности баскетболистов в зависимости от уровня соревнований.

В исследовании приняли участие 10 девушек, входящих в состав сборной команды ГПОУ «Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова» по баскетболу. Для достижения цели исследования использовали методику оценки ситуативной и личностной тревожности (Ю.Л. Ханина) и измеряли некоторые функциональные показатели работы сердечно-сосудистой системы (артериальное давление и частоту сердечных сокращений). Данные показатели измеряли в спокойном состоянии за две недели до соревно-

ваний и непосредственно перед началом соревнований (до проведения разминки). Рассматривали соревнования различной значимости: коллежские (в составе учебной группы) и республиканские (в составе сборной команды колледжа).

Выяснили, что в спокойном состоянии перед обоими соревнованиями показатели как личностной, так и ситуативной тревожности находятся на среднем уровне. Так, при оценке ситуативной тревожности, это свидетельствует о том, что состояние респондента на момент обследования характеризуется некоторыми признаками тревоги как реакции человека на воздействие различных, чаще социально-психологических стрессоров.

Средний уровень личностной тревожности характеризуется тем, что черты личности обуславливают устойчивую склонность субъекта воспринимать различные ситуации как несущие угрозу и испытывать чувство тревоги. При этом присутствуют признаки предрасположенности к реакциям тревоги в ответ на воздействие выраженных неблагоприятных факторов. В то же время непосредственно перед соревнованиями уровень тревожности в зависимости от их значимости различается: чем выше уровень соревнований, тем ниже уровень тревожности. Эти данные подтверждаются и показателями работы сердечно-сосудистой системы. Так, частота сердечных сокращений в спокойном состоянии практически одинаковая перед обоими соревнованиями, в то же время непосредственно перед игрой ЧСС выше в первых соревнованиях (на уровне колледжа).

Артериальное давление в спокойном состоянии практически не различается, а перед первыми соревнованиями увеличивается больше, чем перед вторыми: так, систолическое давление перед первой игрой повышается на 20 мм.рт.ст., а перед второй игрой – в среднем на 15 мм.рт.ст. Диастолическое давление повышается на 11 и 8 мм.рт.ст., соответственно перед первыми и вторыми соревнованиями. Таким образом, выявлена зависимость между уровнем соревнований и функциональными показателями.

Полученные данные можно объяснить тем, что коллежские соревнования были первыми после длительного перерыва, и являлись элементом системы подготовки к соревновательной деятельности более высокого уровня. Кроме этого, перед республиканскими соревнованиями проводились товарищеские встречи, мероприятия по формированию сплоченности, сыгранности сборной команды. Также состав команд в этих соревнованиях различался, и это могло также повлиять на уровень проявления тревожности.

Полученные в ходе исследования данные баскетболистов можно учитывать для повышения успешности и стабильности участия в игре путем составления программы психической подготовки спортсменов. Особенно важно осуществлять мероприятия, способствующие снижению неадекватно высокой тревожности, которая свойственна спортсменам, не имеющим большого опыта соревновательной борьбы.

Для преодоления неприятных последствий повышенной личностной тревожности и снижения её уровня до адекватных границ необходимо, прежде всего, обеспечить условия для приобретения спортсменами опыта соревновательной борьбы, что может быть достигнуто за счёт более частого ввода игрока в соревновательный процесс.

### **Библиографический список**

1. Григорянц, А. И., Психические состояния у спортсменов, их диагностика и регуляция: Учеб. пособие [Текст] / А. И. Григорянц. – М.: Флинта: Наука, 2004.
2. Егоров, В.В. Влияние состояния тревожности на эффективность соревновательной деятельности баскетболистов-юниоров / В.В.Егоров // Биомеханика и спорта – 2006. – С. 134–138. .
3. Марищук, В. Л., Стабильное выступление в соревнованиях [Текст] / В. Л. Марищук. – М.: Физкультура и спорт, 1984 – 229 с.

УДК 615.825

## **ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ.**

**Дмитриев Д.А., Солоненко Р.А.**

Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83.

В статье раскрываются особенности системного, синергетического и кластерного подходов к профессиональному воспитанию современного специалиста и подчеркивается необходимость качественно новой формы организации образовательного процесса в вузе. Авторы рассматривают инновационную составляющую социальной среды и образовательного пространства вуза с точки зрения инновационной педагогики.

*Ключевые слова:* образовательная система; инновация; профессиональная мобильность; системный подход.

*Дмитриев Дмитрий Александрович*, студент, e-mail: DIMONdmitr666@mail.ru, тел. 89041110056.

*Солоненко Регина Анатольевна*, старший преподаватель кафедры физической культуры, e-mail: reginas2009@yandex.ru, тел. 89025190709.

The article reveals features of system, synergetic and clustered approaches to professional education of the modern expert reveal and need of qualitatively new form of the organization of educational process for higher education institution is emphasized. Authors consider an innovative component of the social environment and educational space of higher education from the point of view of innovative pedagogics.

*Keywords:* education system; innovation; occupational mobility; system approach.

Под профессиональным воспитанием подразумевается такой педагогически целесообразный процесс, который способствует формированию личности современного специалиста, душой и сердцем преданного избранной профессии, педагогически подготовленного и психологически готового к выполнению профессиональных задач и формированию не только личного профессионального имиджа, но и имиджа профессии в целом. Формирование позитивного профессионального имиджа возможно лишь в условиях такого образовательного пространства вуза, где неукоснительно реализуется функциональное единство учебной, вне учебной, внеаудиторной деятельности студентов, которое предполагает поиск и внедрение инновационных подходов к профессиональному воспитанию, направленных на актуализацию конкретной профессии в конкретных исторических условиях.

Целесообразность тех или иных педагогических подходов заключается в том, способствует ли их использование в системе профессионального воспитания адаптации студентов применительно к требованиям избранной ими профессии, направлены ли они на формирование профессиональной ориентации личности будущего специалиста, помогают ли они воспитывать в процессе учебной и внеаудиторной деятельности профессионально значимые личностные качества выпускников. Вместе с тем, общество в период глобализации и мощных инновационных скачков во всех сферах деятельности ждет от вузов специалиста, для которого наряду со знаниями важными являются личностная и профессиональная культура, уровень его воспитанности, коммуникативности, нравственности и т.д.

Несомненным остается тот факт, что управление качеством воспитательной работы, а точнее качеством воспитания будущих специалистов должно входить в единую систему управления качеством образовательной деятельности вуза. Специфические особенности каждого конкретного вуза, так или иначе, должны найти отражение в целостной системе управления качеством профессионального воспитания [2].

С целью успешного решения задач профессионального воспитания, на достаточно длительный период преданного забвению, современные вузы находятся в поиске оптимальных инновационных подходов к совершенствованию образовательной системы высшего профессионального образования, выявлению их воспитательной составляющей.

Одним из условий становления ответственного, инициативного, духовно-нравственного специалиста с ярко выраженной личностной гражданской позицией является формирование у него профессионально ценностных установок как определяющего фактора практически всех жизненных устремлений человека.

Профессионально ценностные установки студента понимаются нами как личностное новообразование, выражающееся в форсированности устойчивых профессионально ценностных ориентаций, убеждений, рефлексивной направленности и творческого потенциала личности и обеспечивающее эффективность профессиональной деятельности.

Не менее важным условием достижения высоких результатов профессионального воспитания студента является уровень сформированности его мотивации достижения. Высокая мотивация достижения успеха направляет будущего специалиста, движет его к цели, способствует его саморазвитию и профессиональному самосовершенствованию. Настоящий профессионал всегда обладает сильной и устойчивой мотивационной сферой на осуществление определенной деятельности и на достижение в ней ожидаемого результата.

К сожалению, чаще всего формирование профессионально ценностных установок и мотивации достижения успеха студенческой молодежи происходит стихийно или вообще остается за рамками воспитательной работы вуза. А ведь именно эти личностные качества лежат в основе подготовки квалифицированного работника, конкурентоспособного на рынке труда, компетентного, ответственного, свободно владеющего своей профессией и ориентирующегося в смежных областях деятельности, способного к эффективной работе на уровне мировых стандартов, готового к постоянному социальному росту, социальной и профессиональной мобильности, удовлетворению потребности личности в получении соответствующего образования [3].

Для решения задач профессионального воспитания сегодня крайне важна научно обоснованная инновационная составляющая образовательного пространства вуза, поиск новых педагогически целесообразных подходов к профессиональному воспитанию современного студента. Практически все существующие попытки разработки путей исследования воспитания, в том числе и профессионального, опираются на укоренившийся в педагогике системный подход, в основе которого лежит программно-целевой принцип управления.

Вместе с тем, в научных кругах системный подход вызывает полемику. Так, С.С. Учайде, наряду с преимуществами системного подхода, выделяет ряд его недостатков в отношении управления качеством воспитательной деятельности. К ним автор относит абсолютизацию формальных признаков сходства между системами и игнорирование качественной специфики системных объектов; недооценку динамических аспектов и изменений; акцент на структурность, которая не учитывает генетических связей; механическое перенесение принципов на социальные явления и др. По его мнению, используя системный подход к управлению сложными системами, к которым относится и образовательная система вуза, не всегда можно получить искомый результат внешнего управляющего воздействия без учета тенденций саморазвития самой системы, что и актуализирует рассмотрение системы образования как открытой, сложной, нелинейной, динамичной именно с синергетических позиций [5].

Таким образом, в качестве оппонента традиционного системного подхода к исследованию процесса подготовки специалистов в современных вузах можно рассматривать синергетический подход. Его сторонники отмечают в этом подходе наличие так называемого механизма социально-психологической инерции, которая является ощутимым тормозом в развитии новой теории. Новая синергетическая концепция может способствовать глубокому познанию таких сложных, нелинейных, эволюционирующих, открытых систем как общество,

различные его подсистемы, в том числе система профессиональной подготовки.

Разработкой теории самоорганизации с педагогической точки зрения занимались В.А. Аршинов, В.Г. Буданов, В.А. Игнатова, С.П. Курдюмов, Л.Н. Макарова, О.Н. Федорова и др. Однако понятия «педагогическая синергетика», «синергетический подход» в настоящее время не имеют однозначного толкования. Так, по мнению В.А. Игнатовой [4], активному внедрению идей синергетики в образование препятствуют, прежде всего, традиционное педагогическое мышление и убежденность разработчиков содержания образования в том, что будто бы должно пройти не менее полувека между утверждением познавательной модели в науке и ее адаптацией в образовании. По этим причинам статус синергетики в системе педагогической науки еще не вполне определен.

Вместе с тем, А.А. Ворожбитова [2] рассматривает педагогическую синергетику в качестве синтеза многофакторных взаимодействий во встречающихся процессах воспитания и самовоспитания, образования и самообразования, обучения и самообучения, материализующихся в личности обучающихся, выделяя, таким образом, синергетику в качестве методологической основы педагогических исследований.

Активно исследуется в настоящее время отечественными учеными и кластерный подход к педагогической действительности (В.П. Бурдаков, Т.И. Шамова, В.Т. Волон и др.). В арсенале зарубежных исследователей также имеются труды о целесообразности и актуальности применения этого подхода в процессе исследования современной системы образования. Так, М. Жамбю описывает кластер не только как специфическое состояние явления, предмета, социальной общности и т. д., но и процессов его реформирования, структурирования и взаимодействия с социальной средой [3, с. 30].

Мы рассматриваем кластер как качественно новую форму организации профессионального воспитания современного специалиста. Отметим, что трактовка кластеров образовательного процесса в целом и профессионального воспитания, в частности, — весьма сложная, поскольку речь идет именно о сегментах инновационного процесса профессиональной подготовки.

На наш взгляд, эффективность системы профессионального воспитания студентов зависит от умелого сочетания в процессе обучения системного, кластерного и синергетического подходов. Вместе с тем, реализация педагогически целесообразных подходов к профессиональному воспитанию современного специалиста может быть эффективной лишь при условии совершенствования воспитательного пространства вуза; адаптации целевой программы профессионального воспитания в вузе к запросам современного общества; изменения профессиональных установок преподавателей; систематического использования воспитательных возможностей учебных дисциплин; вовлечения студентов в практическую деятельность; активного развития профессионально-значимой проектной деятельности студентов. В таких условиях, с четкой целевой установкой на профессиональное воспитание современного специалиста, значительно повышается возможность формирования профессиональной направленности личности студента, ее мотивационной составляющей. А мотивационная составляющая, в свою очередь, является основой личности и ядром профессиональной деятельности.

#### **Библиографический список**

1. Бочкарев А.И. Проецирование синергетической среды в образовании: автореф. дисс. .д. п. н. М., 2000. — 52 с.
2. Ворожбитова А.А. Синергетический аспект вузовского образования в свете лингвориторического подхода. Вестник высшей школы. 1999, № 2. С. 22-26.
3. Жамбю М., Хазова Л.В. Концептуальные основы и опыт модернизации образования: гуманистические и гуманитарные аспекты. Красноярск: Изд-во КГТУ, 1997. — 184 с.
4. Игнатова В.А. Педагогические аспекты синергетики. Педагогика, 2001. № 8. С. 26—31.

5. Учадзе С.С. Системно-синергетический подход к управлению образованием: постановка проблемы. «Актуальные проблемы науки и образования»: сборник статей Международной научно-практической конференции. Ставрополь: Изд-во СевКавГТУ, 2009.

УДК 378.1 : 372.8

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕМАТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК НА УРОКАХ ИСТОРИИ**

**Ельцова О.В., Лекомцева А.А.**

ФГБОУ ВПО «Глазовский государственный педагогический институт им. В.Г.Короленко», 427620, г. Глазов, ул. Первомайская, 25.

В статье описаны возможности использования тематического материала (периоды Киевской Руси, древних шумеров, Древней Греции) на уроках истории во время проведения физкультминуток.

Библиогр. 4 назв.

*Ключевые слова:* физические упражнения; урок истории; физкультминутки; тематический материал; здоровьесберегающий компонент.

*Ельцова Ольга Валерьевна*, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности, тел. 89128586884, e-mail: eltzowa@mail.ru

*Лекомцева Анастасия Александровна*, студентка 3 курса историко-лингвистического факультета, профиль «История и обществознание», тел.: 8952402810, e-mail: eltzowa@mail.ru

The article describes the possibilities of using thematic material (the times of Kiev Rus, ancient Sumerians, ancient Greece) during the P.T. break at History lessons.

*Keywords:* physical exercises, History lesson, Physical Training break, thematic material

Refs. 4 titles.

Проблема сохранения здоровья человека была актуальна всегда, однако в 21 веке она приобретает первостепенное значение, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать огромный объем знаний и в будущем способны заниматься трудовой деятельностью.

Основную часть времени дети школьного возраста проводят в образовательном учреждении, где основной формой организации обучения является урок. Стоит отметить, что в течение урока на напряженном уровне внимание школьника не может удерживаться долго. Во время высшего напряжения наступает момент, когда внимание падает, ученик абстрагируется от активной деятельности, «выключается» из работы. Доказано, что любая умственная работа не может все время выполняться с одинаково высоким напряжением. В период наступления умственной усталости учащиеся начинают двигать ногами, поворачиваться, задевают друг друга. Задача учителя - своевременно заметить этот спад внимания и ввести в свой урок на небольшой отрезок времени другой вид полезной работы, чтобы можно было снова поднять внимание всех детей на нужный уровень. Здесь уместно привести слова К.Д.Ушинского: «Дайте ребенку немного подвигаться, и он вознаградит вас снова десятью минутами живого внимания, а десять минут живого внимания, когда вы смогли их использовать, дадут вам в результате больше целой недели полусонных занятий» [4].

Данной задаче служат физкультминутки. Их проведение является необходимым элементом здоровьесберегающих технологий, внедряемых в образовательных учреждениях. Проведение физкультминуток рекомендовано на любом уроке, включая предмет «История».

Время начала физкультминутки определяется самим учителем. Физиологически обоснованным временем для проведения физкультминутки, является 20-я минута урока [1]. Длительность физкультминуток обычно составляет 1-5 минут. Каждая физкультминутка включает комплекс из трёх-четырёх правильно подобранных упражнений, повторяемых 4-6 раз. За такое короткое время удаётся снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей.

Физкультминутка на уроке истории должна отличаться от физкультминутки на любом другом уроке. Необходимо сделать физкультминутку «исторической», подобрать свой текст под каждую тему. Хотелось бы привести примеры нескольких физкультминуток на уроках истории, созданных в период прохождения педагогической практики в школе.

#### 1. Урок по истории Древнего мира «Древнее Двуречье».

Учитель: Ребята, давайте, попробуем «оживить» хвалебную песню древнешумерской богини плодородия Иштар, заменяя некоторые слова движениями.

Когда ты встаешь и восходишь на востоке – гонишь мрак, то вся земля торжествует,  
(*встали, руки вверх, потянулись*)  
от лучей твоих оживают цветы и растения на полях,  
(*кистями рук делаем «фонарики»*)  
птицы взлетают из гнезд и поют тебе хвалу,  
(*руки в стороны, изображаем взмахи крыльев*)  
сияние твое проникает в глубины вод, а на поверхности реки плещутся рыбы,  
(*вытянуть руки перед собой, кистями изображаем плеск рыб*)  
люди просыпаются, поднимают руки к тебе и принимаются за работу,  
(*руки вверх, потянулись, опустили руки, сели на место*)

#### 2. Урок по истории Древней Греции «Олимпийские игры в древности»

Учитель: Ребята, в Древней Греции, перед тем как начать состязания атлеты проводили разминку, давайте встанем и разомнемся.

Чтобы сильным стать и ловким,  
Приступаем к тренировке (*шагаем на месте*)  
Круг почета пробежать (*бег на месте*),  
Или тяжести поднять (*сгибание и разгибание рук*)  
Сделать вдох и сделать выдох (*вдох-выдох*)  
Сделать выдох, сделать вдох (*выдох-вдох*)  
Будь атлет всегда готов! (*аплодисменты*)

#### 3. Урок по истории России «Возвышение Москвы»

Учитель: Да, много земля русская бедствий испытывала в это время. И просили помощи люди русские и у Бога и у земли-матушки. Давайте попробуем повторить это так, как это делали наши предки.

И раздрася, земля русская, (*разводим руки в стороны*)  
на погибель свою и на слезушки, (*качаем головой, обхватив ее руками*)  
и поднятии вверх рученьки, (*поднимаем вверх руки*)  
да у Бога прося помощи (*...и тянемся*)  
Люди русские так трудились, (*сгибаем и разгибаем локти*)  
что порою суставы кручила (*крутим кистями рук*)  
Да приди в нашу землю спасение, (*шагаем на месте, руки на поясе*)  
И избави нас от страдания (*поднимаем и опускаем руки*)



Таким образом, использование тематического материала на уроках истории во время проведения физкультминуток включает не только здоровьесберегающий компонент, но и знаниевый элемент, что делает урок более разнообразным и интересным.

#### **Библиографический список**

1. Гришина Т.В. Проведение физкультминуток на уроке английского языка. URL: <http://nsportal.ru/shkola/materialy-dlya-roditelei/library/provedenie-fizkultminutok-na-urokah-angliyskogo-yazyka> (дата обращения 15.03.0214)
2. Калинин С.М. Использование здоровьесберегающих образовательных технологий на уроках английского языка. Игровые технологии URL: <http://nsportal.ru/shkola/inostrannye-yazyki/angliiskii-yazyk/library/ispolzovanie-zdorovesberegayushchih> (дата обращения 18.03.0214)
3. Костылев А.Н. Физкультминутки — активный отдых на уроках. URL: [http://nsportal.ru/shkola/obshchepedagogicheskie\\_tekhnologii/library/vystuplenie-na-pedsovete-0](http://nsportal.ru/shkola/obshchepedagogicheskie_tekhnologii/library/vystuplenie-na-pedsovete-0) (дата обращения 18.03.0214)
4. Ушинский К.Д. / Избранные педагогические сочинения в двух томах / Под редакцией А.И. Пискунова, Г.С. Костюка, Д.О. Лордкипанидзе, М.Ф. Шабаевой. – М. «Педагогика», 1974. – С. 135.

**УДК 796: 005.591.6**

### **НЕОБХОДИМОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ**

**Ершова А.В., Линькова-Даниелс Н.А.**

Уральский государственный университет путей сообщения, 620034, г.Екатеринбург, ул.Колмогорова, 66 .

Tempsmart agency Brisbane Australia

Влияние психофизического состояния здоровья студентов на мотивационную составляющую учебной деятельности. Изменения депрессивного состояния, изучение мотивов учебы, стрессоустойчивость студентов по результатам анкетирования среди 1-4 курсов. Ухудшение психофизического состояния студентов за период обучения. Зависимость мотивации к учебе и функционального состояния организма.

Библиогр. 4 назв.

*Ключевые слова:* психофизическое состояние здоровья, депрессия, мотивация, учебная деятельность, зависимость, учебная нагрузка.

*Ершова Александра Витальевна*, студентка 5 курса, тел.: 8 9530511228, e-mail: sahopa92@mail.ru, *Линькова-Даниелс Наталья Анатольевна*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, помощник врача агентство «Темпсмарт», Австралия (Register Nurse, Tempsmart, Australia) тел.: 89527259769, e-mail: linkovadaniels@gmail.com

Influence of the students psychophysical health on a motivational component of educational activity. Variations of a depression, studying of motives of study, students stress ability is results of questioning among 1-4 rates. Deterioration of the functional and the physical conditions for the period of training. Dependence for study from motivations and the functional conditions.

**Актуальность.** Высокая информатизация и интенсификация учебного процесса в высшем учебном заведении может достаточно негативно сказываться на состоянии психофи-

зического здоровья студентов, что затрудняет воспитывать и совершенствовать профессионально-прикладные физические качества будущих специалистов. Немаловажными причинами плохого самочувствия являются гиподинамия, стресс, переутомление, депрессия. Безусловно, это не может не сказаться на ухудшении функционального состояния организма, что в свою очередь особым образом влияет на мотивационную составляющую к учебной деятельности.

**Цель исследования.** Анализ психофизического состояния здоровья студентов и его влияние на мотивацию к учебной деятельности.

**Методы исследования.** Анкетирование, опрос, анализ литературы.

Для определения психофизического состояния студентов использовался тест на определение «стресс-коронарного профиля». Тест разработан директором института Гарольда Брауна в Сан-Франциско профессором Фридманом совместно с доктором Розенманом. Депрессионное состояние студентов исследовалось с помощью 2 тестов: "Выявление классической депрессии", разработан американским психологом, экспериментатором Стэнли Холлом из Американской Психологической Ассоциации, "Тест на депрессию для массовых исследований и доврачебной диагностики", разработан в НИИ психоневрологии им. Бехтерева. В тестировании приняло участие 120 студентов с 1 по 4 курс (на каждом курсе по 30 человек), юноши и девушки в возрасте от 17 до 21 год.

**Результаты исследования.** В результате проведенного анкетирования по определению «стресс - коронарного профиля» выявлено, что 26,1 % опрошенных студентов подвержены ишемической болезни сердца и сосудов мозга. Проведенное анкетирование показало достаточно высокий риск возникновения психофизических расстройств (36,6%), которые связаны как с трудностями высокой интенсификации и информатизации учебного процесса, так и с адаптацией к новым профессиональным и бытовым условиям.

Результаты исследования депрессионного состояния показали, что у студентов старших курсов уровень депрессии выше, чем у младших. Так, у студентов 1 курса начальные симптомы развивающейся депрессии имеют 36% опрошенных, хотя никто не имеет ярко выраженную депрессию, а среди студентов 4 курса уже 50% имеют симптомы развивающейся депрессии и 2% обладают ярко выраженной депрессией. Наиболее распространенными признаками депрессии среди студентов 1, 2 курсов являются: снижение устойчивости к стрессу, нарушение сна. У студентов 3, 4 курсов так же преобладают проблемы со сном и помимо этого жалость к самому себе, раздражение, беспокойство, напряженность [1].

Таким образом, анкетирование показало, что 36,9 % из числа анкетизируемых студентов нуждаются в мерах по снижению психологических нагрузок, а около 42,5 % необходимо сменить образ жизни. Необходимо отметить, что у студентов возможен риск появления депрессионного состояния, которое может ухудшаться за годы обучения в вузе. Таким образом, возникла необходимость более глубокого исследования данной проблемы с целью профилактики психофизического здоровья студентов.

Причинами депрессии могут служить различные социальные факторы, для этого были проведены анкетирования «Изучение мотивов учебной деятельности» у студентов 1 – 4 курса.

Результаты анкетирования показали, что, как и у 1, так и у 2, 3 и 4 курса, первое место занимает – стать высококвалифицированным специалистом (100%). Но ведь это требует огромных усилий, что и приводит к раздраженности, к снижению устойчивости к стрессу, при не соблюдении здорового образа жизни во время интенсивной учебной деятельности. Так же, на первых позициях находятся такие мотивы как: приобретение глубоких и прочных знаний; обеспечение успешности будущей профессиональной деятельности, к примеру, 66% из числа анкетизируемых студентов 1 курса, 70% - студентов 4 курса. В то же время при сравнении первокурсников со старшим курсом заметны различия в мотивации к учебной деятельности. У

студентов 1 курса по результатам анкетирования 2 место занимает получение диплома (66,6%), а у студентов 4 курса данный мотив находится на 4 месте (38,9%). То есть все студенты с первого по четвертый курс хотят стать классными специалистами, соответственно прилагают для этого определенные усилия, зачастую не компенсируя их потерю, что в дальнейшем может привести к нарушению состояния здоровья и в том числе нарушению психофизического состояния здоровья. Интересен тот факт, что получение диплома важнее для студентов первого курса, не смотря на то, что они только начинают свое обучение. Это говорит о том, что старшекурсники в большей степени, чем младшие исключают риск того, что их отчислят из университета за не успеваемость, они все равно получают диплом. А вот первокурсники находятся в стрессовом состоянии, т.к. боятся, что могут быть отчислены за неуспеваемость и диплом не получат. Важно и следующее, психофизическое состояние здоровья студентов ухудшается за период обучения, на что указывают тесты по исследованию депрессии.

#### **Выводы:**

1. Мотивация к учебной деятельности прямым образом может влиять на функциональное состояние организма.
2. С изменением психофизического состояния здоровья студентов, может меняться и мотивационная составляющая к учебной деятельности.

Таким образом, исследования психофизического здоровья студентов требуют постоянного внимания. Ведь раздраженность, постоянная усталость, стресс приводят к снижению мотивации учебной деятельности, а это уже может привести к постоянной депрессии.

#### **Библиографический список**

1. Веретенников, В.Л. Коррекция психофизического состояния студентов на основе интегрального показателя адаптированности к обучению в вузе./ В.Л. Веретенников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. №10(80). – 51 с.
2. Линькова-Даниелс, Н.А., Ершова, А.В. Анализ депрессонного состояния студентов очной формы обучения. // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: Матер.международ. науч.- практ. конфер.. Екатеринбург, РГППУ, 2013.- С. 97-100.
3. Линькова-Даниелс Н.А. Современная технология организации образовательного процесса в УрГУПС по дисциплине «Физическая культура» на примере курса «Оздоровительный тренинг» //Иновационный транспорт № 3(4), Научно-публицистическое издание, Екатеринбург: УрГУПС, 2012. - С. 32-36.
4. Линькова Н. А. Методика оздоровительных физических упражнений для студентов с сосудистыми заболеваниями головного мозга (избранные главы монографии) // Материалы 10-й школы-семинара анестезиологов-реаниматологов Тюменской области.– Тюмень : ООО «Печатник», 2012. – С. 53–85.

**УДК 796.01 : 159.9**

## **ЛИДЕРСТВО В ГРУППЕ СПОРТСМЕНОВ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ**

**Зинова У.А., Кирьянова Ю.Е.**

Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И.Носова, г. Магнитогорск, 455000, пр. Ленина, 38.

Статья посвящена актуальному вопросу лидерства в спорте. Рассмотрены особенности лидерства в группе спортсменов фехтовальщиков. Представлено исследование лидерских качеств, приведены представления испытуемых о себе и проведен анализ шести тенденций поведения. Далее в статье сопоставлены данные методики «Q-сортировки» с данными социометрии. С помощью социометрии были изучены эмоциональные связи, взаимные симпатии между членами группы. В конце статьи представлены выводы, библиографический список.

*Ключевые слова:* лидерство, лидерские качества, лидер, спортивный коллектив, лидер спортивного коллектива, методика «Q-сортировка», социометрия.

*Зинова Ульяна Александровна*, Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И.Носова, г. Магнитогорск, ст.преподаватель, [tya-ulyana@mail.ru](mailto:tya-ulyana@mail.ru) тел: 8-902-867-11-88,

*Кирьянова Юлия Евгеньевна*, Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И.Носова, г. Магнитогорск студентка

Article is devoted to the issue of leadership in sport. The features of the leadership in the Group of athletes fencers. The study on leadership qualities, are the subjects and the analysis of the six behaviours. The article compared the methods of the Q-sort with sociometry. Using sociometry explored emotional bonds, the mutual affection between members of the group. At the end of the article presents the conclusions, bibliography.

*Keywords:* leadership, leadership qualities, the leader, the sport team, the leader of a sports team, the Q-sort method ", sociometry.

Спортивная деятельность носит коллективный характер, протекает и подготавливается в присутствии других людей и при их участии. Спортивный коллектив представляет собой коллектив со своими психологическими особенностями, в котором между спортсменами складываются определенные отношения.

Создать хороший социально-психологический климат в спортивном коллективе, подобрать группу так, чтобы все ее члены не только успешно взаимодействовали на тренировки, но и гармонизировали между собой как личности, построить правильные взаимоотношения в коллективе - большое искусство и большой педагогический труд.

На формирование взаимоотношений между спортсменами в спортивном коллективе влияет воздействие объективных и субъективных факторов, а также роль социально-психологических факторов. Одним из таких факторов является социально-психологический феномен лидерства.

Лидерские качества – это неотъемлемый фактор при воспитании спортсменов в профессиональном спорте. В основном, на арену большого спорта выходят спортсмены, имеющие лидерские задатки и которые могут развивать свои спортивные качества благодаря лидерскому таланту.

Знание социально-психологических основ формирования взаимоотношений, управления спортивной группой помогает тренеру сделать более эффективной деятельность всего коллектива. Выделение лидеров из общей массы может, как помочь тренеру в его деятельности, так и усложнить ее. Условия и возможности проявления лидерских качеств в спортивной группе представляются нам особенно интересными.

Изучение феномена лидерства началось в начале XX века. Ряд ученых-психологов внесли огромный вклад в изучение данного явления. Так, начали формироваться концепции происхождения лидерства: «теория черт» - значительный вклад в развитие этой теории внесли американские ученые К. Берн и Р. Стогдилл [1, с. 10], которые пытались определить набор качеств необходимых лидеру; «ситуационная теория» - своим развитием обязана бихевиористическому направлению, популярному в те годы в социальной психологии и таким ученым как Д. Макгрегор, К. Левин, Р. Лайкерт [1, с. 14]; «синтетическая теория» - явилась своеобразным компромиссом предыдущих теорий. Среди представителей этой теории можно выделить Б. Басса, Ф. Фидлера, Дж. Джулиана [1, с. 14].

Лидерство - это искусство влияния на людей, вдохновения их на то, чтобы они по доброй воле стремились достичь неких целей.

Лидер же - это человек, который объединяет, направляет действия всей группы, принимающей и поддерживающей его действия. Это человек, за которым группа людей признает право принимать решения в значимых для нее ситуациях, т.е. наиболее авторитетная личность, реально играющая центральную роль в организации совместной деятельности и регулировании взаимоотношений в этой группе [1, с. 43].

Спортивный коллектив представляет собой разновидность малой социальной группы. Малой она называется из-за своей малочисленности, а социальной потому, что объединяет людей, имеющих общий социальный признак (отношение к спорту) и выполняющих общественно важные функции в общей структуре общественного разделения труда, а именно - оздоровительные, воспитательные, подготовительную к другим видам деятельности, эстетические, сферы общения и др. Прежде всего для малых групп характерна малочисленность их состава. Минимальный состав такой группы 2-3 человека, максимальный - 20-30 человек. Главным психологическим эффектом малочисленности состава группы является то, что ее члены могут непосредственно общаться друг с другом, вступать в личные контакты. В результате этого в группе помимо функциональных, деятельностных, общественных отношений, обусловленных социальными условиями и видом деятельности, возникает сеть эмоционально-психологических отношений, которые тесно переплетаются с деятельностными и придают группе новые социально-психологические качества [2, с. 10].

Спортивный коллектив выступает не только как объект управления, но и как субъект деятельности. В этом качестве коллектив может выступать, если он будет внутренне организован и обладать определенной степенью интеграции. Поэтому интересно, как группа организуется, кто берет на себя функции руководства, насколько они эффективны. В результате самоорганизации в группе устанавливаются отношения доминирования и подчинения, влияния и следования. Эти отношения и характеризуют лидерство. Само явление заключается в том, что в системе межличностных отношений выдвигается один из ее членов, который берет на себя функции неформального руководства группой [2, с. 23].

В роли лидера спортивного коллектива, как показывает практика, выступает обычно наиболее авторитетный, опытный спортсмен. Встречаются, однако, коллективы, которые имеют в роли лидеров не самых авторитетных и опытных спортсменов. В спорте высших достижений лидером является почти всегда один из сильнейших спортсменов. Возможность участвовать в управлении спортивным коллективом у лидеров достаточно широка. Причем если лидер действует в соответствии с планом и задачами тренера, то достигается, как правило, максимальный положительный эффект в организации и координации совместных усилий членов команды. Иногда между официальным руководителем (тренером) и лидером не возникает полного согласия, не устанавливается взаимопонимание. Это может привести к определенной дезорганизации, к нарушению

процессов управления в команде. В такой ситуации тренеру не всегда удается сразу найти оптимальный способ управления коллективом [3, с. 27].

Анализ руководящих действий лидера позволяет выделить три наиболее важные обобщенные функции лидерства: организационную, информационную и воспитательную.

В связи с целью нашего исследования выявить проявление лидерских качеств каждого спортсмена фехтовальщика подтверждается преобладанием тенденций независимости, общительности, принятие «борьбы» и проявляются в спортивной группе в зависимости от социально-психологических условий.

Исследование проводилось на базе ДЮСШ-4, г.Магнитогорска. Одновременно в исследовании приняло участие 10 человек, они подвергались одним и тем же методам исследования.

Возраст в группе варьируется от 12 до 19 лет. Спортивная квалификация от 2-го взрослого разряда до КМС. Спортивный стаж спортсменов составляет от 4 до 10 лет.

С помощью методики «Q-сортировка» В. Стефенсона [4, с. 380-395] «Диагностика основных тенденций поведения в реальной группе и представления о себе», мы изучили представление испытуемых о себе и провели анализ 6 тенденций поведения.

Методика позволяет определить шесть основных тенденций поведения человека в реальной группе: зависимость, независимость, общительность, необщительность, принятие «борьбы» и избегание борьбы». Тенденция к зависимости определена как внутреннее стремление индивида к принятию групповых стандартов и ценностей: социальных и морально-этических. Тенденция к общительности свидетельствует о контактности, стремлении образовать эмоциональные связи, как в своей группе, так и за ее пределами. Тенденция к «борьбе» - активное стремление личности участвовать в групповой жизни, добиваться более высокого статуса в системе межличностных взаимоотношений.

Для подтверждения своих данных была использована методика Я. Морено «Социометрия». Эта методика позволяет определить положение испытуемых в системе межличностных отношений той группы, к которой они принадлежат.

Испытуемым задавали два вопроса: «Вы поехали на сборы. С кем бы вы хотели жить в одной комнате?» и «Вы выполняете упражнение на растяжку в парах. Кого бы вы выбрали себе в партнеры?».

Итак, перейдем непосредственно к анализу полученных результатов.

Мы предположили, что по методике «Q-сортировка» основные лидерские качества подтверждаются преобладанием тенденций независимости, общительности, принятие «борьбы». Суммировав баллы по этим тенденциям, и сопоставляя их доминирующим тенденциям можно качественно оценить лидерские способности каждого спортсмена фехтовальщика.

Исходя из этих данных можно сделать вывод, что трое из десяти испытуемых имеют большую склонность к проявлению лидерских качеств в группе, чем остальные ее члены, это свидетельствует о том, что эти спортсмены занимаются фехтованием уже долгое время и у них в данном коллективе проявляются лидерские качества регулярно. Двое спортсменов имеют достаточно высокие показатели к проявлению лидерских качеств.

Таким образом, 30% испытуемых показали, что у них высокие показатели лидерских качеств и это свидетельствует о том, что занимаясь, большой промежуток времени данным видом спорта, у них появляется тенденция к «борьбе» - активное стремление личности участвовать в групповой жизни, добиваться более высокого статуса в системе межличностных взаимоотношений.

Далее мы сопоставили данные «Q-сортировки» с данными социометрии. С помощью социометрии мы диагностировали эмоциональные связи, т.е. взаимные симпатии между членами группы и решили следующие задачи:

а) измерили степень сплоченности-разобщенности в группе;

б) выявили соотносительного авторитета членов группы по признакам симпатии-антипатии (лидеры, звезды, отвергнутые).

Итак, сопоставив полученные баллы и ведущие тенденции по методике «Q-сортировка» мы наблюдаем, суммарный балл по тенденциям: независимость, общительность и принятие «борьбы» наиболее высокий у спортсменов, которые занимаются более 5 лет, в основном у них наблюдается тенденция принятия «борьбы». А спортсмены, которые занимаются менее 5 лет и имеют суммарный балл ниже, преобладает тенденция общительности.

Социоматрица по первому критерию: «Вы поехали на сборы. С кем бы вы хотели жить в одной комнате?» показала, что спортсмены-фехтовальщики в таком случае выбирают наиболее близкого по духу напарника в коллективе, и это говорит о том, что данный вид спорта сплачивает коллектив в основном в мини-группы.

Социоматрица по второму критерию: «Вы выполняете упражнение на растяжку в парах. Кого бы вы выбрали себе в партнеры?» показала, что одноклассники в таком случае выбирают опытных спортсменов, что свидетельствует о том, что они хотят на личном примере лучших спортсменов добиться наивысших результатов.

Используя материалы Я.Л. Коломинского [5, с. 20-45] для измерения социометрического статуса в группе мы узнали, что на практике к «лидерам» относят обычно не всех, получивших больше среднего количества выборов, а только тех, кто получил значительно больше. Так к «лидерам» по числу полученных выборов были отнесены те, кто получил 5 и более выборов, т.е. в 2 раза больше среднего количество выборов. Если испытуемый в эксперименте получил меньше среднего количества выборов, его по социометрической терминологии относят к «принятым». Тех, которые не получили ни одного выбора, считают «изолированными». Если в эксперименте используются отрицательные критерии и испытуемый получает отрицательные выборы, его относят к категории «отверженные». Так как в нашем эксперименте отрицательные критерии не использовались, данная категория у нас не выявлена.

На основе общих показателей результатов исследования по методике «Социометрия», нам удалось выявить эмоционального лидера группы - один человек (у него так же были выявлены лидерские качества по методике «Q-сортировка»). Четверо спортсменов, также занимают лидирующее положение по отношению к остальным членам группы. По второму критерию, который направлен на выявление инструментального лидера видно, что в группе нет признанных лидеров в деловых отношениях. Возможно, в этом сказывается специфика фехтования, как индивидуального вида спорта.

Мы выяснили реальную возможность проявления лидерских качеств в данной группе. Двое испытуемых имеют средние потенциальные возможности, однако является «звездой» в группе. В группе не использован лидерский потенциал 2-ух человек. Обладая высоким уровнем лидерских качеств, двое испытуемых не имеют возможности их проявления в данной группе. Поэтому в своей работе с этой группой тренер должен учитывать дифференциацию лидерских ролей.

В ходе нашего исследования мы изучили взаимоотношения в спортивной группе фехтовальщиков. Было выявлено ряд интересных особенностей.

В исследуемой нами группе не используют лидерский потенциал два человека. Обладая высоким уровнем лидерских качеств, они не используют его в данной группе. В свою очередь, человек обладающий средним уровнем лидерских качеств, является

эмоциональным лидером. В тоже время в группе нет признанного лидера в деловых отношениях. Почему так происходит?

Данное явление определяется социально-психологическими условиями и климатом в коллективе - скорее всего это результат влияния специфики фехтовального коллектива, так как фехтование одиночный, а не групповой вид спорта.

Результаты выступления каждого из участников влияют на групповой показатель успешности, но в самом выполнении спортивной задачи спортсмен может рассчитывать только на свои силы и моральную поддержку членов команды и тренера. В такой ситуации важно знать тренеру о лидерском потенциале каждого из своих воспитанников так как, быть лидером - это значит, стремится быть лучше других, не бояться поражений, быть настойчивым достижении победы и прикладывать к этому все свои возможные ресурсы.

Вполне вероятно, что такая ситуация в группе складывается под влиянием социально-психологических условий, происходящих внутри коллектива. Возможно, тренеру необходимо создать такие благоприятные условия, что бы возникла возможность проявления лидерских качеств.

Сталкиваясь с подобными ситуациями в своей работе, тренер должен учитывать дифференциацию лидерских ролей. Зная признанного эмоционального лидера, тренер в своей деятельности может возлагать на него такие задачи как предупреждение и профилактика межличностных конфликтов, в организации досуга, проведении общественных мероприятий. Деятельность спортсменов носит не командный, а индивидуальный характер. Являясь партнерами в группе, на соревнованиях спортсмены становятся соперниками. Возможно, поэтому группа не выдвигает человека на роль инструментального лидера.

Шесть спортсменов, по результатам методики «Q-сортировка», имеют преобладающую тенденцию в поведении «избегание борьбы». Такие психологические особенности членов команды одиночного вида спорта могут существенно мешать, препятствовать спортсменам в достижении лучших результатов.

Для решения этой проблемы тренеру стоит рассмотреть предложенные современной практической психологией способы коррекции тенденции «избежание борьбы» в поведении и неуверенности в себе:

- тренинг ассертивности;
- индивидуальная консультация с психологом членов команды;
- тренинги на отработку роли лидера каждого спортсмена («каждый из нас капитан корабля, сегодня ты, а завтра я»).

Также в данной ситуации уместны групповые тренинги, направленные на лучшее взаимопонимание между членами команды, на построение положительных, доверительных устойчивых межличностных отношений между ними. Это необходимо для того, чтобы у участников спортсменов не возникало проблем дискомфорта в условиях конкуренции на соревнованиях и равенства на тренировках и других мероприятиях официального и неофициального характера.

Еще один очень важный фактор, влияющий на высокие спортивные результаты - отношения тренера со своими воспитанниками. Глубокое взаимопонимание между тренером и спортсменом необходимо обоим. Особенно остро его недостаток ощущается тогда, когда речь заходит о передаче спортивного опыта. Не существует принципиальной трудности в том, чтобы сформировать у спортсмена технику или обучить его тактическим приемам. Но опыт его наставника включает в себе еще и богатое психологическое содержание. Оно ускользает от кинокамер и секундомеров, не оформляется в слове. И передать его можно только при условии глубокого психологического контакта.



Предложенные методика «Q-сортировка» и «Социометрии» может быть рекомендована для прикладного исследования в спортивном коллективе, полученные результаты предоставлены тренеру для учета личностного потенциала спортсменов.

Современный уровень спортивных достижений настолько высок, что правомерно встает вопрос о пределе человеческих возможностей, обуславливающих эти достижения. Поиск ответа на этот вопрос может идти различными путями, один из них - выяснить и использовать психические резервы спортсмена.

Социально-психологические резервы предполагают исследование не столько личностных, скрытых возможностей, сколько изучение групповых, коллективных феноменов. Лидерство, как один из групповых, или командных, феноменов можно анализировать в плане резервных возможностей спортсменов фехтовальщиков, для повышения эффективности спортивных достижений.

Таким образом, мы пришли к ряду выводов: в спортивной группе всегда появляется человек или небольшой круг людей, становящихся лидерами; в настоящее время в социальной психологии сформировалось ряд концепций, рассматривающих теорию происхождения лидерства - теория «черт лидерства», «ситуационная теория лидерства», «синтетическая теория лидерства».

#### **Библиографический список:**

1. Вечер Л.С. Поведение руководителя: Практ. Пособие. - Мн.: Новое знание, 2000. - 208 с.
2. Мальчиков А.В. Социально психологические основы управления спортивной командой. - Смоленск: СГИФК, 1987. - 81 с.
3. Джемгаров Т.Т., Румянцева В.И. Лидерство в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 80 с., ил. - (наука - спорту).
4. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студентов высш. пед. учебн. Заведений: В 3 кн.: Кн. 3: Экспериментальная педагогическая психология и психодиагностика. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 512 с.
5. Коломинский Я.Л. Социальная психология школьного класса: Пособие для педагогов практических психологов. - Мн.; Ред. Журн. «Адукацыя і выхаванне», 1997. - 240 с.

УДК 796.035

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСС-ФЭРОБИКОЙ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ЖЕНЩИНЫ

Илькун А.В.

Общество с ограниченной ответственностью «Транс-СибГрупп»,  
664047, г. Иркутск, ул. Трудовая, 60.

Проанализировано влияние занятий фитнес-аэробикой на психофизическое состояние женщин (18-45 лет). На основании исследования, сделаны выводы, что любой современной женщине необходима регулярная двигательная активность, так как физические нагрузки благоприятно влияют на здоровье женщин, как на физиологические его составляющие, так и психические, которые также взаимосвязаны и влияют друг на друга.

Табл. 1. Библиогр. 10 назв.

*Ключевые слова:* фитнес-аэробика, двигательная активность, здоровье, психофизическое состояние, женщины.

Илькун Алёна Вадимовна, маркетолог ООО «Транс-СибГрупп», тел.: 89025788968,  
e-mail: lencha@irk.ru

Was analyzed the impact of training on fitness-aerobic on psychophysical condition of women (18-45 years). Based on the study, concluded that any modern woman needs regular physical activity because exercise a beneficial effect on the health of women, both physiological its components, as well as mental, which are also interrelated and influence each other.

Движение является физиологической потребностью человека. Потребность в движении заложена в его генетической программе. Определенные двигательные акты обладают способностью вызывать специфические психические состояния, снижать психоэмоциональное напряжение, улучшать настроение, повышать умственную работоспособность.

В последнее время люди все чаще стали осознавать, что физическая активности необходима для сохранения их здоровья. Особенно большое значение этому факту придают женщины, занимаясь определенными видами спорта. Особую популярность среди них получил фитнес.

В переводе с английского языка «фитнесс» - быть в форме (to be fit). В учебнике Э.Т. Хоули и Б.Д. Френкса «Оздоровительный фитнес» можно прочитать следующее определение: «Общий фитнес – это стремление к оптимальному качеству жизни, включающему социальный, психический, духовный и физический компоненты».

В русском языке слово «фитнесс» приобрело несколько значений. Во-первых, под этим термином подразумевается совокупность мероприятий, обеспечивающих разностороннее физическое развитие человека, улучшение его здоровья и сохранение хорошего самочувствия. Как правило, это тренировки с отягощениями, направленные на укрепление и увеличение мышечной массы. Так называемые аэробные и кардиотренировки, направленные на развитие соответственно дыхательной и сердечнососудистой систем. Тренировка гибкости; формирование культуры питания и здорового образа жизни. Наиболее близким к этому понятию слова «фитнесс» в русском языке будет понятие «физическая культура».

Проблеме влияния физических нагрузок на становление психических свойств личности и ее психического склада посвящено множество как отечественных, так и зарубежных исследований, в которых сравниваются личностные особенности людей, занимающихся и не занимающихся спортом. Результаты показали, что для занимающихся спортом по сравнению с не занимающимися им характерны высокий уровень мотивации достижения, эмоциональная устойчивость, уверенность, экстраверсивность, твердость характера и самоконтроль.

В данном исследовании рассмотрено влияние фитнес-тренировок на психофизиологическую сферу. Органической основой взаимосвязи этих сфер является единство физического и духовного развития человека. Здесь обычно выделяют биологические, педагогические, психологические и социальные эффекты (здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, особенности психической организации).

В процессе тренировок человек учится регулировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-двигательных и вестибулярных ощущений и восприятий, у него развиваются двигательная память, мышление, воля и способность к саморегуляции психических состояний [10].

В контроле и регулировании движений принимают участие практически все системы организма. Это связано с тем, что физические упражнения ставят перед человеком определенные цели (планирование, контроль, выбор стратегии), которых он должен достичь. Кроме того, можно говорить о влиянии более глубокого и сложного характера, базирующегося на взаимосвязях психомоторного и интеллектуального развития, когда целенаправленные воздействия на двигательную сферу человека вызывают соотносительные (корреляционные) изменения и в интеллектуальной сфере.

В целом на людей благоприятно влияет малая и средняя физическая нагрузка с применением кругового и равномерного методов тренировки. Ведь гармоничное развитие всех мышечных групп приводит к динамическому проявлению процессов возбуждения и торможения, а не к доминированию одного из них.

Упражнения на развитие ловкости и выносливости способствуют снижению агрессивности, а на развитие гибкости и силы – уровня тревожности. Исследования эмоционального состояния занимающихся физической культурой показали, что чувства радости, азарта, удовлетворения чаще появляются в результате занятий спортивными и подвижными играми; у приверженцев боевых искусств часто отсутствует восприятие их духовной стороны, а больше наблюдаются агрессивность, ярость, жестокость, гордость; у занимающихся хореографией появляется расслабление, отсутствуют агрессивность, злость, жестокость [8].

Г.Е. Ступина провела исследование эмоциональных сфер хорошо физически подготовленных и неподготовленных людей. Сравнительный анализ показателей физического и психического состояния позволил выявить, что уровень агрессивности, фрустрации и ригидности у человека напрямую зависит от уровня физической подготовленности.

Фитнес-аэробика характеризуется тем, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на организм: беговые и прыжковые упражнения влияют преимущественно на сердечнососудистую систему, наклоны и приседания - на двигательный аппарат, методы релаксации и самовнушения - на центральную нервную систему. Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые - выносливость, танцевальные - пластичность. Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений.

Соответственно, в зависимости от выбора применяемых средств занятия фитнес-аэробикой могут носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер. Оздоровительный эффект занятий можно достигнуть, если выбранный темп движений и серии упражнений осуществляются таким образом, чтобы тренировка носила в основном аэробный характер с ЧСС в пределах 130-160 уд/мин.

Как правило, фитнес-аэробика использует принцип комбинированных тренировок с чередованием. Этот принцип стал основой организации отдыха и в сфере умственной деятельности, где подобранные соответствующим образом физические нагрузки до начала умственного труда, в процессе и по его окончании оказывают высокий эффект в сохранении и повышении умственной работоспособности. Не менее эффективны ежедневные самостоятельные занятия физическими упражнениями в общем режиме жизни. В процессе их выпол-

нения в коре больших полушарий мозга возникает «доминанта движения», которая оказывает благоприятное влияние на состояние мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, активизирует сенсомоторную зону коры, поднимает тонус всего организма. Во время активного отдыха эта доминанта способствует активному протеканию восстановительных процессов.

Основная задача физических упражнений профилактической направленности - повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию различных внешних факторов, которые могут вызвать заболевания, в том числе профессиональные.

Ведущие неблагоприятные факторы, характерные для умственного труда: ограниченная двигательная активность, неудобная рабочая поза, повышенная нервно-эмоциональная напряженность, монотонность в работе, связанная с выполнением одинаковых операций, с постоянной концентрацией внимания [3].

В головном мозгу, гипофизе и других тканях производятся эндорфины, которые могут снижать болевые ощущения и вызывать чувство эйфории. Так, повышение настроения после физической нагрузки сопровождается увеличением уровня содержания эндорфинов в крови.

Подтверждением факта положительного влияния физической активности на психологическое благополучие человека могут служить многочисленные научные исследования. Например, данные американских авторов изучавших влияние физической нагрузки на психические процессы и состояния человека [5] (табл. 1).

*Таблица 1*

**Положительные психологические воздействия физических нагрузок на клинических больных и обычных людей (по данным Уэйнберга Р.С., Гоулда Д, 2001)**

| <b>Увеличение</b>           | <b>Снижение</b>                         |
|-----------------------------|---|
| Умственной активности       | Абсентеизма                             |
| Настойчивости               | Злоупотребления алкоголем               |
| Уверенности                 | Чувства гнева                           |
| Эмоциональной устойчивости  | Тревожности                             |
| Успеваемости                | Чувства смущения                        |
| Внутреннего локуса контроля | Депрессии                               |
| Памяти                      | Головной боли                           |
| Восприимчивости             | Враждебности                            |
| Положительных образов       | Фобии (чувства страха)                  |
| Самоконтроля                | Психотического поведения                |
| Полового удовлетворения     | Напряженности                           |
| Ощущения благополучия       | Количества ошибок при выполнении работы |
| Эффективности работы        |   |

Стремление к психологическому благополучию - это необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека. Серьезные нарушения в этой сфере влекут за собой изменения в привычном образе жизни, мешают межличностным отношениям, нарушают баланс с окружающим миром, могут привести к профессиональной недееспособности (выгоранию), а в целом - вынужденную коррекцию планов на будущее. Фитнес-аэробика является мощным регулятором наших психических состояний. Использование средств физической культуры для коррекции настроения и ощущения своего психологического благополучия - необходимое условие полноценной, здоровой жизни [6]. Физические упражнения укрепляют нервную систему, что связано с лучшим кровоснабжением головного мозга. По данным Г. Ф. Ланга, кровоснабжение головного мозга во время физической работы повышается с 0,3 до 0,4 л в минуту, то есть на одну треть. Благодаря этому нервные клетки получают в достаточном количестве необходимые питательные вещества и кислород, и, следовательно, лучше выполняют свои сложные функции.

Переключение в состоянии возбуждения на физическую деятельность успокаивает, дает благоприятный для здоровья эффект. Кто не знает о таком успокаивающем действии прогулки, гимнастики, даже просто ходьбы по комнате.

Так, важнейшей особенностью занятий фитнес-аэробикой является ее влияние на эмоциональное состояние человека, которое выражается в появлении чувства бодрости, радости, удовлетворенности, оптимистического, жизнерадостного настроения.

В процессе занятий фитнес-аэробикой и спортом воспитываются воля, настойчивость, смелость, решительность, выносливость, дисциплина, коллективизм, т.е. такие моральные качества, которые так необходимы человеку в его трудовой деятельности и в быту. Занятия фитнес-аэробикой оказывают благотворное влияние и на развитие психических функций - восприятие, память, внимание, мышление [8].

Как упоминалось выше, физические нагрузки могут быть средством профилактики заболеваний, обусловленных стрессовыми ситуациями, особенно у людей с высокой психологической выносливостью.

Психика в значительной степени влияет на тело. Это подтверждает широкое распространение таких психосоматических расстройств, как головная боль при мигрени, гипертония. Ученые установили, что при адекватном «использовании» тела оно может оказать положительное влияние на психику.

Все больше возрастает роль физических нагрузок в повышении психического здоровья, поскольку значительное количество людей сталкиваются с такими проблемами, как депрессия и состояние тревоги. Физические нагрузки аэробной направленности взаимосвязаны со снижением уровня тревожности и депрессии. Самочувствие людей улучшается, как правило, сразу же после физической нагрузки и остается повышенным в течение нескольких часов. Физические нагрузки положительно влияют на ряд факторов, в частности, они способствуют повышению самооценки, уверенности в себе, а также улучшают мыслительные процессы. Для объяснения положительного воздействия физических нагрузок на психическое здоровье используют чаще всего две гипотезы: гипотезу отвлечения внимания и гипотезу эндорфинов. Поскольку физические нагрузки взаимосвязаны с положительными психическими изменениями, их широко используют в качестве дополнения к традиционным методам терапевтического воздействия.

Как показывают исследования, женщины (18-45 лет) в основном занимаются фитнес-аэробикой, чтобы поддержать свое тело «в форме» (100%) и отвлечься после тяжелого рабочего дня и бытовых проблем (93%). Также у всех женщин после тренировки отмечается повышение настроения. У многих замечен рост самооценки (72%), а также общего повышения самочувствия.

Подводя итоги, хочется сказать, что физические нагрузки необходимы для здоровья (психофизического) современной женщины, так как с каждым днем повышается уровень стрессовых ситуаций в повседневной жизни, а также экологических условий и становится хуже качество питания. Занятия фитнес-аэробикой помогают решить ряд проблем: общее физическое состояние организма (в том числе излишний вес), стресс, эмоциональная нестабильность, низкая самооценка.

### **Библиографический список**

1. Григорьев, В.И. Физическая культура глазами студентов / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2010. - № 1 (59). - С. 31-34.
2. Ильина, Н. Л. Отношение к физическому здоровью современных студентов // Психология здоровья: новое научное направление: материалы круглого стола с международным участием. - СПб., 2009. - С. 119-124.
3. Ильина, Н.Л. Коррекция профессионального выгорания средствами физической культуры // Ананьевские чтения - 2010: современные прикладные направления и проблемы

- психологии: материалы научной конференции, 19-21 октября 2010 г. Ч. 2 / под ред. Л. А. Цветковой. - СПб., 2010. - С. 228-229.
- Уэнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэнберг, Д. Голд. - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 229 с.
  - Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека. Библиотека международной спортивной информации, 2010-2012. URL: <http://bmsi.ru/doc/2f42b7e8-79cd-405a-9553-aef399731bf/> (дата обращения: 14.01.2014).
  - Влияние физических упражнений и нагрузок на умственную деятельность студента, 2011. URL: <http://gendocs.ru/> (дата обращения 14.01.2014).
  - Влияние физических упражнений на эмоциональное состояние человека. Электронный журнал «Ваше здоровье в Ваших руках», 2010. URL: <http://delo.to.kg/rest/65-vlijanie-fizicheskikh-uprazhnenij-na.html> (дата обращения 16.01.14).
  - Физические нагрузки и психическое здоровье. Электронный портал «Спорт в твоём дворе», 2014. URL: <http://www.dvorsportinfo.ru/articles/fizicheskie-nagruzki-i-psichicheskoe-zdorove> (дата обращения 16.01.14).
  - Фитнесс и психическое состояние. Официальный сайт фитнес клуба «Атлетика», 2013. URL: <http://atletika-dv.ru/fitness-i-psih/> (дата обращения 18.01.14).

#### **УДК 796**

#### **ИГРОВОЙ МЕТОД В НАЧАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК 5–6 ЛЕТ**

**Кеян А.С., Томилин К.Г.**

Сочинский государственный университет, 354000, г. Сочи, ул. Советская, 26-а

Статья содержит методические материалы и результаты исследований проблемы использования игровых технологий в обучении спортивной гимнастике девочек 5–6 лет. Разработаны сюжетные игры-задания (для обучения техническим элементам) и игры-эстафеты (для закрепления техники выполнения упражнений). Трёхмесячный педагогический эксперимент показал, что игровая методика, применённая в экспериментальной группе, способствовала более качественному овладению девочками 5–6 лет базовых гимнастических элементов.

Ил. 1. Табл. 2. Библиогр. 9 назв.

*Ключевые слова:* гимнастика, игровой метод начального обучения, базовые гимнастические элементы.

*Кеян Анаида Саятовна*, выпускница ФФК СГУ, тел.: 8-918-205-90-41, E-mail: [ano.90@mail.ru](mailto:ano.90@mail.ru);

Научн. руководитель *Томилин Константин Георгиевич*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма СГУ, тел.: 8-918-201-20-65, E-mail: [tomilin-47@rambler.ru](mailto:tomilin-47@rambler.ru)

The Article contains the methodical material and results of the studies of the problem of the use playing technology in education to gymnastic girl 5-6 years. It Is Designed of a plot plays-tasks (for learning technical element) and plays-relay-races (for fastening the technology of the performing the exercises). The Three-month pedagogical experiment has shown that playing methods applying in experimental group, promoted the more qualitative mastering a girl 5-6 years base gymnastic element. Il. 1. Tab. 2. Refs. 9 titles.

*Keywords:* gymnastic, playing method of the initial education, base gymnastic elements.

**Актуальность проблемы.** Современная гимнастика предъявляет большие требования к спортсменам и направлена на решение задач всестороннего физического совершенствова-

ния и оздоровления ребенка. Она обеспечивает развитие физических качеств, таких, как ловкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость; формирует волю, характер, дисциплинированность; развивает память, мышление. Специфической задачей гимнастики является формирование правильной осанки, коррекция различных деформаций тела, воспитание умения владеть им [1, 6].

Поскольку в секцию по спортивной гимнастике приходят дети с 5–6 лет, большую роль в обеспечении эффективности тренировочного процесса играет обучение с применением игровых методов [9]. Отдельные ученые, рассматривая игровое обучение с исторических и методологических позиций, выдвигают предложение, что игра «на деле может быть господствующей технологией образования» [2].

**Цель исследования:** Исследование эффективности игровой методики при обучении девочек 5-6 лет базовым гимнастическим элементам.

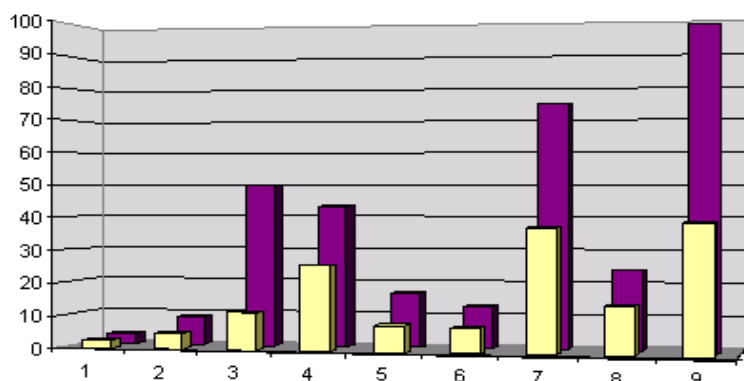
**Изложение основного материала.** Исследования проводили в сочинской ДЮСШ по спортивной гимнастике с 20 сентября 2011 г. по 23 декабря 2011 г. Все испытуемые были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. В экспериментальную группу входило 11 девочек 5–6 лет, в тренировке которых широко применялся игровой метод обучения гимнастическим упражнениям (табл. 1).

В контрольную группу входило 12 девочек 5–6 лет, которые занимались спортивной гимнастикой по программе ДЮСШ.

Таблица 1

**Упражнения по программе ДЮСШ и по экспериментальной (игровой) методике**

| Упражнения                | Тренировочные упражнения по программе ДЮСШ  | Экспериментальная программа  |  |
|---------------------------|---|--|--|
|                           |   | Сюжетные игры-задания (для обучения техническим элементам)   | Игры-эстафеты (для закрепления техники выполнения упражнений)  |
| Вольные упражнения        | Кувырки вперед, назад; «колесо»; «мостик»; повороты на одной ноге; прыжки; и т.д.                               | «Колобки»; «качели»; «рыбак и рыбки»; «лесенка»; «паучки»; «фабричные трубы»; «цапля»; «колесо»; «построить мост»; «пирамиды». | Эстафеты с включением кувырков вперед, назад; «колеса»; «мостика»; поворотов на одной ноге; прыжков; и т.д.                                |
| Упражнения на бревне      | Различные виды ходьбы по бревну, прыжки на бревне, соскок с бревна.   | «Балерина»; «цыплята»; «парашютист»; «борьба на бревне»; «с берега на берег».  | Эстафеты с различными видами ходьбы по бревне, прыжки на бревне, соскок с бревна.  |
| Упражнения на перекладине | Вис на согнутых руках; сгибание и разгибание рук в висе на перекладине; вис на согнутых руках с удержанием ног. | «Маятник»; «двигатель парохода»; «семафор».  | Эстафеты с включением вися на согнутых руках; сгибанием и разгибанием рук в висе на перекладине, висом на согнутых руках с удержанием ног. |
| Опорный прыжок            | Прыжок на горку матов в упор присев; прыжок на горку матов в упор стоя; соскок с горки матов.                   | «Козлики»; «оседлай коня»; «передал – садись».   | Эстафеты с включением прыжков на горку матов в упор присев; прыжков на горку матов в упор - стоя; соскока с горки матов.                   |



**Рис. 1. Повышение физической подготовленности девочек 5-6 лет в ходе педагогического эксперимента (в %)**

**Условные обозначения:**  контрольная;  экспериментальная группа

**Контрольные упражнения:** 1. Прыжок в длину с места. 2. Бег 20 м. 3. Вис на согнутых руках. 4. Шпагат. 5. Выкрут в плечевых суставах со скакалкой. 6. Мостик. 7. Равновесие на одной ноге. 8. Передвижение в упоре стоя по 8-образной траектории. 9. Упор-присев, упор-лежа.

Перед зачислением в секцию все дети проходили тестирование физической подготовленности. Через три месяца проходило вторичное тестирование; дополнительно группа квалифицированных экспертов на соревнованиях оценивала качество исполнения юными гимнастками базовых гимнастических элементов.

Если при первом тестировании не отмечено существенных различий между результатами физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп, то через три месяца в пяти тестах из девяти девочки, тренирующиеся по экспериментальной (игровой) методике, достоверно ( $p < 0,05$ ) превосходили своих сверстниц из ДЮСШ (рис. 1).

Как видно из табл. 2 оценки за выполнение комбинации упражнений юными гимнастками 5–6 лет (в конце педагогического эксперимента) отличались незначительно ( $p > 0,05$ ). В контрольной группе они составляли  $4,8 \pm 1,2$ ; в экспериментальной  $5,3 \pm 1,8$  (баллов).

Таблица 2

**Сравнительные данные обследования технической подготовленности юных гимнасток 5-6 лет (в конце педагогического эксперимента)**

| Показатели   | Группы | Итоговые данные ( $\bar{X} \pm \sigma$ ) | Достоверность различий (p) |
|--|--------|--|----------------------------|
| Оценка за выполнение комбинации упражнений (баллы) | К      | $4,8 \pm 1,2$                            | $p > 0,05$                 |
|  | Э      | $5,3 \pm 1,8$                            |                            |
| Ранг на внутришкольных соревнованиях (место)       | К      | $9,0 \pm 1,6$                            | $p < 0,05$                 |
|  | Э      | $6,3 \pm 1,9$                            |                            |

Однако ранг выступления юных гимнасток на внутришкольных соревнованиях показал значимое ( $p < 0,05$ ) преимущество спортсменок экспериментальной группы:  $6,3 \pm 1,9$  (место), по сравнению с девочками контрольной группы:  $9,0 \pm 1,6$  (место).

Это указывает, что игровая методика, примененная в экспериментальной группе, способствовала более качественному овладению девочками 5–6 лет базовых гимнастических элементов [3].

**Выводы и перспективы исследования.** На основании проведенных исследований выявлено, что игровой метод в обучения девочек 5–6 лет базовым гимнастическим элементам более эффективен, чем рекомендованные упражнения из спортивной гимнастики по программе ДЮСШ.



Разработанные подходы могут быть с успехом использованы в тренировочном процессе юных гимнасток, а также рекомендованы для апробации и в других видах спорта.

### **Библиографический список**

1. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений / Ю.К. Гавердовский. – М.: Терра-Спорт, 2002. – 512 с.
2. Занько, С.Ф. Игра и учение. Теория, практика и перспективы игрового обучения. Часть I–II. / С.Ф. Занько, Ю.С. Тюнников, С.М. Тюнникова. – М.: Владос, 1992. – 268 с.
3. Кеян, А.С. Игровой метод в обучении девочек 5–6 лет, занимающихся спортивной гимнастикой / А.С. Кеян, К.Г. Томилин // МОЛОДЕЖЬ – НАУКЕ. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма: Материалы 3-й региональной межвузовской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи, 29–30 мая 2012 г. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВПО «СГУ», 2012. – С. 17–20.
4. Максаков, А. Учите играя / А. Максаков, Т. Тумакова. – М.: Просвещение, 2005. – 144 с.
5. Пензулаева, Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 157 с.
6. Смолевский, В.М.. Спортивная гимнастика / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. – Киев. Олимпийская литература, 1999. – 462 с.
7. Страковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В.Л. Страковская. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с.
8. Технология игровой деятельности: Учебное пособие / Л.А. Байкова, Л.К. Гребенкина, О.В. Еремкина. – Рязань: Изд-во РГПУ, 1994. – 120 с.
9. Эльконин, Д.Б. Детская психология: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Д.Б. Эльконин; ред.-сост. Б.Д. Эльконин. – 3-е изд. стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 384 с.

УДК 37.042.1

## **МОДЕЛИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ**

**Киржацких Н.М.**

Нефтекамский филиал Башкирского государственного университета,  
452681, Башкортостан, г. Нефтекамск, ул. Тракторная, 1.

В данной работе роль целевой функции выполняют модельные характеристики отдельных сторон подготовленности, и в частности функциональных возможностей различных систем организма, физических качеств.

*Ключевые слова:* спортсмены высокой квалификации, модельные характеристики, тренировка.

*Киржацких Николай Михайлович*, старший преподаватель кафедры физвоспитания, тел.: 89270888576, e-mail: kirshac@mail.ru

Within the frames of the subject work the role of the said objective function is executed by model characteristics of various preparation aspects, and in particular functional abilities of various organism systems, physiological characteristics.

*Keywords:* elite athletes, model characteristics, training.

Модельные характеристики соревновательной деятельности и подготовленности являются результатом исследований групп, спортсменов высокой квалификации и носят обобщенный характер.

Эффективность использования таких характеристик для ориентации и коррекции тренировочного процесса особенно высока при подготовке юных или взрослых спортсменов, не достигших вершин спортивного мастерства. Что же касается подготовки спортсменов международного класса, то использование в ней усредненных модельных характеристик оказывается менее эффективным. Дело в том, что одаренный спортсмен – это, как правило, человек с ярко выраженной индивидуальностью, которая может иметь самые различные проявления, свидетельствующие об уникальных способностях к освоению спортивной техники, возможностях тех или иных функциональных систем, или к проявлению волевых качеств и т.д.

По существу, редко кто из сильнейших спортсменов, на основе показателей которых создавались усредненные модели, соответствует «усредненному идеалу».

При сопоставлении индивидуальных показателей выдающихся спортсменов с модельными данными часто приходится сталкиваться с положением, когда спортсмен обладает некоторыми возможностями, превышающими должные показатели, а по другим данным весьма далек от модельных величин. Как охарактеризовать такую подготовленность? Согласно распространенной точке зрения, нужно устранять диспропорцию, «подтягивать» отстающие в развитии качества до модельных данных. Однако практика показывает, что такой, казалось бы, вполне разумный подход часто оказывается нежизненным, особенно в подготовке спортсменов, обладающих яркой индивидуальностью. Тренер стремится повысить те качества спортсмена, которые во многом лимитированы генетически или сдерживаются исключительно высоким уровнем развития других качеств. В этом случае тренировка, как правило, не только не дает результатов, но и «приглушает» наиболее сильные стороны подготовленности, сглаживает те индивидуальные черты спортсмена, которые являлись залогом успеха.

Существует и другая точка зрения, которая чаще находит подтверждение в практике. Кажущиеся недостатки в подготовленности многих выдающихся спортсменов – закономер-

ное следствие их сильных сторон. И не будь этих недостатков, не проявились бы способности, обеспечивающие, в конечном счете, достижение выдающихся результатов. Неравномерное развитие отдельных сторон подготовленности, механизмы, проявления которых часто находятся в определенном антагонизме, объективно отражает методику тренировки, природные задатки конкретного спортсмена, а также закономерности комплексного проявления различных качеств и способностей. Известно, что у легкоатлета-спринтера Валерия Борзова в пору его высших достижений не было функциональной основы для проявления выносливости уже на дистанции 400 м. Пловец Сергей Фесенко, обладая лучшим результатом в мире на дистанции 200 м способом баттерфляй, имел относительно невысокий скоростно-силовой потенциал и не мог составить конкуренции многим пловцам мира, специализирующимся на дистанции 100 м этим же способом. Вероятно, что если бы при подготовке этих спортсменов их тренеры стремились бы к разносторонней подготовленности своих учеников, то они не достигли бы столь выдающихся результатов.

Сказанное вовсе не означает целесообразности одностороннего подхода к подготовке спортсменов. Разносторонняя подготовка нужна. Но не та, которая была бы направлена на воспитание одинаковых, лишенных индивидуальности спортсменов, а та, которая позволила бы каждому спортсмену на базе достаточно гармоничного физического, психического и нравственного развития максимально использовать свои индивидуальные способности.

Перспективной является разработка групповых моделей соревновательной деятельности и подготовленности. Исследования показывают, что спортсмены, достигающие выдающихся результатов, могут быть разделены на несколько относительно самостоятельных групп по принципу родственной структуры соревновательной деятельности и подготовленности. Так, пловцы, гребцы, бегуны на средние дистанции могут быть разделены на три основные группы:

1) спортсмены, способные достичь высоких результатов за счет скоростно-силовых способностей;

2) спортсмены, достигающие высоких результатов преимущественно за счет специальной выносливости;

3) спортсмены, отличающиеся равномерной подготовленностью.

Таким образом, тренировка в любом современном виде спорта строится по принципу сверх нагрузки. Спортсмен выполняет большой объем работы, организм привыкает к этой нагрузке. Если напряжение окажется слишком велико, то можно перегрузиться, и придется несколько дней восстанавливаться. Если нагрузка чересчур мала, то организму не к чему приспособливаться. Поэтому искусство тренировки заключается в том, чтобы правильно задать нагрузку, учитывая закономерности комплексного проявления различных качеств и способностей конкретного спортсмена.

### **Библиографический список**

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт // Учеб. пособие. – М.: Альфа-М; ИНФРА-М. 2006. – 352 с.
2. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук // – М.: Академия, 2006. – 464 с.
3. Озолин Н.Г. Молодому коллеге – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.
4. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

УДК 796.32:159.9

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Кропотухина О.С., Киреева Н.Ю., Сидорова П.Ю.

ФГАОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»,

620012, г.Екатеринбург, ул.Машиностроителей 11.

Волейбол - один из самых эмоциональных видов спорта. Быстрая смена игровых ситуаций, чередование удач и неудач, физическое напряжение, влияние зрителей требует большого всплеска эмоций, радости и переживаний. Особенностью психологических действий волейболистов являются важным методическим подспорьем в процессе проведения учебно-тренировочных занятий.

Библиогр. 4 назв.

*Ключевые слова:* студенты педагогического вуза, психология спорта, эмоциональные факторы, пути решения проблем, связанных с психическими процессами спортсмена.

*Кропотухина Ольга Сергеевна*, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, тел.: 89043819699, e-mail: oka-kom@mail.ru

*Киреева Наталья Юрьевна*, студентка гр.ФК-201 Социального института, тел.: 89049807910

*Сидорова Полина Юрьевна*, студентка гр.ФК-201 Социального института, тел.: 89089254423

Volleyball is one of the most emotional kinds of sports. Rapid change of the game situations, the alternation of successes and failures, physical stress, influence of the audience requires a great surge of emotions, joy and experiences. The peculiarity of the psychological action volleyball players are important methodological support in the process of conducting training sessions.

Refs. 4 titles.

*Keywords:* students of pedagogical universities, sports psychology, emotional factors, ways of solution of problems associated with mental processes athlete.

Спорт в общих чертах предъявляет к спортсменам одинаковые требования, но каждый вид спорта имеет свои особенности. Спортсмены отличаются друг от друга по своим поведенческим реакциям. Психические процессы оказывают воздействие на уровень спортивных показателей. Так же как физическая готовность и знание того, как и в каких обстоятельствах нужно выполнять то или иное движение. Психические факторы влияют на спортсмена, воздействуя на качество выступления. Все эмоциональные факторы связаны между собой, их нужно учитывать постоянно: до и после, а также во время соревнований. Мотивация, тревожность, релаксация, агрессивность, самооценка - всё это влияет на результат спортсмена в игре. Рассмотрим особенности действий волейболистов в игре.

Настрой перед игрой, а затем и в течение всей игры в волейболе у игроков индивидуален. Волейбольная игра длится от 3 до 5 партий, и нужно быть готовым морально и физически к различным факторам на игровой площадке.

Одной из основных особенностей двигательных актов, выполняемых волейболистом во время игры, является необходимость быстрого переключения с одного движения на другое, совершенно другое по ритму, характеру и скорости. Обусловлено это спецификой самого волейбола. Так, средняя скорость полета волейбольного мяча при подачах составляет 12,3 м/сек, дальность полета - 15-16 м. При увеличении скорости полета во время подачи условия приема становятся сложнее. Скорость полета мяча, после осуществления нападающего удара, по результатам исследований, в среднем равняется 20-25 м/сек [4].

Представленные временные характеристики свидетельствуют о том, что волейбол очень жесткие требования предъявляет к скорости реакции, к устойчивости и интенсивности

внимания, к точности и скорости восприятия, а также требует от волейболиста дифференциации движений и исключительной точности.

Энергозатраты во время активно проведенной игры велики. Потеря веса у игроков в некоторых случаях может достигать 2,5-3 кг, что свидетельствует о значительном объеме и интенсивности соревновательных нагрузок. По-видимому, такие энергозатраты, связаны с тем, что во время игры, особенно при участии в ответственных играх, значительные требования предъявляются к центральной нервной системе организма. Причина этого может заключаться в том, что:

1. Постоянно изменяющаяся ситуация игры требует от волейболиста быстрого переключения от выполнения одного движения к другому. Данное переключение связано с перегруппировкой процессов возбуждения и торможения, происходящих в минимально короткое время. При недостаточной подвижности процессов торможения и возбуждения происходит их столкновение, нарушается стереотип, сформированный ранее.

2. Несмотря на всю динамичность волейбола в целом, спортсмен часто принимает вынужденное начальное положение в ожидании мяча при готовности к страховке, приеме подачи, при нападающем ударе и т.д. Напряженное состояние в течение игры партнеров и соперников (незначительное передвижение по площадке в сравнении с другими видами спортивных игр) вызывает значительное статическое напряжение мышц. При статических напряжениях в мышцах у игроков быстрее развивается утомление соответствующих двигательных центров. Интересно отметить, что в защите нервное напряжение повышается, а в нападении – снижается.

В связи с тем, что волейбол является командной игрой, каждый игрок должен согласовывать свои действия с действиями игроков всей команды. Эти особенности соревнований в волейболе требуют от волейболиста умения ориентироваться в быстро изменяющейся обстановке, что возможно только при наличии максимальной сосредоточенности и полного самообладания.

Также о психологической напряженности волейбола свидетельствует длительность приема мяча, после осуществления нападающего удара. Реализуя это важное действие, игрок должен оценить направление полета мяча, продумать свои действия и принять мяч. На все эти действия спортсмену понадобится около 0,40 с. От успешного приема мяча зависит дальнейшая развязка разыгрывания очка. Выделяют несколько проблем приема мяча в волейболе, которые можно решить в тренировочном процессе, при определенном настрое:

- Неправильная техника приема мяча. Одни из самых первых ошибок, которые могут быть при приеме мяча снизу - это согнутые руки и резкие движения при контакте с мячом, зачастую это приводит к потере мяча. При приеме мяча некоторые игроки стоят ровно, но это неверно, так как нужно держать плечи опущенными, а ноги согнутыми в коленях на ширине плеч. Неправильное направление мяча после приема так же может быть проблемой приема, для этого силы полета будет достаточно, чтобы придать ему нужное направление. Если же нужно наоборот придать мячу дополнительную скорость, не нужно откидывать плечи назад, надо всего лишь поднять плечи вверх. Мяч нужно принимать предплечьями. Если мяч попадает в большие пальцы и кисти, то в таком случае, будет гораздо труднее доставить мяч до цели. Мячи, летящие на уровне пояса (или ниже пояса), принимаются, как правило, снизу двумя руками. При этом кисти рук соединены вместе и вынесены вперед. При приближении мяча игрок разгибает ноги, туловище поднимает несколько вверх и вперед. Удар по мячу выполняют предплечьями, затем руки смещают вперед-вверх за счет выпрямления туловища и разгибания ног. Одной рукой принимаются мячи, летящие далеко от игрока, после предварительного передвижения игрока. Ударное движение выполняется напряженной кистью. Большое значение для успешной игры в защите имеет прием мяча снизу одной рукой в падении вперед или в сторону с последующим скольжением на груди и животе.

• Психологическая неготовность к приему мяча. Отсутствие концентрации у принимающего – даже простейшие технические приемы ему трудно выполнить успешно. Ошибки в восприятии – неправильный расчет полета мяча и ошибки при выходе для встречи с мячом (по месту и по времени). Низкий порог реакции – игрок легко раздражается, кричит, ругается. Расстройства координации – отсутствие координации между глазами и движениями рук, ног, что мешает игре. Чувство тяжести в руках, ногах – даже до того, как игрок начнет движение, он чувствует, что ему тяжело двигаться, его скорость снижается, теряется гибкость. Чувство усталости – физическое и психологическое истощение с самого начала игры. Эти признаки стресса могут у разных игроков различаться, не все они обязательно встречаются у каждого. У волейболиста за время игры развиваются свои, личные признаки стресса. Появление у игроков некоторых из этих признаков, мешают игре и заставляют совершать ошибки, даже на короткий период времени.

Пути решения этих проблем - заменить игрока, который не принял несколько раз подряд; закрыть игрока, который не справился с приемом несколько раз подряд. Если нет таких возможностей – игрок должен постараться контролировать ситуацию: сосредоточиться, проанализировать свои действия и быть готовым к принятию мяча.

Во время игры у волейболистов происходят различные психические процессы. Важно вовремя распознать какие и решить эти проблемы желаемым состоянием. Рассмотрим некоторые из них:

1. Концентрация внимания. Желаемое состояние – фокусирование внимания в период времени, непосредственно предшествующий игровому моменту, на действии, которое предстоит выполнить; сосредоточение внимания на определенных целях или ситуационных требованиях во время игры. Программы – использование релаксации и техники создания внутренних образов; использование техники сосредоточения внимания в той мере, в какой его требует игровое действие.

2. Предугадывание. Желаемое состояние – готовность к ожидаемым и неожиданным ситуациям. Программа – использование знаков, подготовительных сигналов.

3. Адаптация. Желаемое состояние – умение выступать хорошо независимо от обстоятельств. Программа – игры, включающие различные потенциально возможные ситуации.

4. Тревога. Желаемое состояние – отсутствие. Программа – использование поощрения, использование навыков самоанализа для выявления страхов и последствий.

5. Агрессивность. Желаемое состояние – оптимальный уровень в зависимости от требований в игре. Программа – анализ требований игрового действия, использование ролей, модификация поведения, моделирование.

6. Самооценка. Желаемое состояние – положительная. Программа – формирование позитивных мыслей и отношений, оценка игры в большей степени по отношению к себе, чем по отношению к другим.

7. Боль. Желаемое состояние – устранение дальнейшего повреждения во время игры; знание того, когда можно, а когда нельзя продолжать играть. Программа – понимание ответственности за себя и команду.

8. Моральное состояние. Желаемое состояние – хорошее. Программа – мотивация достижения, положительные контакты, ответственность.

9. Успех и поражение. Желаемое состояние – умение правильно воспринимать. Программа – система ценностей, понимание себя, положительное мышление.

Волейболистам важно уметь оценивать свои возможности и устранять имеющиеся препятствия. Конечно, тренер должен понимать психологическую подоплеку всей игры и оказывать помощь своим игрокам. Но в конечном итоге волейболисты сами должны научиться контролировать и управлять своими мыслительными и эмоциональными процессами, чтобы добиваться более высоких результатов.

### **Библиографический список:**

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / А.В. Алексеев; худож.-оформ. А. Киричек. - Изд. 5-е, перераб. и доп. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 352 с.
2. Журавлёв Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. - М., 2009. - 120 с.
3. Ильин Е.П. Психология спорта. - СПб.: Питер, 2008. - 352 с.
4. <http://sportbox.by/>

## **АНАЛИЗ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДентОК ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ**

**Лысенко М.С., Грицай Е.Н.**

Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83

При планировании и проведении учебных занятий по физической культуре с целью повышения эффективности процесса обучения и улучшения качества жизни студенток университета возникла необходимость контроля их физической подготовленности, как одной из основных составляющих физического здоровья девушек. В статье дан анализ уровней физической подготовленности студенток отделения женской гимнастики ИрГТУ по возрастным категориям, обучающихся на различных курсах.

Табл. 1., Библиогр. 10 назв.

*Ключевые слова:* физическая культура, физическая подготовленность, мониторинг, студентки.

*Лысенко Мария Сергеевна*, студентка учебной группы ТТб-11 кафедры Менеджмента и логистики на транспорте, тел.: 89149474992, e-mail: lysmasha@yandex.ru

*Грицай Елена Николаевна*, старший преподаватель кафедры физической культуры, тел.: 89148988017, e-mail: anena070@mail.ru

In planning and conducting training sessions on physical training to improve the effectiveness of the learning process and improve the quality of life of university students was necessary to control their physical fitness as one of the main components of the physical health of girls. The paper analyzes the level of physical fitness of female students Branch gymnastics IrGTU by age enrolled in various courses.

Table. 2., Bibliography. 10 titles.

*Keywords:* physical education, physical fitness, monitoring student.

Физическая культура в «Основах законодательства РФ о физической культуре и спорте» в высших учебных заведениях представлена как учебная дисциплина – важнейший компонент целостного развития личности обучающихся в вузе. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студенток в течение всего периода обучения, физическая культура входит, как главный компонент, в гуманитарный цикл образования, ее значимость проявляется через гармонизацию духовной и физических сил и в формирование таких общечеловеческих ценностей как здоровье, физическое и психологическое благополучие и совершенство [1,4].

Физическое воспитание – это процесс решения определенных воспитательно – образовательных задач, которому присущи все признаки педагогического процесса. Отличительной же особенностью физического воспитания является то, что оно обеспечивает системное

формирование двигательных умений и навыков и направленное развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность [3].

С каждым годом студенты составляют все более значительную часть молодежи. Всестороннее развитие молодых людей на данный момент является не просто потребностью, а необходимым условием общественного прогресса. Физическая подготовленность студенток является их гармоничным совершенствованием. Оно является одной из задач физического воспитания как педагогического процесса, направленного на совершенствование организма, на повышение уровня развития их физических качеств и формирование двигательных навыков [6].

В современном обществе основной задачей, стоящей перед государством, является решение проблем обеспечения здоровья студентов. Она как сложна, так и уникальна. Поэтому состояние здоровья студентов следует рассматривать как один из показателей качества подготовки специалистов высокой квалификации и как основу творческого долголетия формирующихся профессиональных кадров [2].

Их здоровье является одним из обязательных условий полноценного выполнения студентом своих учебных, а в будущем и профессиональных функций. Поэтому на данный момент ситуация связанная со здоровьем студенческой молодежи в НИ ИрГТУ требует более тщательного контроля за уровнем физической подготовленности [3].

Особенностью построения учебного процесса по физическому подготовленности в ОЖГ НИ ИрГТУ (Национального Исследовательского Иркутского государственного технического университета) является внедрение и использование технологии фитнес – аэробики в совершенствовании учебного процесса по физическому воспитанию студенток технического вуза. Программа по фитнес – аэробике позволяет повысить эффективность учебного процесса и более полно реализовать поставленные задачи с учетом интересов занимающихся по дисциплине физической культуры.

Стандарты по физической культуре третьего поколения, принятые в 2007 году, главным образом ориентированы на заказ физически подготовленных выпускников. Разработка стандартов по физической подготовленности была осуществлена на базе Всероссийской системы мониторинга [7].

**Цель исследования.** Проанализировать уровни физической подготовленности студенток ОЖГ ИрГТУ по возрастным группам.

**Задачи исследования:** 1. Провести мониторинг физической подготовленности студенток отделения женской гимнастики по возрастным категориям.

2. Проанализировать уровни их физической подготовленности.

**Организация и методы исследования.** Был проведен анализ мониторинга, проводимого на конец прошлого года. В исследовании приняло участие 657 студенток.

На начальном этапе все результаты были распределены по пяти возрастным группам: 17 лет, 18 лет, 19 лет, 20 лет, 21 год и старше.

Для определения уровня физической подготовленности девушек в соответствии с постановлением Правительства РФ от 29.12.2001 г. №916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» использовались 6 стандартных тестов: челночный бег 10 по 5 (для оценки скоростной выносливости и ловкости, связанных с изменением направления движения и чередования ускорения и торможения); бег на 100 м (для определения быстроты); подъем туловища за 30 секунд из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°, руки за головой, партнер прижимает ступни к полу (для измерения скоростно – силовой выносливости мышц сгибателей туловища); подтягивания в висе на перекладине (для оценки силы мышц плечевого пояса); наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (для измерения



активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов); прыжок в длину с места (для измерения динамической силы мышц нижних конечностей).

На основании разработанных региональных стандартов был проведен анализ уровней физической подготовленности студенток ОЖГ ИрГТУ по возрастам. При сравнении результатов не было выявлено явных и значимых закономерностей. Это, вероятно, объясняется тем, что отклонения в здоровье не оказывают существенного влияния на показатели физической подготовленности студенток. Это делает возможным использование аналогичных программ и предъявление одинаковых требований к студенткам разных возрастных групп. Также был проведен сравнительный анализ показателей подготовленности студенток разных возрастных групп.

Полученные в результате тестирования данные были обработаны методом вариационной статистики [8].

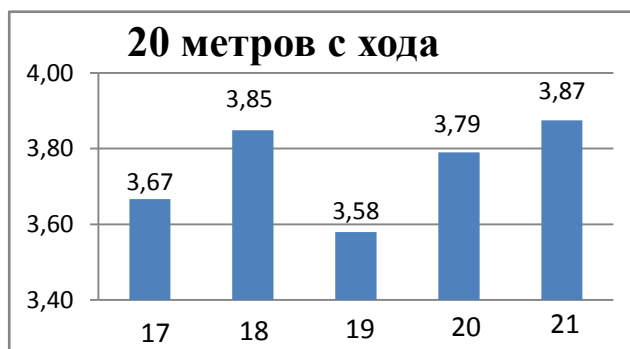
**Результаты исследования.**

**Таблица 1**

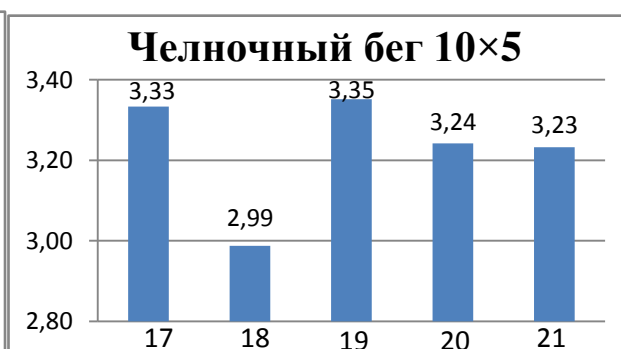
**Результаты анализа уровней физической подготовленности студенток ОЖГ ИрГТУ по возрастным группам**

| Показатели физ. подготовленности | Возраст (лет) | Бег 20 м (с) | Бег 10×5 | Вис (с) | Подъем туловища (кол-во) | Наклон (см) | Прыжок (м) | «Пресс» (кол-во) | Отжимания (кол-во) |
|----------------------------------|---------------|--------------|----------|---------|--------------------------|-------------|------------|------------------|--------------------|
| 1                                | 17            | 19,5         | 20,6     | 15,4    | 20,9                     | 18,4        | 18,5       | 16,7             | 18,5               |
| 2                                | 18            | 20,5         | 18,5     | 21,0    | 20,8                     | 22,2        | 20,4       | 20,9             | 20,4               |
| 3                                | 19            | 19,1         | 20,8     | 20,7    | 18,0                     | 21,3        | 19,7       | 18,2             | 19,7               |
| 4                                | 20            | 20,2         | 20,1     | 20,7    | 19,9                     | 19,0        | 20,2       | 22,5             | 20,2               |
| 5                                | 21 и старше   | 20,7         | 20,0     | 22,2    | 20,4                     | 19,1        | 21,2       | 21,6             | 21,2               |

При оценке изменений характеристики быстроты (20 метров с хода) (рис.1) выявляется волнообразное незначительное увеличение с 19,5% (3,67) до 20,5% (3,85) в 18 лет, с 19,1% (3,58) до 20,2% (3,79) в 20 лет и с 20,2% (3,79) до 20,7% (3,87) в 21 год количества студенток со средним уровнем подготовки этого качества. Среднее ее значение увеличивается к 18 годам на 1% и составляет 3,85. Затем к 19 году ее величина уменьшается на 0,6% и составляет 3,58, а в 20 и 21 год происходит незначительное увеличение результатов тестирования на 0,9% и 0,5%, при этом составляет 3,79 и 3,87 соответственно.



**Рис. 1**



**Рис. 2**

При анализе изменений скоростной выносливости и ловкости (челночный бег 10×5) (рис. 2) обращает на себя внимание следующая закономерность – она подразделяется на два периода. Первый период (17–18 лет) характеризуется значительным снижением с 20,6% (3,33) до 18,5% (2,99) количества студенток со средним ее уровнем. Во второй период (18–19 лет) выявлена практически противоположная картина - количество девушек со средним уровнем этого качества увеличивается с 18,5% (2,99) до 20,8% (3,35), а в третий период (19–21 год) характеризуется значительным снижением с 20,8% (3,33) до 20% (3,23) количества студенток со средним ее уровнем. Среднее значение результатов тестирования колеблется от 2,99 до 3,35 и увеличивается на 2,3% лишь от 18 лет к 19 годам.

При оценке силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса (вис) (рис. 4) отмечается следующий характер ее изменений. Количество студенток с уровнем развития этого качества выше среднего в разных возрастных группах (17-21 год) находится практически на уровне 20% отметки. Число тестированных со средним ее уровнем увеличивается с 15,4% (2,00) до 21% (2,72) к 18 годам. В 18 – 20 постепенно уменьшается с 21% (2,72) до 20,7% (2,69). Причем в возрастных группах (18 – 19 лет) является неизменным, а затем увеличивается и к 21 году составляет 22,2% (2,88). Наименьшая их средняя величина отмечена в 17 лет и составляет 2,00, к 18 годам она увеличивается до 2,72, а к 21 году доходит до отметки 2,88.

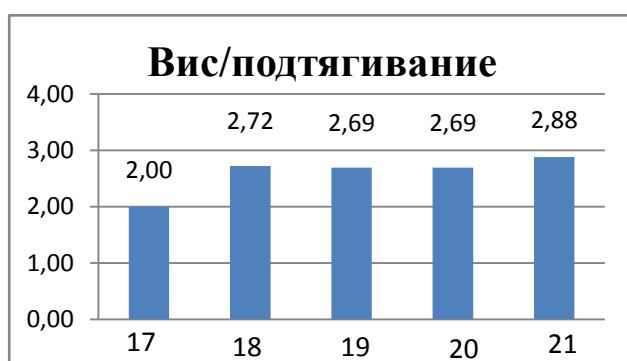


Рис. 3

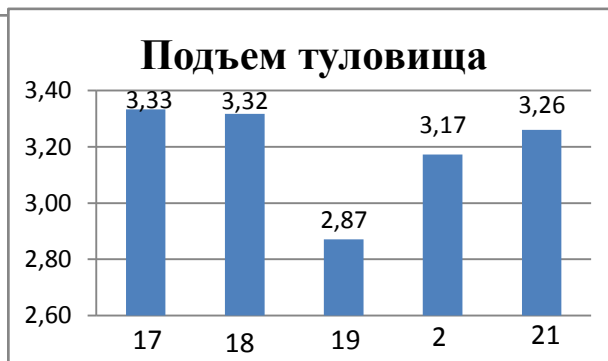


Рис. 4

При анализе скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища (подъем туловища) (рис.4) можно определить следующие закономерности ее изменения. От 17 до 19 лет отмечается снижение с 20,9% (3,33) до 18% (2,87) студенток со средним, соответственно с уровнем развития этого качества. Затем незначительное увеличение числа девушек с 19,9% (3,17) в 20 лет до 20,4% (3,26) в 21 лет. Средняя ее величина изменяется от максимальной 3,33 (17 лет) до минимальной 2,87 (19 год).

Изменения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов (наклон вперед сидя) (рис.5) закономерны. От 17 до 18 лет отмечается рост с 18,4% (2,67) до 22,2% (3,22) количества студенток со средним уровнем развития этого качества и незначительное уменьшение числа девушек с 22,2% (3,22) в 18 лет до 19% (2,75) в 20 лет. Далее, к 21 году, количество обследованных, имеющих средний уровень этого качества уменьшается до 19,1% (3,77). Средние ее величины не претерпевают существенных колебаний. Так минимальное значение наблюдается в 17 лет (2,67), а максимальное - в 18 год (3,22).

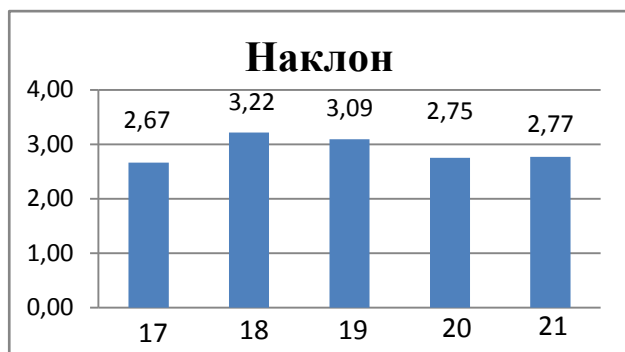


Рис. 5



Рис. 6

Изменение динамической силы мышц нижних конечностей (прыжок в длину с места) (рис. 6) носит волнообразный характер. Так, количество студенток со средними показателями ее развития увеличивается с 18,5% (3,00) в 17 лет до 20,4% (3,32) в 18 лет. Затем к 19 годам происходит их снижение до 19,7% (3,20), а далее увеличение до 21,2% (3,88) к 21 году. Среднее ее значение незначительно увеличивается на 1,9% в 18 лет и составляет 3,32 и максимально увеличивается с 19 – 21 года на 1,5% и составляет 3,45.

Характеризуя изменения состояние мышц передней брюшной стенки («пресс») (рис. 7) можно отметить следующие их изменения. Количество студенток в разных возрастных группах (17-21 год) находится практически на уровне 18,2% (3,26). Число тестируемых со средним ее уровнем увеличивается с 16,7% (3,00) с 17 лет до 20,9% (3,76) к 18 годам, а в следующих возрастных группах постепенно снижаются к 19 годам до 18,2% (3,26), увеличиваются до 22,5% (4,04) в 20 лет и затем увеличиваются к 21 году до 21,6% (3,88). К 18 годам средняя величина, отмеченная в 18 лет, составляет 3,76, наименьшая же их средняя величина отмечена в 17 лет и составляет 3,00, а далее к 20 году незначительно увеличивается до 4,04.

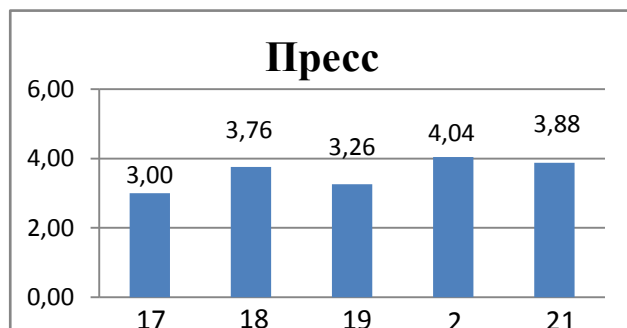


Рис. 7

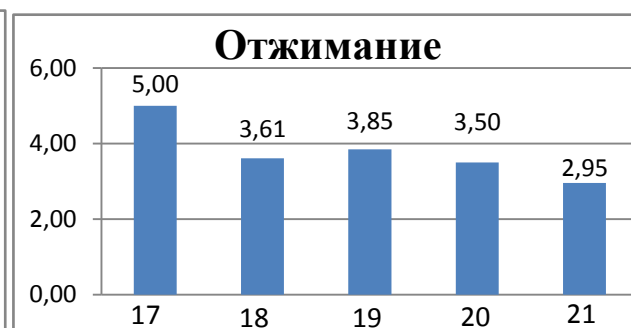


Рис. 8

Характеризуя динамическую силу мышц рук и плечевого пояса (отжимание) (рис. 8) следует отметить следующие их изменения. Количество студенток в разных возрастных группах (17-21 год) находится практически на уровне 20,4% (3,85). Число тестируемых снижается с 26,4% (5,00) с 17 лет до 19,1% (3,61) к 18 годам, а в следующей возрастной группе постепенно увеличивается к 19 годам до 20,4% (3,85) и снижаются к 21 году до 15,6% (2,95). Среднее ее значение постепенно снижается от 17 лет к 21 году от 5 раз до 2,95.

Сравнивая показатели физической подготовленности в возрастных группах, следует отметить, что средние величины различных ее характеристик чаще всего имеют тенденцию к увеличению при сравнении результатов в 17 и 18 лет (челночный бег 10×5м, вис, наклон, прыжок с места, пресс). При сравнении в остальных возрастах не выявлено четкой закономерности изменения средних величин различных показателей.

### Библиографический список

1. Анищенко В.С. Физическая культура. ММ.: Ф и С, 2000.265 с.

2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. / Под ред. Б.А. Ашмарина. – 2 – е изд., смпр. И доп. – м.: Просвещение, 1990. / 287 с.
3. [http://www.fizkult-ura.ru/sci/physical\\_culture/17](http://www.fizkult-ura.ru/sci/physical_culture/17) - Физическая культура | ФизкультУРА, физическая подготовленность.
4. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры. Учебник М.: изд. «Физическая культура», 2005. 533 с.
5. Лебединский В.Ю. Мониторинг здоровья субъектов образовательного процесса в вузах. «Паспорт здоровья»: монография / Под общ. ред. д-ра мед. наук, проф. В.Ю, Лебединского. – Иркутск: Издательство ИрГТУ, 2008-268с.
6. «Мониторинг физического развития и физической подготовленности студентов основной группы (мужского состава) НИ ИрГТУ» - С.16 // «Восток – Россия – Запад» Современные проблемы и инновационные технологии в развитии физической культуры и спорта.
7. Физическая культура и физическое воспитание студентов в техническом вузе / Под ред. Проф. В.Ю. Лебединского, доц. Э.Г. Шпорина. – Иркутск: ИрГТУ, 2012. – 196с. – (Учебное пособие).

## УДК 613

### КАБЛУКИ – ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ ДЕВУШЕК

Макарова А.А.

Иркутский государственный университет путей сообщения, 664074,  
г. Иркутск, ул. Чернышевского, 15.

Проанализирована психология девушек и женщин разных возрастов для изучения их отношения к обуви на каблуках, не только с эстетической стороны, но и со стороны физического здоровья. Опрошены студентки и преподаватели Иркутского государственного университета путей сообщения. Тестирование показало индивидуальность подходов к выбору каблуков. Библиогр. 5 назв. Ил. 1. Табл. 5.

*Ключевые слова:* каблук; безопасность; девушки; женщины; здоровый подход.

*Макарова Анна Александровна*, студентка Иркутского государственного университета путей сообщения, тел.: 89501167480, e-mail: anna.makarova1201@gmail.com

Научный руководитель: *Гришина Г.А.*, доцент кафедры физической культуры

Analyzed psychology girls and women of different ages. The objective was to study the relationship of women to the heels, not only from the shop, but from the side of physical health. Tested the students and faculty of the Irkutsk state University of Railways. This test showed the individual approach to the choice of heels. The subject is very interested me, because heels - girls best friends.

**Что такое каблук?** Каблук – элемент обуви, который представляет собой вертикально расположенную подставку в области пятки. Каблук приподнимает пятку выше носка.

**История появления каблуков.** Считается, что прототипы каблуков появились во Франции в самом начале 16 века. В это время башмачники проделали в подошве небольшой паз, который облегчал помещение ступни в стремя при верховой езде. Веком позже практика создания каблуков переместилась и на обычные туфли для мужчин высшего сословия. В те времена высота мужского каблука составляла 6-8 сантиметров! Что касается женской туфельки, то впервые внимание на интересное изобретение обратила супруга герцога Орлеанского - Екатерина Медичи. В 1533 году она заказала сапожнику пару модных туфель на каблуках, чтобы подчеркнуть свой высокий статус в обществе. Туфли Екатерины Медичи были

выполнены на деревянных платформах, завышенных под пяткой. Вскоре мода на высокие каблуки охватила всю французскую аристократию.

Однако после Великой Французской Революции высокие каблуки были надолго забыты как символ общественного неравенства. И лишь в конце 19 века высокий каблук вновь привлек внимание модельеров, но уже как символ женской привлекательности.

В 1950 году итальянский модельер Сальваторе Феррагамо изобрёл знаменитую шпильку: в качестве опоры для каблука он предложил длинный стальной стержень-стилет [5].

Таблица №1

**Результаты опроса «Какие каблуки выбирают женщины разных возрастов»**

Автор: Макарова Анна

| Возраст \ Высота Каблук, см. | 1-3 см | 4-7 см | 8-12 см | 13-17 см |
|------------------------------|--------|--------|---------|----------|
| 15-18 лет                    | 1%     | 4%     | 20%     | 75%      |
| 19-25 лет                    | 3%     | 7%     | 50%     | 40%      |
| 26-30 лет                    | 3%     | 10%    | 72%     | 15%      |
| 31-40 лет                    | 8%     | 52%    | 37%     | 3%       |
| 41-50 лет                    | 35%    | 40%    | 22%     | 3%       |
| 50 и старше                  | 70%    | 28%    | 2%      | 0%       |



Диаграмма № 1



Диаграмма № 2

**Вывод:** Чем моложе девушки, тем выше они выбирают каблуки. Со временем осознавая, что каблуки и меньшей высоты тоже выглядят прекрасно.



Диаграмма № 3



Диаграмма № 4

Результаты авторского тестирования представлены в диаграммах.

Диаграмма1 - большинство женщин предпочитают обувь на каблуках.

Диаграмма2 - видно причину почему женщины выбирают каблуки: это красиво, на второе место попадает физиологический фактор - это рост.

Диаграмма3 - женщины пару раз в неделю «оставляют каблуки дома».

Диаграмма4 - обувь на каблуках девушки начинают носить уже в подростковом возрасте, что пагубно отражается на их здоровье.

**Почему женщины так любят каблуки?** Не секрет, что женщина на каблуках и женщина без каблуков - это две совершенно разные женщины. Опубликованные недавно исследования итальянских ученых показали, что высокие каблуки не только зрительно увеличивают длину ног и делают фигуру стройнее, но и вызывают химические изменения в организме: у женщины на каблуках количество эндорфинов в крови (или "гормонов счастья") резко возрастает.

·Так как аргумент, женщины дают ответ, что на каблуках они становятся выше.

·Чтобы удержаться на каблуках, им приходится расправлять плечи и переносить центр тяжести на поясницу, что придает фигуре более уверенный и открытый вид.

·Правильно подобранная форма колодки туфель на каблуках визуально удлиняет ноги, делаю их более привлекательными для противоположного пола.

·При ходьбе на высоких каблуках телу приходится постоянно балансировать, что приводит к покачиванию бедер из стороны в сторону. Такая походка сводит с ума не только поклонников высокой моды, но и рядовых ценителей женской красоты [2].

#### ***Какие каблуки бывают:***

**Венский каблук.** Маленький (1,5-2 см) каблучок

**Каблук кирпичек.** Небольшой (2-4 см) устойчивый каблук.

**Клиновидный каблук.** Широкий и высокий каблук.

**Ковбойский каблук.** Каблук со скосом задней части, ноги смотрятся более изящно.

**Рюмочка.** Широкий у основания и зауженный книзу, как ножка у рюмочки.

**Столбик.** Достаточно широкий прямой каблук (от 5 см и выше).

**Танкетка.**

**Каблуки шпильки.**Высокий (8-12 см) тончайший каблук, в основе которого - металлический стержень [4] .

**Как правильно носить обувь на каблуках и как ее выбирать.** Тем, кто страдает искривлением позвоночника, варикозным расширением вен, плоскостопием, проблемой лишнего веса, не рекомендуется надевать обувь с каблуками более 5 см в высоту.

**Как проверить, сутулите ли вы спину?** Для этого необходимо прислониться спиной к стене так, чтобы ее касались и пятки, и ягодицы, и лопатки, и затылок. Затем следует надеть обувь на каблуке и снова встать к стене, как описано выше. Вот так и необходимо ходить! Со смотрящим вперед подбородком, подтянутым животом и расправленными плечами. Помимо того, что правильная осанка важна физиологически, она еще и помогает отлично выглядеть и в обуви на плоском ходу, и на высокой шпильке

Для красивой походки на каблуках следует научиться держать голову, плечи и спину в правильном положении. Для этого необходимо встать перед зеркалом, голову поставить прямо, линию плеч выровнять. Такое положение нужно сохранить на протяжении одной минуты. Затем следует закрыть глаза, расслабить и размять мышцы. Теперь примите исходное положение перед зеркалом повторно и только тогда откройте глаза. Проверьте, правильная ли вышла осанка. Делайте такое упражнение настолько часто, насколько вам позволяет время. Это позволит закрепить правильную осанку в привычках и сделает красивое хождение естественным.

Умение красиво носить обувь на каблуке – целое искусство. На походку влияет то, как ставится нога, какое положение занимает спина и голова. Также свою роль играет и движение корпуса и рук. Во время ходьбы не нужно сильно махать руками. Это вызывает ассоциации с ветряной мельницей.

**Как правильно ставить стопу?** Для этого необходимо носки слегка развести в стороны, стопы нужно ставить практически по прямой линии, а пятки должны идти друг другу вслед.

Обратите внимание, что постановка носков при ходьбе внутрь, а не врозь, выглядит косолапо. Первым земли касается всегда каблук (хоть на долю секунды!), независимо от его высоты, а затем уже становится вся стопа. Причем на стопу также необходимо становиться постепенно, а ноги обязательно распрямлять в коленях. Запомните: та, на которую ложится центр тяжести, всегда прямая.

**Как выбрать обувь на каблуках:** Существует целая наука «скарпология», которая позволяет составить психологический портрет человека, если изучить как он снашивает свою обувь. Эту методику разработали психологи из Швейцарии.

- **При покупке обуви на каблуках** следует учитывать тот факт, что к вечеру ноги увеличиваются в размере из-за отечности. Именно поэтому часто туфли вечером бывает невозможно натянуть на ноги.

- **Во время примерки обязательно встать и сделать несколько шагов**, потому что стопа немного короче в сидячем положении (разница достигает полсантиметра).

- Если вы решились на покупку обуви с открытой пяткой или сабо, то выбирайте те модели, которые закрыты максимально. Это позволяет фиксировать ногу в обуви, что делает ее носку безопасной и комфортной.

- **Удобная обувь та**, в которой большой палец не достает до носка туфель.

- Заведомо великую обувь брать не следует, чтобы ноге не было свободно в ней.

- Покупая босоножки, обратите внимание на то, чтобы пятка не съезжала, а оставалась на своем месте.

- **При наличии на большом пальце «косточки»**, можно воспользоваться проверенным «секретом» балерин и между первым и вторым пальцами проложить мягкую подушечку из ваты.

- Когда наденете новую пару обуви, встаньте перед зеркалом, пройдитесь. Запомните, красивая и легкая походка будет у вас далеко не сразу. Сначала колени подгибаются, стопы косолапят, но это со временем пройдет.

Часто причиной сутулости и некрасивой походки является неуверенность в себе. Необходимо иметь лишь желание, чтобы научиться ходить правильно. Важен опыт хождения на каблуках. Нужно поверить в себя, расправить плечи, выпрямить спину и тогда ваша походка станет легкой, уверенной и красивой! <http://all4girls.ru/krasota/moda/kak-vybirat-i-nosit-kabluki.html>

**Носим обувь на каблуках – укрепляем мышцы ног.** В Италии большую популярность у женщин приобрел новый вид аэробики, который называется «стилетто». Благодаря ему подтягивается фигура и приобретаются навыки правильного хождения на каблуках. Не мудрено, ведь ногами с тренированными мышцами гораздо легче носить обувь на шпильке, поскольку нагрузки переносятся легче. Для укрепления икроножных мышц и стоп используют специальные ножные тренажеры, степпер-тренажеры и занятия степом. Для улучшения кровообращения помогут упражнения, выполнение которых не отнимет много времени. Их можно выполнять в любое время дня без отрыва от основной деятельности. Для этого сядьте на стул, начните сгибать и разгибать в голеностопе ноги. Затем каждой стопой поочередно [3].

**Почему опасны высокие каблуки?** Болезнь высоких каблуков пока не вошла в медицинские справочники, зато активно развиваются косметические и хирургические процеду-

ры, которые призваны устранить или хотя бы скорректировать неприятные последствия от ношения высоких каблуков. Конечно, высокие каблуки удлиняют ноги, увеличивают рост, делают женскую фигуру стройнее, сексуальнее и зрительно уменьшают размер стопы. Но, к сожалению, все разговоры о вреде высоких каблуков имеют под собой почву. Они действительно причиняют огромный вред здоровью.

Нужно учесть, что каждые два сантиметра высоты каблука увеличивают примерно на 25% давление на пальцы, в результате чего развиваются различные заболевания ног.

### **Почему же каблуки опасны?**

· При хождении на плоской подошве вес тела человека равномерно распределяется по стопе, не вызывая перегрузок на её отдельные части. Когда мы помещаем пятку на каблук, пальцы ног и мысок испытывают перегрузку. Так, показано, что при высоте каблука всего лишь 2-3 сантиметра, нагрузка на мысок увеличивается на 22% по сравнению с нормой. Когда же высота каблука достигает 6-7 сантиметров, то мысок выдерживает двойную нагрузку!

Сложно представить, как хрупкие суставы и кости мыска справляются с такой задачей. Неудивительно, что регулярное хождение на каблуках влечет как минимум десяток неприятных последствий.

· Натоптыши, пожалуй, самая безобидная и самая распространенная плата за высокий каблук. Обычно натоптыши образуются под мыском из-за высокой нагрузки на эту область и нарушенного кровообращения. В результате кожа иссушается, утолщается, огрубевает. К счастью, натоптыши можно устранить, если перейти на обувь с плоской подошвой и провести несколько косметических процедур для стопы.

· Постоянное трение обуви о пальцы ног при нарушенном кровоснабжении приводит к ослаблению ногтевых пластин, замедлению их роста, появлению неровностей. Неудобная обувь провоцирует растрескивание ногтей и расселение грибков.

· Опытный специалист на глаз может определить любительницу высоких каблуков. При постоянном хождении на каблуках косточки пальцев ног приплюснуты, вдавлены в носок обуви. Это приводит к уплощению и расширению пальцев ног ("хаммерто", или молотообразное уплощение пальцев ног), нередко возникают воспаления суставов в этой зоне.

· Деформация ахиллесова сухожилия возникает тогда, когда пятка постоянно находится на каблуке. Когда ахиллесово сухожилие приподнято, оно не испытывает растяжений, становится жестким, теряет эластичность. С такими изменениями ходьба на плоской подошве или просто без обуви приносит дискомфорт.

· Появление шишкообразного вздутия на пятке может быть следствием высокого каблука. Жесткое обрамление туфель постоянно контактирует с пяткой, что приводит к раздражению и воспалению внутренней области пятки. Со временем эти процессы переходят в хронические и изменяют вид стопы, скорректировать который можно только хирургическим путем.

· Нейрома Мортона - разрастание и гиперчувствительность нервов в области пальцев ног из-за ношения тесной обуви

· Если перечисленные симптомы можно почувствовать или увидеть, то скрытые трещины и переломы костей стопы часто остаются незамеченными. С возрастом, когда боли в ногах становятся нестерпимыми, выясняется, первопричина хронического воспаления стал скрытый перелом или трещинка кости стопы (чаще всего - пальцев или их сочленения со стопой).

· Остеоартрит коленей и боли в области поясницы напрямую связаны с высокими каблуками. Такие нарушения уже сложно скорректировать, и лучше заранее заняться профилактикой.

· Когда женщина ходит босиком, ее вес равномерно распределяется по стопе. Когда же она надевает обувь на высоких каблуках, пятка приподнимается, и вес смещается на передний отдел стопы, "благодаря" чему создаются идеальные условия для развития поперечного



плоскостопия. Кстати, плоскостопие у женщин встречается в десять раз чаще, чем у мужчин. А все из-за их пристрастия к высоким каблукам.

Кроме того, из-за высоких каблуков центр тяжести смещается вперед, спина для сохранения равновесия уходит назад. Происходит смещение позвонков и таза, усиливается изгиб спины, вслед за этим смещаются внутренние органы. Это грозит воспалениями пищеварительной системы и органов малого таза, остеохондрозом и искривлением позвоночника.

#### **Здоровый подход к высоким каблукам.**

Если вы не можете обойтись без каблуков, то выбирайте туфли с широким носом и лучше, конечно, не шпильки, а более низкий и устойчивый каблук. Старайтесь носить обувь на высоком каблуке как можно реже. Если вам категорически не нравится обувь на широком каблуке, руководствуйтесь такими советами ортопедов:

Выбирайте обувь на более толстой подошве, обеспечивающей дополнительную амортизацию при ходьбе и снимающую часть нагрузки со стопы. Что касается верха обуви, то лучше, чтобы он был из кожи или микрофибры - этот материал со временем изнашивается, принимая форму ноги. Такая обувь хорошо выглядит и не вредит здоровью.

Если вы вынуждены носить обувь на высоком каблуке, делайте это как можно реже. Чередуйте шпильки с низким каблуком, чтобы предотвратить контрактуру ахиллова сухожилия. Если нужно далеко идти, например, с работы или на работу, то наденьте обувь на плоской подошве, а в офисе переобуйтесь.

Вечером помассируйте ступни или сделайте теплую ванночку для ног. Когда весь день ходишь на каблуках, нужно ухаживать за ногами особенно тщательно [1].

#### **Библиографический список**

- 1.Мортон К. Как ходить на высоких каблуках. - М.: Эксмо, 2009. - 528 с.
- 2.Спенсер Кэрл. Советы по выбору стиля в одежде, причёске и макияже. - М.: Эксмо-Пресс, 2000. - 320с.
- 3.Шацкая, Е. Стервология. Уроки красоты, имиджа и уверенности в себе для стервы. - М.: АСТ, 2009. - 464с.
- 4.сайт <http://beautyindetails.ru/vidy-kablukov/>
- 5.сайт <http://www.inflora.ru/fashion/fashion8.html>

УДК 796.01:159.9

## СТРЕСС И ПСИХИЧЕСКАЯ НАПРЯЖЕННОСТЬ В СПОРТЕ

Мезенцева В.А.

Федеральное бюджетное образовательное учреждение «Самарская государственная сельскохозяйственная академия»,

446442, Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Учебная 2.

В статье описываются проблемы психического стресса в спорте высоких достижений. Даются определения, стадии проявления, специфические признаки стресса.

*Ключевые слова:* стресс, спортсмены, соревнования, дистресс, эвстресс.

*Мезенцева Вера Анатольевна*, ст. преподаватель кафедры физической культуры спорта, тел.: 89277534099, e-mail: vera.mezenceva.78@mail.ru

The article describes the problems of mental stress in the sport of high achievements. Provides definitions, stage manifestations, the specific characteristics of stress

*Keywords:* stress, athletes, competition, distress, austress.

Слово «стресс» в переводе с английского означает «напряжение». Основоположником учения о стрессе является канадский ученый Г. Селье. Он рассматривал стресс как состояние неспецифического напряжения в живом организме, вызванное любым внешним повреждающим фактором (стрессом), независимо от его природы (физической, химической биологической и т.п.). На воздействие разного рода (холод, страх, усталость и т.д.) организм отвечает не только местной защитной реакцией, но и общей реакцией физиологического механизма независимо от того, какой именно раздражитель действует в этот момент на организм [1].

Селье выделял три стадии проявления стресса: тревога, резистентность и истощение. Начало стресса рассматривается как сигнал к мобилизации. Это шоковая стадия. Ее основные симптомы – понижение мышечного тонуса и температуры. Вторая стадия характеризуется мобилизацией защитных сил организма и их сопротивлением вредоносному воздействию. На этой стадии следует ожидать общего или избирательного роста самых различных показателей. Если действие стрессора продолжается, то наступает третья стадия – усиливается истощение и упадок сил, организм утрачивает способность адаптироваться к условиям существования.

Долгое время считалось, что стресс всегда отрицателен, что его вызывают только лишь негативные факторы. Однако многочисленные исследования последнего десятилетия показали, что механизм стресса может прийти в действие не только под влиянием вредоносных факторов. Поэтому в современной формулировке стресс определяется как неспецифическая реакция организма на любое воздействие, оказываемое на него.

В зависимости от характера влияния на организм стресс подразделяют на *дистресс* (действующий отрицательно) и *эвстресс* (действующий положительно). Стресс (по Селье) понимался как совокупность множества физиологических реакций, выполняющих адаптационную функцию и характеризующих целостное физиологическое состояние организма [1].

В наше время стресс понимается как целостное интегральное состояние личности, возникающее в трудной ситуации и связанное с высокоактивным отношением к выполняемой деятельности. Это состояние характеризуется сознательной ответственностью человека и сопровождается неспецифическими вегетативными и эмоциональными изменениями (которые возможны вне стресса). Они выражаются как в положительных, так и отрицательных сдвигах в деятельности, динамика которых обусловлена свойствами общего типа нервной системы и темперамента, а также характера функциональной взаимосвязи между свойствами последнего.

Установлено, что состояние психического стресса, возникающее у спортсменов в связи с участием в спортивных соревнованиях, – это сложное психофизиологическое состояние

личности, определяемое несколькими системами условий различного иерархического уровня. Характер и степень влияния этого стресса на деятельность спортсмена обусловлены взаимоотношением различных его индивидуальных свойств: социально-психологических, личностных, психологических, психодинамических, физиологических, т.е. всей системой их взаимосвязей.

При относительно низком уровне стресса спортсмены, как с сильной, так и со слабой нервной системой показывают результаты, близкие к тренировочным. При относительно высоком уровне стресса спортсмены сильного типа нервной системы снижают свои результаты незначительно, а спортсмены слабого типа еще больше ухудшают их (статистически достоверно) по сравнению с тренировкой.

Исследование деятельности одних и тех же спортсменов показало, что спортсмены с сильной и слабой нервной системой свои лучшие результаты показывают при различном уровне стресса. Спортсмены слабого типа нервной системы свои лучшие результаты показывают при относительно низком уровне стресса, а спортсмены сильного типа – при среднем и даже высоком. Следовательно, низкий стресс является оптимальным для первых, а высокий – для вторых [1].

Изучалось влияние соревновательного стресса в связи с индивидуальными различиями по таким свойствам темперамента, как тревожность, импульсивность, эмоциональная возбудимость. Результаты исследования показали, что только при малой активности мотива и, следовательно, при низком уровне стресса лица тревожные, эмоционально возбудимые и импульсивные показывают достаточно высокие результаты в соревнованиях. Высокая эмоциональная возбудимость и импульсивность при высоком уровне стресса отрицательно влияют на уровень достижений женщин-спортсменок, среди которых проводилось указанное исследование. Сравнение результатов этих спортсменок в соревнованиях с их же результатами на тренировке показывало, что ухудшение или улучшение тренировочных результатов в соревнованиях при одном и том же уровне стресса обусловлено индивидуальными различиями в данных свойствах темперамента.

Спортсменки тревожные, эмоционально возбудимые и неимпульсивные на соревновании ухудшают результаты, показанные на тренировке, а спортсменки с противоположными свойствами темперамента эти результаты не ухудшают. По-видимому, данные свойства темперамента определяют оптимум и пессимум психического стресса, вызванного участием в высокоответственных соревнованиях. Именно в этих условиях у тревожных, эмоционально-возбудимых и импульсивных спортсменок наиболее отчетливо проявляются отрицательные свойства темперамента (нервозность, тревогу, чрезмерную ответственность и активность, нерешительность, дискоординацию движений, нарушение музыкально-ритмического чувства и т.д.) Все это ведет, в конечном счете, к снижению результата. Известно, что одним из условий достижения высокого результата в спортивных соревнованиях является оптимальный уровень стресса. Этот уровень, как было показано, во многом обусловлен свойствами нервной системы и темперамента. Именно от таких свойств, как сила процесса возбуждения, уравновешенность нервных процессов по силе, тревожность, эмоциональная возбудимость, импульсивность, зависят оптимум и пессимум психического стресса, возникающего у спортсменов в связи с участием в соревнованиях.

Именно этим, прежде всего, вероятно, объясняется то, что при одинаковой величине стресса одни спортсмены в условиях соревнований ухудшают свои тренировочные результаты, другие, наоборот, улучшают их. К первым, как правило, относятся лица со слабой и неуравновешенной нервной системой, тревожные, эмоционально-возбудимые, высокоимпульсивные, малоактивные; ко вторым – преимущественно лица с сильной и уравновешенной нервной системой, малотревожные, эмоционально невозбудимые, высокоактивные.

Несмотря на все большую популярность различных приемов регулирования психического состояния спортсменов в соревнованиях, особенно аутогенной тренировки, в практике

следует уделять внимания вопросу регулирования уровня стресса с учетом свойств нервной системы и темперамента спортсменов.

Наблюдения и специальные исследования показали, что в основе высокой устойчивости к соревновательному стрессу у спортсменов с различными свойствами нервной системы и темперамента лежат индивидуально своеобразные и стабильные приемы психической саморегуляции деятельности.

Достичь высоких результатов в соревнованиях спортсмены с разными свойствами нервной системы и темперамента могут только при соответствующих условиях и, прежде всего, при определенном уровне стресса. Для разных по темпераменту спортсменов одинаково эффективными являются, например, разные по содержанию варианты аутогенной тренировки.

Исход деятельности, выполняемой в условиях стресса, далеко не всегда бывает благоприятным, т.е. характеризуется состоянием дистресса. Симптоматика этого состояния как вида эмоциональной напряженности у спортсменов характеризуется эмоционально-сенсорными, эмоционально-моторными, эмоционально-ассоциативными нарушениями.

**Эмоционально-сенсорные нарушения** характеризуются понижением внимания, точности восприятия, мышечного чувства. В состоянии напряженности объем внимания сужается, распределение, и переключение его становятся затрудненными. В таком случае говорят о «прилипчивом» внимании, когда спортсмен с трудом переносит его на другой объект. Для этого состояния характерно падение тактильного чувства, что предопределяет резкое снижение координации и точности движений.

При **эмоционально-моторных нарушениях** разрушаются сложившиеся координационные навыки, развивается непроизвольное напряжение мышц, скованность, поэтому в двигательном акте начинают участвовать «лишние» мышцы. Если сильно напрячь все мышцы руки и попытаться нарисовать какую-нибудь простейшую фигуру, не получится. Мышцы, которые не должны участвовать в двигательном акте, будут мешать работающим мышцам, и воздействие суммарной их силы исказит планируемую структуру движений. А ведь в состоянии напряженности непроизвольно напрягаются все основные группы мышц, поскольку в связи с переживаниями из связанного с эмоциями очага возбуждения волны иррадиации перемещаются в двигательную зону коры больших полушарий головного мозга, возбуждают эту зону, и к множеству мышц посылаются центробежные импульсы.

**Эмоционально-ассоциативные нарушения** сопровождаются снижением критичности оценки своих действий, затруднением мыслительных операций, в частности, ассоциативного мышления. В состоянии напряженности спортсмен склонен к неадекватным решениям, примитивным мыслительным актам. В отдельных случаях он может принимать решения, прямо противоположные тем, которые в данный момент наиболее целесообразны (так называемые действия наоборот), и это не случайные, а закономерные ошибки, объясняемые развитием особой, «парадоксальной», стадии состояния центральной нервной системы [2].

Дело в том, что в нервной системе в связи с чрезмерными эмоциями возникает мощный очаг возбуждения – доминанта, который по биологическому закону отрицательной индукции временно гасит окружающие конкурентные очаги возбуждения. Если обратиться к психологическим терминам, то в этом можно видеть элементы борьбы мотивов. Но это неравная борьба, так как все противостоящие мотивы гасятся тем из них, в основе которого лежит доминанта, подкрепленная эмоциональным фактором. Этот мотив (нередко ошибочный, категоричный под влиянием эмоций) становится сильной психологической установкой, с позиций которой оценивается поступающая информация. Оценка может быть (даже должна быть) ошибочной, поскольку аргументы, отражающие знания, прошлый опыт, не участвуют в анализе информации, все рассматривается тенденциозно, совершаются неадекватные поступки, оплошности.

Ситуация осложняется еще и в связи с тем, что доминанта (пока она функционирует и

подкрепляется эмоциями) малоуязвима. Как выявил А.А. Ухтомский, она усиливается независимо от того, положительные или отрицательные воздействия на нее направлены. На языке психологии это означает, что убедительные аргументы порою отбрасываются, а неадекватный ошибочный мотив торжествует.

Характерно, что, когда состояние напряженности проходит, человек осознает свои ошибки, видит неадекватность ранее принятых решений, горько сожалеет о допущенных грубостях, о своем ненужном упрямстве и не может понять, как это он не принимал очевидных доводов. Это значит, что доминанта ослабла, что она уже не гасит другие очаги возбуждения.

Как стрессогенная ситуация соревнований, так и тренировочные нагрузки в подготовительный и предсоревновательный период могут вызывать у спортсменов психическое перенапряжение и/или утомление. В психологии выделяют три стадии психического перенапряжения, имеющие общие и специфические для каждой из них признаки.

Общие признаки: быстрая утомляемость, снижение работоспособности, расстройство сна, отсутствие чувства свежести и бодрости после сна, эпизодические головные боли.

Специфические признаки: нервозность – капризность, неустойчивость настроения, внутренняя раздражительность, возникновение неприятных ощущений (в основном мышечные). Также прочная стеничность (нарастающая, несдерживаемая раздражительность, эмоциональная неустойчивость, повышенная возбудимость, беспокойство, напряженное ожидание неприятностей) и астеничность (общий депрессивный фон настроения, тревожность, неуверенность в своих силах, высокая ранимость, сенситивность). Вначале эти признаки проявляются нечасто и выражены неярко.

**Капризность** – это когда спортсмен остается дисциплинированным, организованным, как обычно, качественно выполняет задание тренера, но периодически выражает недовольство общением, заданием, условиями и т.д. Это проявляется в мимике, жестах, тоне речи. Такую реакцию можно рассматривать как своеобразную адаптацию к возрастающим нервно-психическим напряжениям. Но оставлять их без внимания нельзя.

**Неустойчивость настроения** – проявляется в быстрой смене и неадекватности эмоциональных реакций. Незначительный успех вызывает бурную радость, которая может быстро смениться неудовлетворенностью всем, что окружает.

**Внутренняя раздражительность** – чаще всего выражается в мимике и пантомимике, в поведенческих актах не проявляется.

**Неприятные ощущения** – в определенной мере являются оправданием спортсмена в тех случаях, когда он отказывается выполнять какие-либо задания или неудачно выступает в соревнованиях. Такие настроения необходимо мягко, но неуклонно пресекать. Жалобы чаще всего бывают на болезненные ощущения, но они, как правило, быстро проходят.

**Нарастающая, несдерживаемая раздражительность** выражается в том, что спортсмен утрачивает самообладание, направляя свой гнев на товарищей, тренера, совершенно случайных людей; некоторое время он еще пытается объяснить причины гнева, затем теряет самокритичность, все реже испытывает угрызения совести; становится нетерпимым к недостаткам окружающих людей.

**Эмоциональная неустойчивость**, т.е. неустойчивость настроения, приводит к резким колебаниям работоспособности.

**Внутреннее беспокойство**, т.е. напряженное ожидание неприятностей, которое выражается в том, что спортсмен воспринимает как отклонение от нормы то, что раньше казалось ему естественным, само собой разумеющимся.

**Общий депрессивный фон настроения** – это подавленность, угнетенность, заторможенность, отсутствие бодрости, снижающие мотивацию деятельности.

**Тревожность** – это нарушение внутреннего психического комфорта, беспокойство или страх в ситуациях, ранее относительно безразличных для спортсмена.

**Неуверенность** в своих силах возникает у спортсмена вследствие возникновения

мысли о несоответствии своих возможностей достижению поставленной цели. В крайних случаях приводит его к отказу от достижения цели и уходу из спорта.

**Высокая ранимость**, сенситивность – свойства психики, приводящие к тому, что спортсмен очень чутко реагирует на малейшее недоброжелательство во взаимоотношениях, на изменение режима тренировочных занятий или задач соревнований. [2]

Современный спорт развивается стремительными темпами. Дальнейшее повышение роста спортивных результатов во многом зависит от того, с каким желанием и насколько умело спортивные педагоги, тренеры, руководители команд и сами спортсмены будут осваивать, и внедрять достижения психологической науки в свою повседневную работу.

#### **Библиографический список**

1. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М.: Физкультура и спорт, 1981. С 5-26.
2. Хромина Т. В. Методы регуляции неблагоприятных психических состояний. Хабаровск: ДВГАФК, 2010. С. 23-26.

**УДК : 159.923.5**

#### **ОТНОШЕНИЯ СПОРТСМЕНА И ТРЕНЕРА**

**Миниева И.И.**

Нефтекамский филиал Башкирского государственного университета, 452681, Башкортостан, г. Нефтекамск, ул. Тракторная, 1.

В данной статье рассматриваются отношения между тренером и его подопечными. Обозначаются функции тренера. Глубоко изучаются трудности, возникающие в общении, и приводятся примеры неправильного поведения с начинающими спортсменами.

*Ключевые слова:* Спорт, спортсмен, тренер, спортивные отношения, общение со спортсменом, ошибки тренера.

*Миниева Ильзира Илдусовна*, ассистент кафедры физвоспитания, тел.: 89191460229, e-mail: nfbguminieva@mail.ru

This article discusses the relationship between coach and his team. Identifies a feature of the coach. Thoroughly difficulties in communication, and provides examples of inappropriate behavior with sportsmen-beginners.

*Keywords:* Sport, athlete, coach, sports relations, communication with the athlete, coach errors.

Главную роль в обеспечении психологического поведения и деятельности спортсмена на различных этапах соревнований играет его тренер. Задача тренера – это не только спортивные достижения спортсмена, но и воспитание образованного, развитого человека, способного к успешному взаимодействию в обществе и саморазвитию.

При этом важно решить противоречия между необходимостью усвоить спортивный опыт и знания предшествующих поколений, созданную ими культуру, научиться строить на их основе свою профессиональную деятельность и поведение, с одной стороны, и необходимостью их постоянно совершенствовать и, следовательно, не разрушать и отбрасывать, а обогащать и развивать – с другой.

В деятельности тренера это реализуется в двух его функциях.

Первое: он должен передать подрастающему поколению накопленную человечеством культуру в виде определенных знаний, навыков, привычек, умений в области физической

культуры и спорта. Иначе говоря, добиться правильного поведения спортсмена и совершенствования его спортивных результатов.

Второе: он не должен при этом лишить спортсмена его собственной индивидуальности. Это означает, что тренер не может быть жестким руководителем, навязывающим спортсмену имеющиеся нормы, не должен подавлять формирование личности.

В основе современного обучения и воспитания лежит гуманистическая педагогика, включающая инновационные методы технологии передачи знаний, педагогику сотрудничества и психологию ценностного общения. При таком подходе личность рассматривают как уникальную целостную систему, способную к общению с другими личностями.

Психологические составляющие эффективного профессионального контакта.

Взятые вместе инновационная педагогика и гуманистическая психология - направление, признающее своим главным предметом личность как уникальную целостную систему, которая представляет собой не нечто заранее данное, а открытую возможность самоактуализации, присущую только человеку. Стремление человека к выявлению и развитию своих личностных возможностей предполагает наличие благоприятных социально-исторических условий, которые в большей степени способствуют профессиональному общению и общению с другими людьми, поскольку развивать свои личностные качества без общения невозможно.

Одними из задач социальной психологии являются разработка средств корректировки и оптимизации общения в области физической культуры и спорта. Тренерам особенно необходимо развитие способностей и навыков, ибо они профессионально связаны с общением.

Таким образом, можно перейти к вопросу о методах, формирующих педагогическое общение, языках и дистанциях психологического общения.

Дистанции общения – важнейшие составляющие педагогического мастерства. В общении изменение дистанции сильно влияет на взаимопонимание и взаимодействие собеседников. Правильно выбранная дистанция - это 90% успеха любого диалога. У каждого человека есть собственный психологический комфорт. У каждого – свой комплекс переживаний, и каждый сам выбирает психологическую дистанцию. Это один из наиболее важных аспектов педагогического общения. Выделяют три основные дистанции: физическую, пространственную и вертикальную. Если во время разговора со спортсменом у вас мелькают другие мысли (не относящиеся к диалогу), то это нарушает единое психологическое пространство. Эффективное профессиональное общение, с одной стороны, единое, равное, но это не значит, что надо быть на равных со своим подопечным. Плоскость контакта может быть вертикальна и горизонтальна.

Вертикальное общение (тренер – спортсмен) осложняет жизнь и мешает в общении, если тренер не использует приема «пристройка сверху» и не находит общей психологической дистанции. Работая со спортсменом, надо использовать в общении все три составляющие эффективного психологического контакта. Надо помнить не только о спортивных результатах, но и о развитии личности, что совершенно невозможно, если не учитывать дистанции общения.

Процесс общения довольно сложный и не может происходить без участия тех или иных органов чувств. Поэтому педагогический анализ невозможен без изучения конкретных средств и способов передачи мыслей и чувств, обмена сведениями, обсуждения информации в реальных актах общения людей. Существует неразрывная связь сознания с общением и языком как основным средством общения.

В профессиональном педагогическом общении выделяют три составляющие эффективного контакта: речь, язык тела и язык нашей самооценности.

Речь – это только информация, а все остальное – это язык тела и самооценность. Речь - это вербальное общение. Если исходить из различий между основными видами речи, можно выделить следующие отличительные признаки и взаимосвязи практики делового общения:

- информационная речь в основном имеет функцию передачи и обогащения знаний;  
- побуждающая речь в основном направлена на то, чтобы побудить спортсмена к тем или иным поступкам в интересах коллектива и общества. По сравнению с другими видами речи здесь важен именно этот аспект;

- убеждающая речь в основном должна вызывать у спортсмена позитивные или негативные чувства. В речах такого рода на передний план выступает эмоциональный аспект (конечно, при наличии доказательности).

Второй язык – язык тела. Язык тела – невербальное общение, включающее в себя мимику, жесты, перемещения, интонацию, запах, покраснение или бледность кожных покровов.

Третий язык – самооценка. Определить, что такое самооценка, не так уж легко. Общепринято, однако, что самооценка – это отношение и чувство к себе, представление человека о себе. Самооценка проявляется в поведении каждого из нас. Язык нашей самооценки, который выступает в виде внутреннего диалога, т.е. разговора с самим собой, о самом себе, язык нашего «Я». Самооценка определяет путь человека. Чем полнее самооценка человека, тем критичнее, требовательнее он относится к себе. От самооценки зависит взаимоотношение человека с окружающими. Если самооценка чуть опустошена, то человек нормально функционирует. Если же он чувствует душевную боль, то самооценка почти опустошена. А в ответ на эту душевную боль действует целый ряд последствий. И здесь не только душевная боль, но и физическая. Испытывая физическую боль, мы становимся уязвимыми к нейтральным раздражителям.

То же самое с душевной болью. Человек также становится уязвимым. Смех имеет уже другую окраску, ибо он воспринимается на свой счет. Пристальный взгляд наводит на мысль, что что-то в вас не то и не так. Нейтральные раздражители усугубляют эту боль. Тогда срабатывает механизм душевной раны, возникает психологическая защита. Человек это чувствует, осознает и что-то предпринимает, разряжая ситуацию.

Когда тренер ведете тренировки или дает уроки по физическому воспитанию, то, разъясняя что-то или показывая новое упражнение, очень важно выражаться точно, подбирая нужные слова. Только когда тренер уравновешен, он открыто выражает свои чувства и свободно себя держит. Тренер всегда должен помнить, что нельзя критиковать личность, можно критиковать поступки. Только такой подход общения позволяет спортсмену адекватно воспринимать информацию тренера. Грамотное общение приносит пополнение самооценки.

Спортсмен проходит через тяжкие испытания в поисках собственного пути в новом для него спортивном мире. А если учесть при этом, что проторенных путей не бывает, можно легко понять то любопытство и ту тревогу, которые вызывают подростки у тренеров.

Тренерам необходимо создавать условия для развития личности в спорте, и делать это надо заботливо, учитывая все особенности спортсмена. Тренеры должны принимать внезапные перемены настроения спортсмена, и странные увлечения, и непредсказуемое поведение, и новый лексикон.

Спортивный клуб, стадион, зал - самые подходящие места для манипуляции поведением спортсмена. Большинство неудач от администраторов учреждений, которые прежде всего настаивают на поддержании дисциплины. А контроль над другими, как мы уже знаем, низводит человеческие существа до положения вещей.

Как только молодых спортсменов начинают усреднять, загонять в определенные рамки и навязывать им жесткие правила, они немедленно начинают протестовать. Многие помнят таких «неподдающихся» - бунтарей, непослушных со времен нашего детства. Как правило, они-то и запоминаются на всю жизнь. Приемы тренеров, с помощью которых они наводят порядки на тренировках и воздействуют на возмутителей спокойствия: пристальный взгляд, резкое замечание, наказание, угрозы вызвать родителей, изоляция (выгнать из спортивной школы, на время отстранить от тренировок и т.д.) – все это не приносит пользы.



Все эти приемы негативны и носят приказной характер. Они направлены на насаждение конформизма, а отнюдь не творчества. Нельзя лишать подопечных эмоций. Они не должны чувствовать себя объектом воспитания. Общась – воспитываем, воспитывая – общаемся.

Молодые спортсмены, взрослея, вправе ожидать от тренеров мудрых советов, при этом необходимо взаимное доверие. Они не будут доверять тем старшим, которые неискренни с ними. Честность и искренность ценятся больше всего. Тренеры не должны переступать определенные границы в отношениях со спортсменами. Каждый должен знать свое место. И все должны уважать общепринятые нормы человеческого общения.

#### **Библиографический список**

1. Деркач А.А. Творчество тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 238 с.
2. Алексеев, А.В. Себя преодолеть! – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
3. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986. - 208 с.
4. Козин, А.П. Психогигиена спортивной деятельности. – Киев: Здоровье, 1985. – 128 с.

**УДК 159.9 : 796/799**

### **ОТНОШЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ К ВВЕДЕНИЮ ТРЕТЬЕГО ЧАСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ**

**Новиков Д.С.**

Вологодский государственный университет, 160035, г. Вологда, ул. С. Орлова, 6

В научной публикации доложены результаты изучения отношения школьников к введению третьего часа физической культуры в школе. Установлена положительная оценка введения третьего урока физической культуры в неделю у большинства учащихся. Выявлены основные трудности школьников связанные с введением третьего часа физкультуры. Установлены виды двигательной активности, которые, по мнению учащихся должны составить основное содержание третьего часа физкультуры.

Библиогр. 3 назв.

*Ключевые слова:* школьники, третий час физической культуры, школьное образование.

*Новиков Дмитрий Сергеевич*, студент V курса факультета физической культуры, тел.: 89815067941, e-mail: lab\_ffk@mail.ru

In a scientific paper presented the results of the study of attitudes of pupils to the introduction of the third hour of physical training at school. A positive assessment of the introduction of the third lesson of physical training per week for most students. The basic difficulties associated with the introduction of pupils of the third hour of physical education. The types of motor activity, which, according to pupils, should make the main content of the third hour of physical education.

Refs. 3 titles.

*Keywords:* schoolchildren, but the third hour of physical training, schooling.

Руководствуясь результатами многочисленных мониторинговых исследований по физической культуре, убедительно показывающих снижение год от года двигательной активности школьников, ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности учащихся с 1 сентября 2011 г. приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные

планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования» во все общеобразовательные учреждения не зависимо от их типа был введен третий час физической культуры [3]. Однако, как было показано в ряде исследований последних лет, у детей школьного возраста по мере их взросления отмечается тенденция к снижению интереса к занятиям физической культурой и спортом [1,2]. В связи с этим, возникает вопрос об отношении школьников к введению в программу обучения третьего часа физической культуры.

**Цель исследования:** выявить отношение школьников к введению третьего часа физической культуры.

**Методы и организация исследования.** В исследовании приняли участие 200 учеников средних общеобразовательных школ г. Вологды, из которых 99 – мальчики и 101 девочка. Из них 41% составили ученики 9 класса, 20% - ученики 7 класса, 15,5% - третьеклассники, 12% одиннадцатиклассники и 11,5% шестиклассники. Отношение школьников к введению в образовательный процесс третьего урока по физической культуре определялось посредством анкетирования.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Установлено что большинство Вологодских школьников (84,5%) положительно относятся к увеличению недельной учебной нагрузки по физической культуре. Оптимальным количеством обязательных уроков в неделю по физической культуре 32% учащихся считают три. 19% школьников предлагают увеличить количество обязательных уроков неделю до четырех, 11,5% до пяти и 22% до шести и более. Напротив 15% ребят, предлагают уменьшить количество уроков по физической культуре до двух (12%) и до одного (3,5%). По нашему мнению большой процент ребят, считающих, что обязательных уроков по физической культуре должно быть три и более обусловлен наличием положительных ощущений у ребят после уроков.

Выявлено, что большинство школьников испытывают после уроков физической культуры радость (31,5%) и удовлетворенность (18%). 29% ребят отметили, что данные уроки не оказывают влияния на их физическое и психическое состояние. 18,5% учащихся часто устают после уроков физической культуры. Только 3% учащихся после уроков испытывают негативные чувства (раздражительность).

Анализируя ответы ребят на вопрос, в котором было необходимо аргументировать свое отношение к введению третьего урока физкультуры в неделю, установлено, что среди аргументов ребят, положительно относящихся к этому нововведению, оказались: любовь к физической культуре и спорту (24%); польза для здоровья (17%); интересная организация уроков и веселая атмосфера на уроке (10%); поддержание физической формы по средствам уроков физической культуры (7,5%); включение в содержание урока большого количества игровых видов спорта (5%); проведение занятий на свежем воздухе (3%); возможность отдохнуть на уроках по физической культуре от других предметов (1,5%).

Среди доводов школьников, относящихся отрицательно к включению в расписание третьего часа физической культуры, оказались: большое количество других общеобразовательных предметов помимо физкультуры, нехватка времени на подготовку к экзаменам (5%); большая физическая нагрузка на организм (2%); проведение уроков по физической культуре на улице (1,5%); не любовь к физической культуре и спорту (2%); ухудшение успеваемости по другим предметам (0,5%).

Достаточно большая процентная составляющая школьников (21%) относятся безразлично к введению дополнительного урока по физической культуре.

Также нас интересовал вопрос, чем школьники хотели бы наполнить содержание дополнительного урока по физической культуре и где проводить занятия. Преобладающая процентная составляющая опрошенных нами Вологодских школьников (41%) предлагает заполнить третий урок игровыми видами спорта (футбол, волейбол, баскетбол). По 11,5% опрошенных учащихся считают, что на третьем уроке физкультуры нужно использовать плавание и катание на коньках. Предпочли бы на уроке просто погулять 10,5% ребят. 8% школьников

среди физических упражнений третьего урока хотели бы видеть легкоатлетические упражнения, 8,5% заняться лыжной подготовкой. 5% школьников уверены, что третий урок физкультуры не должен отличаться от двух других и являться их продолжением. По 1% ребят желают за счет дополнительного урока физкультуры заниматься атлетической и спортивной гимнастикой, 1,5% - теннисом, 0,5% - велоспортом.

На вопрос «Где бы Вы предпочли проведение уроков по физической культуре?» мнения ребят разделились практически поровну: 52,5% - в зале, 47% - на улице.

Проводимая в Российской Федерации реформа образования одним из приоритетных направлений его развития выделяют здоровьесберегающую и здоровьеразвивающую деятельность образовательного учреждения, на что и направленно введение третьего урока по физической культуре. В связи с этим в анкете присутствовал вопрос, касающийся эффективности данного нововведения. Большая процентная составляющая школьников (48%) считает, что дополнительный урок физкультуры в неделю способствует повышению их физической подготовленности, 19,5% учащихся ответили, что они будут меньше болеть и 12,5% - что улучшится успеваемость. Однако 20% школьников уверены, что один дополнительный урок физической культуры в неделю не сможет изменить ситуации и повлиять на их здоровье и физическую подготовленность.

#### **Выводы:**

1. Большинство учащихся позитивно оценили введение третьего урока физической культуры. Часть учащихся (11%) отметили трудности, которые вызвало, по их мнению, введение третьего урока физкультуры. Это чрезмерное утомление вследствие большой физической нагрузки, ухудшение успеваемости по другим предметам, отсутствие любви к занятиям физической культурой и спортом.
2. Основная процентная составляющая опрошенных школьников считает, что введение третьего часа физической культуры в неделю способствует повышению их физической подготовленности, улучшению состояния здоровья и успеваемости. 20% школьников уверены, что один дополнительный урок физической культуры в неделю не сможет изменить ситуации и повлиять на их организм.
3. Большинство учащихся хотели бы разнообразить содержание уроков по физической культуре за счет включения в третий урок таких видов двигательной активности как: игровые виды спорта, плавание, катание на коньках, прогулки на свежем воздухе, лыжную подготовку, легкоатлетические упражнения, атлетическую и спортивную гимнастику, теннис, велосипедный спорт.

#### **Библиографический список**

1. Головкин Е.Н. Отношение школьников 9 -11 лет к физической культуре (на примере учащихся г. Краснодара) / Е.Н. Головкин, Т.А. Банникова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006, № 6, С. 44 – 47.
2. Костюков В.В. Организационно-технологические аспекты оздоровительных занятий спортивными и подвижными играми с детьми разного возраста / В.В. Костюков // Теория и практика физической культуры. 1996, №1, С. 7 – 11.
3. Кретьева Т. Третий урок физкультуры - какой он? / Т. Кретьева // Учительская газета. – 2012. - 8 мая.

УДК 159.9.07

## ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОК

Палкина О.А., Ананьина О.Ю., Иванов В.В.

Северный (Арктический) Федеральный Университет имени М.В. Ломоносова, 163000. г.Архангельск, наб. Сев. Двины 17

Характеристика социально-психологического состояния студенток является необходимой частью для изучения адаптации в современных условиях.

*Ключевые слова:* студенческая молодежь, адаптация, методика PCRS, психологическое состояние, личностная готовность к переменам.

*Палкина Оксана Альбертовна*, кандидат биологических наук, доцент кафедры физической культуры №1, тел. +79522556169, e-mail: palkna111@rambler.ru

*Ананьина Ольга Юрьевна*, старший преподаватель кафедры физической культуры №1, тел. +79115504006

*Иванов Владимир Валентинович*, старший преподаватель кафедры физической культуры №2, тел. +79115722932

The characteristics of the social-psychological condition of students is a necessary part for the study of adaptation in modern conditions.

*Keywords:* students, adaptation, methodology PCRS, psychological state, a personal commitment to change.

Современная ситуация в стране, которая характеризуется снижением уровня жизни, вызывает негативное социальное самочувствие людей, ведет к росту психосоматических нарушений. Последствия социально-экономических, культурных и духовных перестроек отражаются на молодежи России.

Молодежь находится в процессе профессионального и социального становления, так используя свои возрастные и психические особенности, эффективнее приспосабливается к новой системе отношений, более успешно приобретает новый экономический и социальный опыт. Но по своей внутренней неоднородности, как по степени обладания социально-психологическими ресурсами, так и по наличию социальной разницы, определяют возможность реализации данных ресурсов. Поэтому научное исследование, посвященное изучению особенностей социально-психологической адаптации, является актуальным.

**Цель исследования.** Изучение характеристики социально-психологической адаптации молодежи.

**Объект и методы исследования.** Для этой цели была использована методика «Личностная готовность к переменам» (PCRS). Разработана канадскими учеными Ролник, Голд и Хал. В России переведена и апробирована Н. А. Баженовой и Г.Л. Бардиер. Эта методика особенно эффективна при стрессовых ситуациях, которые часто возникают с инновациями, т.к. каждый справляется с переменами по-разному.

Методика PCRS включает в себя 35 утверждений, и каждому респонденту было предложено выбрать тот ответ, который более всего соответствовал их жизненной позиции от 1 до 6 (утверждение 1 – максимально не соответствует, 6 – максимально соответствует). Методика включает 7 шкал, измеряющих личностную готовность к переменам: страстность, находчивость, оптимизм, смелость (предприимчивость), адаптивность, уверенность, толерантность к двусмысленности.

Интерпритация:

Стандартизация методики показала, что сумма менее 21 баллов по каждой шкале свидетельствует о низком уровне развитии измеряемого свойства. Средний уровень развития

свойства (оптимальный вариант) находится в диапазоне от 22 до 26 баллов. Сумма свыше 27 баллов оценивается как высокий уровень развития измеряемого свойства.

В этом эмпирическом исследовании приняли участие 52 студентки в возрасте 18-22 лет. Они были разделены на 2 группы. 1-я группа – студентки С(А)ФУ, занимающиеся 2 раза в неделю по программе физической культуры ВУЗов; 2-я группа – студентки, которые кроме обычных занятий, тренировались дополнительно в фитнес-центре.

#### **Результаты исследования.**

В результате социологического исследования установлено, что лучшие показатели имеют девушки 2-й группы, кроме шкал страстности и уверенности (табл.). В 1-й группе значения больше по шкале страстности на 8%, уверенности – 5,2%. При этом следует отметить, что степень выраженности всех утверждений в большинстве случаев составляет менее 21 балла в той и другой группах, свидетельствующее о низком уровне развития измеряемого свойства.

*Таблица*

**Показатели степени личностной готовности к переменам**

| шкалы         | 1-я группа | 2-я группа   |
|---------------|------------|--------------|
| страстность   | 21,26±0,93 | 19,57±0,90   |
| находчивость  | 21,52±0,74 | 21,57±0,87   |
| оптимизм      | 17,39±0,86 | 18,93±0,86   |
| смелость      | 11,96±1,35 | 13,82±0,97*  |
| адаптивность  | 13,78±0,80 | 15,61±0,86*  |
| уверенность   | 20,83±0,81 | 19,75±0,91   |
| толерантность | 11,78±0,87 | 13,75±0,79** |

Примечание: различия достоверны с 1 группой \* -  $p < 0,05$ , \*\* -  $p < 0,01$

При анализе по шкале «Страстность», отражающая степень энергичности, повышенного жизненного тонуса, у 41% респондентов 2-й группы были получены числовые значения выше нормативных. У респондентов 1-й группы у 61% значения ниже средних, что может свидетельствовать о низкой мотивации.

«Находчивость». Высокие и средние показатели имеют студентки 1-й группы и составляет 43%, 50% - 2-я группа. Это рассматривается, как умение находить выходы из сложных ситуаций, обращаться к новым источникам для решения возникающих проблем.

По шкале «Оптимизм» у 25% респондентов 2-й группы были отмечены показатели выше средних, у 1-й группы составила 13,6%. Этим девушкам свойственна вера в успех, желание ориентироваться на лучшее развитие событий, стремление решения проблем.

Рассматривая шкалы «Смелость (предприимчивость)», «Адаптивность» и «Толерантность к двусмысленности» были выявлены самые низкие значения. Это свидетельствует о том, что респонденты имеют низкую степень психологической адаптации, стремятся ориентироваться на испытанное и надежное, боятся пробовать что-либо новое и неизвестное и, кроме этого, беспокоятся, когда отсутствует ясная информация, когда не определены цели и ожидания.

В тоже время следует отметить более высокие значения по шкале «Уверенность». Студентки, имеющие показатели выше нормативных, достаточно уверены в себе, в свои достоинства и силы, стоит только захотеть. Таких респондентов в 1-й группе было выявлено 44%, во 2-й – 45,5%.

Таким образом, студентки, занимающиеся дополнительно физической культурой, более социально-психологически адаптированы к изменяющимся условиям жизни, обладают лучшей готовностью к переменам. А низкие показатели из большинства утверждений можно объяснить тем, что многие студенты не знают точно, как можно полностью реализовать себя для более корректного достижения поставленной цели.

УДК 735.29

## **ОСНОВНЫЕ ВИДЫ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПРИ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ К СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ И ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ**

**Петухова В. Н., Пивень С. М., Кочеткова Т.Н.**

Лесосибирский педагогический институт – филиал ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет». 662543, г.Лесосибирск ул.Победы д.42

В данной статье рассматриваются важные элементы психологической адаптации развития личностных качеств в процессе занятий физической культурой, связанных с социальной сферой, в сфере профессиональных, учебно-познавательных и других деятельностных связей и отношений личности. Выделяются основные виды психологической адаптации. Проанализирован потенциал физической культуры в процессе гармонизации внутренних и внешних условий жизни и деятельности личности и среды.

Библ. 5/

*Ключевые слова:* психологическая адаптация, физическая культура, личность, физическое и психическое здоровье, тренировочно-соревновательная и восстановительно-оздоровительная деятельность.

*Петухова Виктория Николаевна*, студентка 3 курса, факультета ПиП,

*Пивень Светлана Михайловна*, студентка 1 курса, филологического факультета.

Научный руководитель: *Кочеткова Татьяна Николаевна*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры,

тел.: 89135248620, e-mail: Kochetkova20@mail.ru

In this article important elements of psychological adaptation of development of personal qualities in the course of the occupations by physical culture connected with the social sphere, in the sphere of professional, educational and informative and other activity communications and the relations of the personality are considered. Main types of psychological adaptation are allocated. Potential of physical culture in the course of harmonization of internal and external living conditions and activity of the personality and Wednesday is analysed.

Refs. 5.

*Keywords:* psychological adaptation, physical culture, personality, physical and mental health, training and competitive and recovery and improving activity.

Психологическая адаптация – это процесс психологической включённости личности в системы социальных, социально-психологических и профессионально-деятельностных связей и отношений, в исполнение соответствующих ролевых функций. Психологическая адаптация человека осуществляется в следующих сферах его жизни и деятельности:

- в социальной сфере со всем многообразием её содержательных сторон и компонентов (нравственных, политических, правовых и др.);

- в социально-психологической сфере, т. е. в системах психологических связей и отношении личности, включения её в исполнение различных социально-психологических ролей;

- в сфере профессиональных, учебно-познавательных и других деятельностных связей и отношений личности;

- в сфере взаимосвязей с экологической средой.

Соответственно этим сферам жизни и деятельности человека выделяют и основные виды психологической адаптации:

- социальную психологическую адаптацию личности,

- социально - психологическую адаптацию личности,

- профессионально- деятельностную психологическую адаптацию личности,
- экологическую психологическую адаптацию личности.

Кроме того, выделяют так называемые интегральные или системные виды психологической адаптации: профессиональную, семейно-бытовую, личностно-досуговую и др. Они представляют собой своеобразное сочетание всех названных выше видов психологической адаптации личности. Процесс психологической адаптации личности характеризуется активностью человека, которая выражается в целенаправленности его действительности, среды как с использованием различных средств, так с подчинёнными ему приспособительными актами. Следовательно, в активной целенаправленной приспособительной деятельности человека проявляется 2 тенденции, выраженные в разной степени и идущие параллельно:

- 1) адаптивная, приспособительная тенденция,
- 2) тенденция, адаптирующая, преобразующая, приспособляющая среду к индивиду.

Уровень адаптированности личности является результатом процесса адаптации. Адаптированность личности делится на внутреннюю, внешнюю и смешанную. Внутренняя адаптированность личности характеризуется перестройкой её функциональных структур и систем при определённом изменении среды её жизнедеятельности. Происходит содержательная, полная, генерализованная адаптация. Внешняя (поведенческая, приспособительная) адаптированность личности отличается отсутствием внутренней (содержательной) перестройки, сохранением себя и своей самостоятельности. Происходит инструментальная адаптация личности. Смешанная адаптированность личности часто проявляется перестраиванием и подстраиванием внутренне под среду, её ценности и нормы и частично-инструментальной адаптацией, поведенческих сохранением своего «Я», своей самостоятельности. Переадаптация – это процесс перестройки личности при изменениях коренным образом условий и содержания её жизни и деятельности (например, с мирного на военное время, с семейной на одиночную жизнь и др.). При невозможности переадаптации личности происходит её дезадаптация. Адаптация и переадаптация выражают лишь степень перестройки отдельных структур личности и их коррекции или степень перестройки личности в целом.

Процесс адаптации связан с коррекцией, достройкой, доформированием, частичной перестройкой либо отдельных функциональных систем психики, либо личности в целом. Переадаптация касается ценностей, целей, норм, смысловых образований личности и её потребностно-мотивационной сферы, которые перестраиваются на противоположные по содержанию, способам и средствам реализации.

Процесс переадаптации связан либо с коренной перестройкой функциональных систем в целом у личности при экстраординарных обстоятельствах. Или с переходом из состояния устойчивой психической адаптации в привычных условиях в состояние относительно устойчивой психической адаптации в новых условиях, где есть отличия от предыдущих условий жизни и деятельности (например, при переходе из гражданских условий в военные и др.).

Реадаптация - это процесс перехода человека в предыдущие условия жизни и деятельности, значительно отличающиеся от тех, к которым он ранее переадаптировался. Личность может нуждаться в реадаптации. Однако этот процесс нередко происходит с серьёзными психологическими последствиями. Психологическая адаптация – это многоуровневое и разноплановое явление, затрагивающее и индивидуальные особенности человека, и все стороны его бытия (социальную среду непосредственной его жизнедеятельности), и различные виды деятельности (прежде всего профессиональную), в которые он непосредственно включён.

Психологическая адаптация личности – это двусторонний процесс взаимодействия, в ходе которого происходят перемены как в личности (в психике человека в целом), так и в среде (в её нормах, правилах, ценностях), во всех сферах духовной жизни социума и его организации. В личности и среде (прежде всего социальной) происходят изменения, характер и

степень которых обусловлены многими обстоятельствами. Из числа этих обстоятельств первостепенную роль играют следующие: социальные параметры среды; социально-психологические особенности социальной среды (её нормы, правила, требования, санкции, ожидания от личности, степень общности ценностных и других основ её жизни); содержание, средства, условия и другие особенности ведущей и других видов деятельности. Следовательно, психологическая адаптация личности – это процесс гармонизации внутренних и внешних условий жизни и деятельности личности и среды. В процессе адаптации личности происходит гармонизация психической деятельности человека с заданными условиями среды и его деятельности в тех или иных обстоятельствах.

При этом уровень внутреннего, психологического комфорта личности может быть показателем психологической адаптированности личности, который определяется сбалансированностью положительных и отрицательных эмоций человека и степенью удовлетворения его потребностных состояний. Состояние психологического комфорта личности и адаптированности возникает в адаптированной, привычной для жизни среде и деятельности личности, в процессе успешного разрешения адаптационных трудностей и противоречий. Нарушение этого состояния комфортности и дестабилизация личности приводят к актуализации потребностей, побуждающих личность к активному взаимодействию со средой с целью восстановления организации взаимоотношений. Успешность протекания этого процесса сопровождается положительным эмоциональным состоянием. Это свидетельствует о формировании у личности потребности в определённом и повторяющемся нарушении гармонии во взаимодействии со средой. Это совершается с целью получения положительных эмоциональных подкреплений процесса и результатов деятельности по восстановлению внутреннего и внешнего баланса сил, уравниванию, гармонизации взаимодействий со средой. Психологическая адаптация может выступить одним из механизмов развития и саморазвития личности. При актуализации негативных по содержанию потребностей человека (например, в алкоголе, табакокурении, наркотиках) психологическая адаптация является механизмом разрушения организма и психики, физического и психического здоровья в целом. Потребности состояния личности выступают источником процесса её адаптации. Они возникают при осуществлении взаимодействия личности со средой и включении её в различные виды деятельности. Дезадаптационные состояния физиологического и психологического характера можно считать потребностными состояниями, а процесс адаптации – процессом реализации, удовлетворения возникающих дезадаптационных потребностных состояний.

Это может осуществляться по следующим направлениям: изменением окружающей среды путём перестройки её ожиданий от личности, норм и ценностей в соответствии с личностными, за счёт очеловечивания среды в личностном плане, подчинения её личности и др., т.е. в целом путём преобразования среды и снижения уровня рассогласования её с личностью; перестройкой функциональных систем, ценностных ориентаций и интересов человека через приспособление человека к среде, её ценностям, нормам, правилам и др.; соединением и гармонизацией указанных выше двух путей.

Однако в управлении адаптационными процессами необходимо учитывать то, что параметры физиологических и психологических возможностей человека, возможностей среды, условий и содержания деятельности не безграничны в плане перемен и перестройки. Дезадаптационные, потребностные состояния личности, возникающие в процессе осуществления деятельности и взаимодействия со средой, создают у неё состояния психического и физиологического дискомфорта. Они заставляют, побуждают личность проявлять активность, действовать либо по снижению, либо по устранению вообще этих состояний. Дезадаптационные, потребностные состояния разнообразны. Адаптационные процессы обычно инициируются комплексом потребностей человека, включая потребности физиологические, этнические, в активности, общении, уединении, защищённости, аффилиации, справедливости, самоутверждении и др. Все потребности человека взаимосвязаны.



Успешность процесса адаптации по реализации одних потребностей оказывает влияние на другие. Место реализованных потребностей занимают другие потребности. Человек постоянно испытывает какие-либо потребности. Среди них одни потребности выходят на первый план, доминируют и определяют характер и направленность поведения и деятельности человека, а другие потребности определяют общий стиль поведения и характер действий, их своеобразие.

В связи с этим человек выступает в двух ведущих состояниях и проявлениях: 1) как потребностный человек и 2) как деятельный, действующий, активный человек. При адаптации личности в малой социальной группе (коллективе) ведущую роль играет потребность в самоутверждении в различных видах деятельности. Эта потребность выступает системной и относительно самостоятельной, одной из основных и ведущих, постоянно проявляющейся потребностью человека. Потребность в самоутверждении – это атрибутивная потребность личности. Она играет особую роль в создании дезадаптации, своеобразия потребностных состояний личности и в активизации адаптационного поведения, в выборе его путей, средств, способов. Психологическая адаптация взаимосвязана с социализацией, как психологическим феноменом. Они близки, взаимозависимы, взаимообусловлены, но нетождественны. Социализация личности – это процесс овладения личностью социальными и социально-психологическими нормами, правилами, ценностями, функциями. Процесс адаптации личности выступает одним из ведущих механизмов социализации личности. Однако не всякий процесс адаптации ведёт к социализации личности. Так, конформное поведение личности, инструментальная её адаптация обычно не выступают процессами социализации личности. В то же время, полная, внутренняя психологическая адаптация личности может оказаться тождественной процессу социализации личности. Следовательно, адаптация учащихся в учебных заведениях имеет ряд особенностей, которые необходимо учитывать при осуществлении контроля за её течением. Все вышеизложенное послужило основанием для разработки комплексной психолого-педагогической системы подготовки учащихся, основной сутью которой является идея педагогизации психологических знаний с целью их более эффективного использования и применения в тренировочно-соревновательной и восстановительно-оздоровительной деятельности. Главной задачей является достижение более высокой степени утилизации возможностей психологической науки в неразрывном единстве с педагогическими знаниями средствами и методами развития, воспитания, обучения и совершенствования, учащихся к обучению в вузе.

#### **Библиографический список**

1. Аникеева Н.П. Анализ имитационных педагогических игр: Сб. науч. тр. “Игра в педагогическом процессе”. – Новосибирск: НГПИ, 1989.
2. Григорович Л. А. Педагогика и психология: учеб., пособие для вузов / Л. А. Григорович, Т. Д. Марцинковская. - М.: Гардарики, 2005.
3. Слостенин В.А., Педагогика, М.: Издательский центр «Академия», 2007.
4. Слостенин В.А., Каширин В. П. Психология и педагогика: учебное пособие М.: Издательский центр «Академия», 2010.
5. Павлов С.Е. Основы теории адаптации и спортивная тренировка //Теория и практика физической культуры, 1999. - № 1. - С. 12-17.

УДК 796 : 005.591.6

## ОТНОШЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ ГОДА ДО СЕМИ ЛЕТ

Пучкова Н. В., Кузнецова Л.В.

Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83.

Были опрошены родители из 50 семей, возраст детей в которых был: 25 семей – с 1 года до 3х лет, 25 семей – с 3х до 7ми лет. Выявлено, что у родителей сложилось разное мнение о значимости физического воспитания для своего ребенка. В результате проведенного социологического исследования было выявлено, что почти все родители считают, что спорт положительно влияет на развитие ребенка.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, спорт, дети дошкольного возраста.

*Пучкова Наталия Викторовна*, студентка института экономики, управления и права, 3 курс, те: 89526104474, e-mail: nataliyatropina@mail.ru.

*Кузнецова Лариса Владимировна*, старший преподаватель кафедры физической культуры НИ ИрГТУ.

50 families, age of children respectively were considered: 25 families - с1года to 3x years, 25 families – with 3x till 7 years. It is revealed that parents had a different opinion on the importance of physical training for the child. As a result of the conducted sociological research it was revealed that almost all parents consider that sports positively influence development of the child.

*Keywords:* physical training, sports, children of preschool age.

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д.[1].

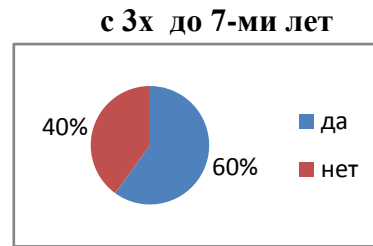
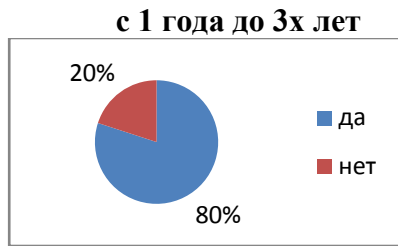
Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия (в яслях, детских садах и семье), а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегаёт и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познаёт мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность [2].

**Цель исследования:** выявить отношение родителей к физическому воспитанию своих детей.

Основным методом исследования в данной работе выбрана анкетная форма опроса. Она наиболее удобна при обработке и анализе данных, так же позволяет значительно сократить время сбора информации, чего бы не произошло при методе беседы или интервьюирования. В исследовании приняли участие 50 родителей. Возраст детей соответственно: 25 семей – с года до трех лет, 25 семей – с трех до семи лет.

Анкета содержала 10 вопросов, ответы на которые распределились следующим образом:

Вопрос 1. Вы – как родители, занимаетесь ли спортом?



Из диаграмм видно, что практически все родители сами занимаются каким либо спортом.

Вопрос 2. Считаете ли вы, что физическое воспитание ребенка – это необходимость?

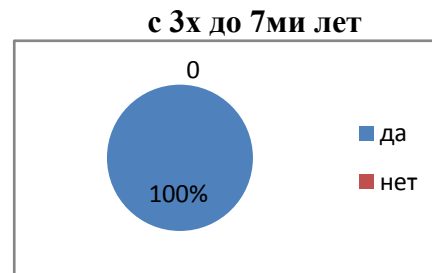
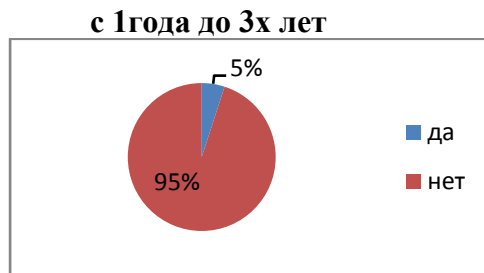
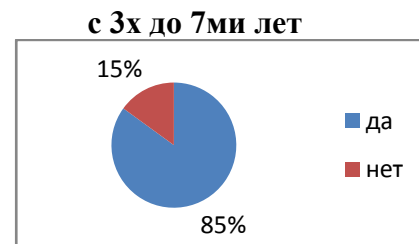
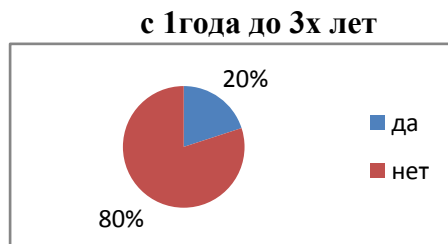


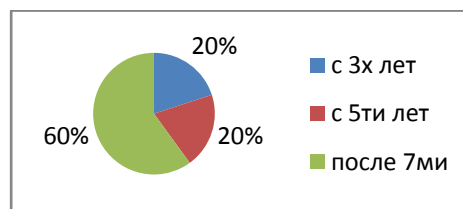
Диаграмма показывает, что практически все родители согласны, что физическое воспитание очень важно для ребенка.

Вопрос 3. Занимается ли ваш ребенок, каким либо видом спорта?



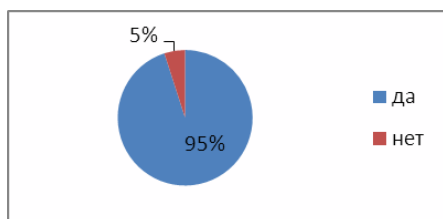
Из ответов опрашиваемых следует, что большинство детей занимаются спортом.

Вопрос 4. Как вы считаете, с какого возраста стоит приучать ребенка к спорту?

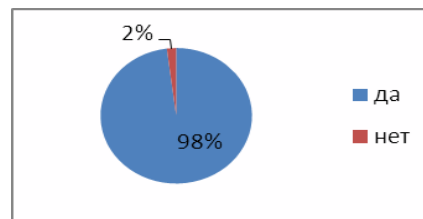


Ответы показывают, что все опрашиваемые родители считают, что к спорту ребенка следует приучать в возрасте семи лет.

Вопрос 5. Помогают ли физические занятия научиться общению ребенка с другими детьми?



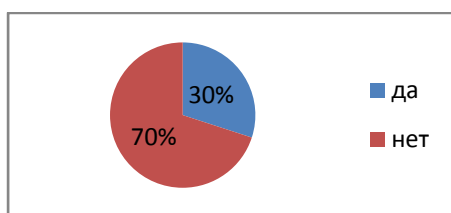
**с 1 года до 3х лет**



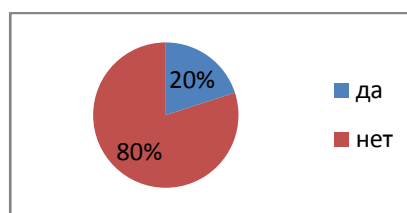
**с 3х лет до 7ми лет**

Как видно из диаграммы, практически все родители считают, что физическая культура сближает детей. Исключением считается возраст детей с 1 года до 1,5 лет, где спорт является лишь игрой для ребенка.

Вопрос 6. Способствует ли занятия спортом саморазвитию вашего ребенка?



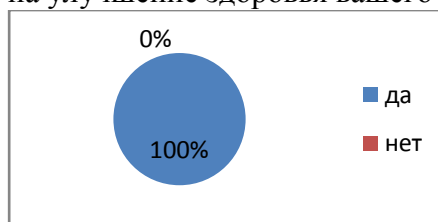
**с 1 года до 3х лет**



**с 3х до 7 лет**

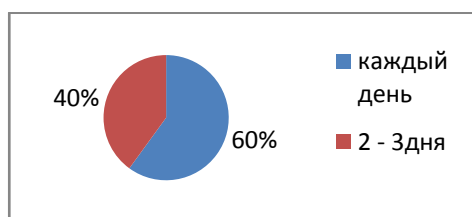
Опрашиваемые родители считают, что занятия спортом или физ. культурой (с 1 года до 3х лет) способствуют саморазвитию ребенка.

Вопрос 7. Влияет ли спорт на улучшение здоровья вашего ребенка?

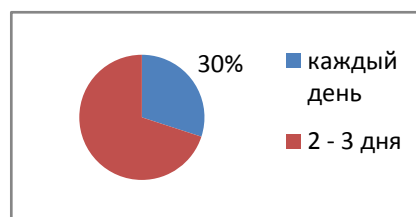


Из диаграммы видно, что все опрашиваемые родители считают, что спорт положительно влияет на здоровье ребенка.

Вопрос 8. Сколько дней в неделю вы уделяете физическому воспитанию своего ребенка?



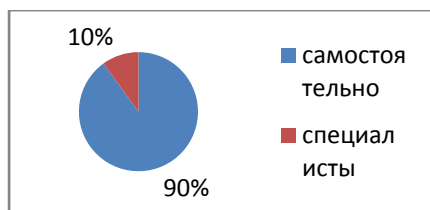
**с 1 года до 3х лет**



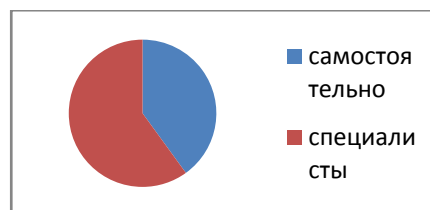
**с 3х до 7 лет**

По результатам ответов построена диаграмма, из которой видно, что родители детей, в возрасте до 3х лет, уделяют больше времени их физическому развитию. Это объясняется в первую очередь тем, что в этом возрасте дети больше времени проводят на улице. А длительные прогулки в их возрасте – наилучший вид физической культуры.

Вопрос 9. Самостоятельно или с помощью специалистов (тренера, хореографа, преподавателя и т.д.) вы осуществляете физическое воспитание (развитие) вашего ребенка?



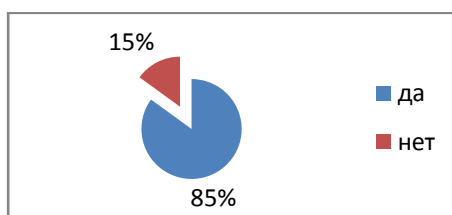
**с 1 года до 3х лет**



**с 3х до 7 лет**

Из ответов опрошенных семей следует, что родители детей в возрасте до трех лет, самостоятельно занимаются физическим развитием ребенка. И только после трех лет отдают в руки специалистов.

Вопрос 10. Хотели бы вы отдать своего ребенка в массовый спорт, профессиональный спорт, спорт высших достижений?



Из ответов родителей видно, что больше половины семей, а именно 85%, желают отдать своего ребенка в массовый спорт, профессиональный спорт.

В результате проведенного социологического исследования получены следующие результаты:

- Большинство родителей считают, что спорт положительно влияет на здоровье их детей;
- Дети в возрасте до 3х лет в основном занимаются физ. культурой;
- Большинство родителей сами занимаются каким либо спортом;
- Спорт сближает детей, учит их общению друг с другом;
- В основном, родители отдают своих детей в спорт с трех лет.

#### **Библиографический список:**

1. «Физкульт-Ура!» Шебеко В. Н. , 2006г. стр. 92
2. «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста», Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин стр. 95
3. <http://mvestnik.istu.irk.ru/>

УДК 796.61.093

## ФАЗОВАЯ СТРУКТУРА СТАРТА В BMX-RACE И ЕЕ АНАЛИЗ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Пушкин А.С.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,  
644009, г. Омск, ул. Масленникова 144.

Проведен детальный анализ ошибок, возникающих в процессе освоения техники старта у начинающих велосипедистов BMX-race. Предложены критерии оценки качества выполнения старта в экстремальном велоспорте на начальном этапе спортивной подготовки. Обоснован структурный состав старта в BMX-race (фазы, опорные точки).

Библиогр. 3 назв.

*Ключевые слова.* Старт, стартовый разгон, трасса BMX-race, фазы старта, критерии оценки.

*Пушкин Александр Сергеевич*, аспирант кафедры медико-биологических основ физической культуры и спорта, тел. 8-913-965-26-94, e-mail: mbofkis@mail.ru

The detailed analysis of errors that occur during the development of technology start, beginning on bicycle BMX -race. The criteria of evaluation of quality of performance in extreme cycling starting at the initial stage of athletic training. Grounded in the structural composition of the start BMX-race (phase, reference points).

Refs. 3 titles.

*Keywords.* Start, start acceleration, track BMX-race, the start phase, the evaluation criteria.

*Актуальность исследования.* BMX относится к популярным в настоящее время экстремальным видам спорта, включающим несколько видов. Дисциплина BMX-race с 2004 года включена в программу Олимпийских Игр. В России BMX-race получил широкое распространение, однако рейтинг российских спортсменов на соревнованиях высокого уровня (этапы кубка Мира, Чемпионат Мира) остается на низком уровне. Причинами этого является малое количество трасс, отвечающих стандартам мирового уровня, сложные климатические условия в большинстве регионов России, не позволяющие осуществлять полноценную подготовку спортсменов, дорогое снаряжение для занятий этим видом спорта, недостаток подготовленных тренерских кадров, недостаточное финансирование и материально-техническое обеспечение BMX-race. Также одной из причин невысокого рейтинга российских спортсменов является недостаточная разработанность методик физической, технической, тактической, соревновательной подготовки в годичном цикле на разных этапах многолетней тренировки спортсменов BMX-race.

Деятельность спортсмена в этом виде спорта предполагает прохождение короткой дистанции на специальной трассе с преодолением препятствий и виражей различной сложности. Этот вид спорта связан с большим количеством сложных технических элементов, выполняемых на большой скорости с перестроениями и обгонами. В одном заезде участвуют 8 гонщиков, старт осуществляется по нисходящей траектории, что сразу придает большую скорость движения. Прохождение трассы длится меньше минуты, поэтому успешность в гонке в большой степени зависит от того, как спортсмен начнет движение. Одним из важных технических элементов в этом виде спорта является старт. От качества выполнения старта, а именно реакции на звуковой и зрительный сигнал, а также правильного выполнения каждого элемента старта и стартового разгона (поза, выполнение движений, угол наклона конечностей и т.д.) будет зависеть положение спортсмена на трассе. По мнению ряда авторов, от качества выполнения старта и стартового разгона позволяет занять выгодную позицию перед первым препятствием, преодолеть его без помех, связанных с перестроениями и обгонами. Важно занять правильное положение на стартовом заборе: посадка, правильное положение

толчковой ноги, руки на руле и сохранение равновесия, то есть старт является качественно сложным техническим элементом в этом виде спорта [1, 2, 3]. По мнению многих авторов, начинать обучение ключевым техническим элементам в любом виде спорта следует уже на начальном этапе подготовки [4, 5, 6].

Несмотря на важность данного технического элемента и его вклад в результативность на трассе в практике российские тренеры сталкиваются с недостаточной разработанностью методики оценки и обучения технике старта. В научно-методической литературе (отечественной и зарубежной) также отсутствуют теоретические данные по критериям оценки качества выполнения старта и стартового разгона, нет сведений о наиболее распространенных ошибках при выполнении старта и соответственно способах их устранения. Отсутствуют модельные характеристики правильного выполнения этого технического элемента на разных этапах спортивной подготовки в BMX-race. Недостаточная разработанность данной проблемы приводит к низкой эффективности процесса обучения технике старта, большому количеству технических ошибок при выполнении старта, что приводит к снижению результативности прохождения трассы, столкновениям, падениям и травматизму.

**Цель** данного этапа исследования – разработка критериев оценки качества выполнения старта в BMX-race на начальном этапе спортивной подготовки.

В исследовании использованы следующие *методы*: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; метод экспертных оценок; анализ видеоматериалов и видеоанализ технических действий; методы математической статистики. Исследование проводится на базе кафедры медико-биологических основ физической культуры и спорта СибГУФК и СДЮСШОР №30 г.Омска. В исследовании принимают участие юные спортсмены BMX-race 10-11 лет, относящиеся к группам НП 1 и 2 года обучения. Количество испытуемых 75 человек (мальчики).

**Результаты исследования.** Анализ научно-методической литературы, собственный опыт спортивной и тренерской деятельности, анализ видеоматериалов соревновательных и тренировочных заездов позволил выявить значимые компоненты старта и стартового разгона, изучить структуру этого технического элемента и выделить основные опорные точки, значимые в ходе выполнения старта. В ходе исследования были разработаны критерии экспертной оценки качества выполнения старта. В BMX-race старт представляет собой сложное техническое действие. Старт осуществляется с применением электронной аппаратуры из так называемых «Стартовых ворот». Старту предшествуют звуковые и зрительные сигналы-команды, затем происходит падение стартовых ворот и гонщик может начинать движение. Одновременно стартуют 8 гонщиков, каждый по своему стартовому коридору, длина которого 20 м, после чего можно не придерживаться своего коридора, гонщики пытаются занять выгодную позицию. Для разработки критериев оценки выполнения старта мы применили метод анализа видеоматериалов (собственных видеозаписей соревновательных стартов BMX-race спортсменов 11-12 лет). Затем провели анализ структуры старта, осуществили поэтапное описание фазовой структуры технического элемента «Старт», разработали оценочные критерии каждого компонента.

Выполнение старта мы разделили на две фазы: подготовительную и основную, при этом обе эти фазы одинаково важны для успешности выполнения старта. В каждой из фаз существует определенный порядок действий, ограниченный временными интервалами, в которых нами были выделены опорные точки. Состав каждой фазы мы коротко описали с учетом возможных вариантов выполнения, допустимых правилами соревнований. Затем в каждой из опорных точек мы выделили виды технических ошибок, которые встречаются при выполнении старта. На основании наличия или отсутствия ошибок, а также степени их выраженности предложили оценку качества выполнения старта для спортсменов 11-12 лет.

Время, которое отводится спортсмену для подготовки к старту до его выполнения составляет около 1 минуты в условиях соревновательных заездов. Мы обозначили приблизительные временные интервалы для выполнения отдельных компонентов старта.

Первой опорной точкой является **постановка велосипеда в стартовое положение**. Выполняется это действие приблизительно за 1 минуту до старта, на него отводится 10-20 секунд.

Второй опорной точкой является **постановка ног на педали в положение старт**. Приступают к этому действию где-то за 40 секунд до стартовой команды, и отводится на это 10-20 секунд.

Третий компонент мы обозначили как **принятие стартовой позы гонщиком**. Здесь гонщик сохраняет равновесие только за счет опоры передним колесом в стартовый забор. Это действие занимает приблизительно 10-20 секунд.

Четвертую опорную точку мы назвали «**Предстартовая готовность**». Гонщик, опираясь передним колесом на стартовый забор, поднимается в седле, сохраняя 4-х опорное положение. Звучит предварительная голосовая команда комментатора, затем срабатывают сигналы светофора. Этот компонент старта длится около 5 секунд.

Последним компонентом является **выполнение старта**. Сюда мы отнесли собственно момент старта и выполнение первого круга вращения педалей (приблизительно 2 метра после стартового забора).

В каждом из выделенных компонентов старта мы провели анализ встречающихся на начальном этапе подготовки технических ошибок.

В **первой** опорной точке при постановке велосипеда в стартовое положение можно выделить две ошибки: 1) отклонение от центра дорожки стартовых ворот одного из колес (то есть гонщик расположен по диагонали по отношению к центральной оси); 2) отклонение велосипеда от центральной оси дорожки (то есть гонщик расположен параллельно центральной оси, но не по центру дорожки стартовых ворот). При наличии таких ошибок гонщик испытывает неудобство в начале старта из-за слишком близкого расположения соперника, или теряется скорость в начале движения (при диагональном положении гонщика).

Во **второй** опорной точке при постановке ног на педали в стартовое положение мы выделили три типичных ошибки: 1) неправильный выбор толчковой ноги; 2) слишком высокая постановка толчковой ноги (ближе к вертикальному положению); 3) слишком низкая постановка толчковой ноги. Наличие хотя бы одной из ошибок в данном случае приводит к потере скорости на старте.

В **третьей** опорной точке при принятии стартовой позы гонщиком мы выделили 5 типичных ошибок: 1) неправильная постановка рук (они должны находиться на одной линии); 2) неправильный захват руля кистью; 3) слишком близкое расположение коленей к раме велосипеда; 4) низкий угол наклона гонщика к рулю; 5) отклонение корпуса от руля назад. Наличие этих ошибок связано с потерей скорости и снижением равновесия в начале движения, что может привести к отклонению от центра стартового коридора и возникновению помех со стороны соперников.

В **четвертой** опорной точке, когда спортсмен должен принять положение предстартовой готовности и звучат стартовые команды, нами выделена такая ошибка, как потеря равновесия, что приводит к задержке на старте и снижению результативности прохождения трассы.

В **пятой** опорной точке выделены четыре типичные ошибки: 1) потеря равновесия после падения стартовых ворот; 2) задержка движения после падения стартовых ворот (например, если спортсмен по ошибке нажал на тормоз); 3) потеря прямолинейности движения после старта; 4) не стабильное положение руля в момент старта и после старта (тренеры называют эту ошибку «танцующий руль»). Все эти ошибки приводят к потере скорости на старте,



к снижению возможности занять выгодную позицию во время гонки, к возникновению опасности столкновений с соперником и снятию с заезда.

Все выделенные нами типичные ошибки могут возникать по причине низкой технической подготовленности, а также по причине неопытности начинающего спортсмена и предстартового волнения, что, безусловно, свидетельствует о необходимости разработки эффективной методики обучения технике старта уже на начальном этапе подготовки. Поскольку в одних соревнованиях гонщик участвует в большом количестве заездов (предварительных и основных), значимость качественного выполнения старта велика.

**Выводы.** Разработанные качественные и количественные критерии могут использоваться для проведения экспертной оценки выполнения старта в BMX-гэсе на начальном этапе подготовки. С помощью этих оценочных критериев можно осуществлять контроль технической подготовленности, выявлять причины низкой успешности выполнения старта, вносить необходимую коррекцию в тренировочный процесс. Использовать разработанный способ оценки качества выполнения старта можно с привлечением экспертов (тренеров или спортсменов высокой квалификации) во время соревнований или на тренировке, используя реальный или видеопросмотр. Также можно использовать этот способ оценки спортсмену самостоятельно, анализируя видеозапись собственного старта, оценивая ошибки по опорным точкам, анализируя их причины, и совместно с тренером работать над их устранением.

В нашем исследовании разработанные критерии экспертной оценки старта использовались в предварительных исследованиях для выявления наиболее часто встречающихся ошибок при выполнении старта спортсменами на начальном этапе подготовки с целью разработки методики обучения технике старта. Затем в процессе проведения педагогического эксперимента по разработанным критериям оценивалась эффективность нашей методики. Разработанный способ оценки качества выполнения старта апробирован и внедрен в учебно-тренировочный процесс для BMX-гэсе, имеется акт внедрения. Также в ходе выполнения исследования нами был разработан и изготовлен тренажер «Стартовые ворота», полностью воспроизводящий размеры стандартных стартовых ворот, используемых на соревнованиях по этому виду спорта [8]. На тренажере можно отрабатывать как имитацию выполнения старта и разгона в целом, так и предметно работать над каждой фазой старта отдельно, с целью устранения технических ошибок.

### **Библиографический список**

1. Mateo, M. Improvement of performance of BMX cycling gate start by using slingshot technique (In Spanish: English abstract) / M. Mateo, M. Zabala // Revista Digital - Buenos Aires - Año 12, Agosto de 2007.- N° 111. P. 97-104. - [Электронный ресурс] <http://www.efdeportes.com/efd111/optimizacion-del-rendimiento-en-la-salida-ciclista-de-bmx.htm>.- дата обращения: 28.03.2014
2. Mateo, M. Optimizacion del rendimiento en la salida ciclista de la BMX mediante tecnica / M.Mateo, M. Zabala // Lecturas ef deportes, 111.- 2007.
3. Mateo-March, M. Notational Analysis of European, World, and Olimpic BMX Cycling Races / M. Mateo-March, C.Blasco-Lafarga, D.Doran, R.C.Romero-Rodriguez, M.Zabala // Journal of Sports Science & Medicine.- Sep.2012.- 11(3).- P.502-509 [Электронный ресурс] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24149360> .- дата обращения: 28.03.2014
4. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – СПб.: «Лань», 2005. – 384 с.: ил.
5. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г.Никитушкин.- М.: Физическая культура, 2010.- 208 с.
6. Никитушкин, В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр.- М.: Советский спорт, 2005.- 232 с.

7. Ковылин, М.М. Новые экстремальные виды велосипедного спорта / М.М. Ковылин, Г.М. Мартынов, А.А. Леонтьев // Спорт. Олимпизм. Гуманизм.: Межвузовский сборник научных трудов.- Смоленск: СГИФК, 2004.- Вып. 5.- 277 с .
8. Пушкин, А.С. Разработка и использование имитационного тренажера «Стартовые ворота» в технической подготовке начинающих велосипедистов BMX–race / А.С. Пушкин, И.Ю. Горская // Омский вестник 2013.- № 4 (121).- С.179-182.

**УДК 796.011**

## **АКТУАЛЬНОСТЬ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РОССИИ.**

**Рехванова Ю.А.**

Ростовский Государственный Экономический Университет (РИНХ) 344002, Россия, г. Ростов-на-Дону, ул. Б. Садовая 69

Проанализирована система образования в сфере физической культуры. Дана характеристика уровня образования среди студентов факультета физкультуры и спорта одного из российских высших учебных заведений. Представлены последствия проблем в сфере физического воспитания, а также предложены способы повышения уровня физической культуры и уровня жизни граждан в стране.

Табл.1. библиогр. 5 назв.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, профессиональная компетенция, оздоровление нации.

*Рехванова Юлия Александровна*, студентка 2 курса факультета Экономики и Финансов, тел. 89885490885, e-mail: julija-rekhvanova@rambler.ru

The education system in the sphere of physical culture is analyzed. The education level characteristic among students of faculty of physical culture and sports of one of Russian higher educational institutions is given. Consequences of problems in the sphere of physical training are presented, and also ways of increase of level of physical culture and a standard of living of citizens in the country are offered.

Tabl.1 Refs 5 titles.

*Keywords:* physical education, professional competence, nation improvement.

На сегодняшний день, образование рассматривается как важнейшее средство развития Российской Федерации, которое стимулирует экономику страны и повышает качество жизни общества и каждого человека в отдельности [1]. В стране идет активная дискуссия и необходимости реформ в данной сфере общества. Для подготовки дипломированных специалистов по физической культуре и спорту, создана специальная многоуровневая система профессионального образования. В нее входят университеты, институты, академии, колледжи, техникумы, а также училища Олимпийского резерва.

Однако важность разработки методологии высшего физкультурного образования не пользуется спросом со стороны исследователей и это обуславливает большое количество проблем и недоработок в данной сфере, препятствующим развитию спорта в нашей стране. Формирование учебных планов в высших учебных заведениях производится не на основе действительных требований к профессиональной деятельности, будущих специалистов, а на основе устоявшихся, иногда далеких от практики, представлений профессорско-преподавательского состава о них. Таким образом, проблема состоит в том, что преподаватели физической культуры получают недостаточно практических навыков в преподавании и

не могут воздействовать на студентов правильно. Уровень образования стремительно падает по всей стране. Это касается не только специальностей, касающихся физической культуры. Особенно ярко данную тенденцию можно наблюдать благодаря социологическим и прочим исследованиям и тестированиям.

Согласно тестированию, проведенному в 2013 году в университете города Калининграда (Балтийского федерального университета имени Иммануила Канта), были выявлены различные уровни сформированности профессиональных компетенций среди студентов 1-5 курсов факультета физкультуры и спорта.[2].

*Таблица 1*

| Курс    | 1 курс | 2 курс | 3 курс | 4 курс | 5 курс |
|---------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Уровень | 41,3%  | 39,8%  | 41,7%  | 50,3%  | 52,3%  |

Примечание: нулевой уровень 0-10%; низкий 11-33%; средний 34-65%; высокий 66-100%.

Данные результаты показывают, что ко времени выпуска, специалист является специалистом чуть больше, чем наполовину. При этом, следует отметить, что колебания результативности внутри группы 1-3 курсов составляет от 19% до 53%; внутри группы 4-5 курсов от 33% до 63%. Разница во внутригрупповом уровне компетенции, объясняется прежде всего личностными качествами студентов: их добросовестностью, ответственностью, усидчивостью. Тем не менее, результаты являются очень низкими и это говорит о необходимости перестройки в системе образования, дополнительном государственном контроле за распределением средств.

Разработка методологии по эффективности физкультурного образования является важной темой для обсуждения, так как влияние спорта на жизнь человека колоссально. Стоит рассмотреть классическое определение физкультурного образования, негативные последствия снижения уровня физической культуры, а также способы мотивации студентов группами и по отдельности.

Физическое воспитание-это вид деятельности, специфическим содержанием которого являются: обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях [3]. Физическое воспитание в России направлено больше на развитие соматической природы человека, нежели на формирование соответствующего мировоззрения и философии. Для все большего количества студентов, физическая культура является обычным предметом в расписании, на которых ходят ради зачета, а не той сферой, в которой бы человек готов проявить себя достигнуть высоких результатов.

Падение интереса к физической культуре пагубно отражается во многих сферах жизни человека. Среди негативных последствий подобного развития физкультурного образования, стоит выделить:

- снижение уровня здоровья молодежи;
- рост вредных привычек, неправильный образ жизни. Согласно последним исследованиям компании ARAMARK, ожирением различной степени в России страдает примерно каждый третий человек в возрасте от 17 до 28 лет[4];
- неготовность государственных систем развивать и финансировать различные формы и виду физкультурно-спортивной деятельности.

В настоящее время идет активный процесс реформирования спортивной сферы общества. Среди основных мероприятий, направленных на повышение уровня физической подготовки в ВУЗах и среди молодежи, отмечают:

- формирование у студентов мотивации к занятиям физической культуры;
- обучение их умениям и навыкам использования средств личной физической культуры в повседневной деятельности и занятиях физической культуры;

- формирование понимания смысла занятий личной физической культурой. Формирование мотивации основывается на следующих потребностях:
- физиологических (активные двигательные действия);
- в безопасности (от боли, неприятных ощущений, страдания, гнева, неустроенности);
- в социальных связях (идентификация в коллективе, социальная причастность к определённой группе, дружба, привязанность и др.);
- в самоуважении (достижение успеха, признание со стороны окружающих);
- в самоактуализации (реализация индивидуальных возможностей, способностей, понимание и осмысление окружающего мира);
- в возможности участия в студенческих соревнованиях, а также поощрения за любые достигнутые результаты (грамоты, благодарственные письма, повышенные стипендии).

Стимулирующие мероприятия проводятся не только среди обучающихся, но и среди профессиональных спортсменов. Первые результаты были отмечены на зимней Олимпиаде Сочи 2014 [5]. Таким образом, за четыре года, Россия поднялась с одиннадцатого места в медальном зачете (Олимпиада в Ванкувере 2010) на первое. Несмотря на то, что до сих пор происходит так называемая «утечка» спортсменов из страны. Это является отдельным пунктом неблагоприятных последствий несовершенства физкультурного образования в РФ. Многие спортсмены предпочитают выступать и тренироваться в других странах, так как она предлагает им более выгодные и комфортные условия. Поэтому одной из мер по стабилизации данной ситуации, должно быть повышение престижа спортсменов, а также тренеров.

Стоит отметить, что поощрение является одним из основных инструментов в улучшении состояния спорта в нашей стране. Постепенно, формируется соответствующая философия, и спорт становится неотъемлемой частью жизни.

Оздоровление нации, формирование здорового стиля жизни населения и воспитание физически крепкого поколения, а также достойное выступление российских спортсменов на международных спортивных состязаниях - основная цель стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. Образование должно быть качественным, ведь именно оно гарантирует конкурентоспособность страны на международной арене. Для отдельного же человека, хорошее образование является гарантом трудоустройства и материального благополучия.

#### **Библиографический список.**

1. Оценка выгод для общества от системы высшего образования // Экономика образования. 2002. - 3. - С. 64
2. Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, образование. С.К.Бондырева, А.А.Горелов [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.kantiana.ru/sport/Sbornik%202013%201-5.pdf>
3. [Электронный ресурс] Режим доступа <http://nn.dekane.ru/fizkyltyra-s1/>
4. Морган Спурлок; Не ешьте эту книгу.2004.- с.12
5. [Электронный ресурс] Режим доступа <http://www.sochi2014.com/>

УДК 796 : 005.591.6

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ ВОСТОЧНОЙ СИБИРИ

**Рыкова М.О., Амбарцумян Р.А., Колокольцев М.М.**

Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83.

Приводятся результаты социологического опроса иностранных студентов, обучающихся в Национальном исследовательском Иркутском государственном техническом университете. Раскрываются социально – бытовые факторы обучения в условиях Сибири, отношения их к ценностям здорового образа жизни, формам проведения досуга и другое. В результате опроса выяснилось, что зарубежные студенты трудно проходят адаптацию в России, на что указывают выявленные проблемы, с которыми столкнулись зарубежные студенты при обучении в Восточной Сибири.

Ил. 2. Табл. 3. Библиогр. 7 назв.

*Ключевые слова:* студенты, адаптация к обучению; социальные, бытовые факторы, физическое воспитание.

*Рыкова Мария Олеговна*, студентка группы ИНб11-1, факультета экономики управления и права, НИ ИрГТУ, тел.: 89021755594, e-mail: mari.rykova-94@yandex.ru;

*Амбарцумян Рима Агасовна*, аспирантка кафедры физической культуры НИ ИрГТУ

*Колокольцев Михаил Михайлович*, д.м.н. проф. каф. физической культуры НИ ИрГТУ

Sociological survey (questioning) of the foreign students who are training in National research by Irkutsk the state technical university, on adaptation socially – household factors of training in the conditions of Siberia, concerning clarifications of adaptation of students to training, their relations to healthy lifestyle values, forms of carrying out leisure and another was conducted. As a result of poll it became clear that foreign students hard pass adaptation in Russia, on what specifies difficulties with which they met when training in Siberia.

Il. 2. Tab. 3. Refs. 7 titles.

*Keywords:* students of technical college; adaptation to training; physical training.

Подготовка иностранных студентов в вузах РФ является важной составляющей внешнеэкономической и внешнеполитической деятельности страны и имеет государственную значимость, что закреплено в принятой в стране «Концепции экспорта образовательных услуг в 2011-2020 годах» [7]. По данным Федеральной службы государственной статистики, за последнее десятилетие число обучающихся иностранных студентов в РФ возросло с 58992 (в 2001-2002 учебном году) до 177,7 тыс. человек (в 2011-12 учебном году), т.е. более чем в 3 раза.

Одним из вузов предлагающих современные образовательные услуги, является Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет (НИ ИрГТУ), который входит в первую пятерку рейтинга вузов, подведомственных Министерству образования и науки РФ, по численности иностранных студентов (более 1300 иностранных граждан из 30 стран).

Реализация успешной адаптации иностранных студентов к обучению в России возможна при условии создания комфортной инфраструктуры жизни для них [5]. Известно, что смена климата является сильным потрясением для организма, она может вызвать у человека расстройство сна, головную боль, повышение кровяного давления, обострить хронические заболевания. Повышение и понижение температуры, изменение влажности воздуха, колебания атмосферного давления, особенности светового дня также могут вызвать плохое на-

строение и дискомфорт [1].

Наблюдение за иностранными студентами в РУДН было установлено, что труднее им всего привыкнуть к погоде (26%), условиям проживания в общежитии (21%) и необходимости общаться на русском языке (18%), далее идут сложности привыкания к другому образу жизни (14%) и отношению окружающих (11%) [2].

Сложность и многоаспектность проблемы, ее общественно-политическая важность, стремительная динамика миграционных процессов диктуют необходимость новых исследований и новых подходов. Для этого в Москве, Томске и Воронеже было проведено социологическое исследование иностранных учащихся [3]. Отмечено, что чаще всего осложняет жизнь и учебу слабое знание русского языка. Правда, 62% студентов знают его достаточно для того, чтобы не иметь проблем в учебном процессе. Но около трети испытывают проблемы, а 7,5% - серьезные проблемы. Из прочих проблем и сложностей наиболее значимыми являются проблемы бытовые и климат (по 28%, соответственно). Внешним по отношению к самим учебным мигрантам фактором адаптации, не зависящим от них самих, является толерантность российской среды, отношение к ним со стороны принимающего российского социума. Хотя 58% студентов-иностранцев не сталкивалось с проявлениями недружественных чувств, плохим отношением к себе, можно говорить о невысоком уровне толерантности. О недружелюбном отношении к себе со стороны населения заявил каждый четвертый опрошенный, в том числе 39% в Воронеже и 31% в Москве.

Нельзя назвать здоровой и ситуацию в самих вузах: о сложных отношениях с российскими студентами заявили 10% иностранцев, 3% заявили о недружественном к ним отношении со стороны администрации, около 6% - со стороны преподавателей вузов. Это серьезный повод задуматься как о новом государственном подходе к политике формирования толерантности по отношению к мигрантам в целом и учебным мигрантам в частности, так и о кадровой политике вузов и профнепригодности части преподавательского состава. Тем не менее, на физическое насилие пожаловались 9% опрошенных. Скинхеды в качестве угрозы личной безопасности (17% по трем городам обеспокоены ими) беспокоят, прежде всего, студентов из Воронежа (29%) и Москвы (21%), тогда как в Томске это не является значимой проблемой (0,5%).

В Национальном фармацевтическом университете в г.Харькове было проведено первичное анкетирование студентов первого курса с целью выявления проблем социальной и индивидуально-психологической адаптации. Изучались традиции и системы обучения стран, из которых студенты прибыли учиться в университете. Они пришли к таким выводам, что абсолютное большинство иностранных студентов по приезду в Украину сталкивается со множеством трудностей как физиологического (привыкание к климату, кухне), так и социально-психологического характера (приспособление к бытовым условиям, нормам поведения и требованиям учебной деятельности) [5].

Таким образом, в литературе достаточно широко освещены вопросы касающегося условиям проживания иностранных студентов в различных городах РФ. Однако, среди иностранных студентов, обучающихся в вузах в г.Иркутске подобные исследования не проводились.

С этой целью был проведен социологический опрос (анкетирование) иностранных студентов, обучающихся в НИ ИрГТУ. Для исследования использовались анкеты, состоящие из 23 вопросов, касающихся характеристики адаптации студентов к обучению, отношения их к ценностям здорового образа жизни, формам проведения досуга и другое. В анкетировании приняли участие 119 зарубежных студентов в возрасте от 17 до 22 лет, обучающихся на различных курсах и факультетов НИ ИрГТУ.

В результате опроса выяснилось, что большинство иностранных студентов, приехавших на обучение в Сибирь оказались холостыми (не замужем) их количество составило 93,4 %, а у 4% студентов имеются на родине дети.

Представляет интерес изучение вопроса проведения и занятости свободного время. В таблице 1 представлены результаты опроса иностранных студентов.

Таблица 1

**Характеристика форм проведения досуга зарубежными студентами**

| <i>Свободное время</i> | <i>Часто (%)</i> | <i>Иногда (%)</i> | <i>Никогда (%)</i> |
|------------------------|------------------|-------------------|--------------------|
| Общение с друзьями     | 68,8             | 31,2              | -                  |
| Музыка                 | 60,5             | 39,5              | -                  |
| Чтение                 | 38,5             | 56,4              | 5,1                |
| Прогулки               | 23,4             | 71,4              | 5,2                |
| Интернет               | 54,9             | 43,9              | 1,2                |
| Спорт                  | 41,0             | 55,4              | 3,6                |
| Домашнее хозяйство     | 35,9             | 56,4              | 7,7                |
| Театры, музеи, кино    | 11,8             | 72,4              | 15,8               |
| Хобби                  | 31,0             | 56,0              | 13,0               |
| ТВ                     | 18,0             | 53,8              | 28,2               |
| Отдых                  | 32,0             | 65,4              | 2,6                |
| Подработка             | 14,5             | 56,6              | 28,9               |
| Компьютерные игры      | 15,7             | 62,6              | 21,7               |
| Клубы                  | 6,4              | 50,0              | 43,6               |
| Кружки, секции         | 17,1             | 59,2              | 23,7               |
| Другое                 | 21,7             | 60,9              | 17,4               |

Из представленных данных в таб.1 видно, что большинство студентов (68,8%) в свободное время часто уделяют общению с друзьями, музыке – 60,5, интернету – 54,9, чтению – 38,5%. Большинство зарубежных студентов (71,4%) мало уделяют внимание прогулкам на свежем воздухе, посещению театров (72,4%), спортивных секций (59,2%), клубов (60,0%).

В анкете ставился вопрос о трудностях, с которыми они столкнулись в Прибайкалье. Ими оказались: незнание русского языка (16,8%), климат (24,4%), но также были те, у кого трудностей не возникло (20,2%).

По результатам анкеты на проявления недружественного отношения, было установлено, что со стороны населения их отметило 7,8%, от российских студентов - 6,8%, от преподавателей - 9,7%, но большинство зарубежных студентов не сталкивались с этим - 48,5%. Объяснение жестами и ошибки в построении фраз вызывают смех и удивление, а порой носят неприличный характер, что очень огорчает и смущает иностранцев. Студенты-иностранцы болезненно переживают непонимание, а тем более конфликты с преподавателями. К сожалению, иногда преподаватели не хотят вникать во все проблемы иностранных студентов из-за отсутствия опыта или свободного времени.

Большинство студентов иностранцев подвергаются к словесному оскорблению, на что указали 45,6%, физическому насилию - 37%, произволу со стороны администрации вуза, органов власти - 17,4%.

Наиболее быстро протекает процесс адаптации к русской кухне. Во многих странах предпочитают картофель, рис, мясо и рыбу, но используют большее количество приправ.

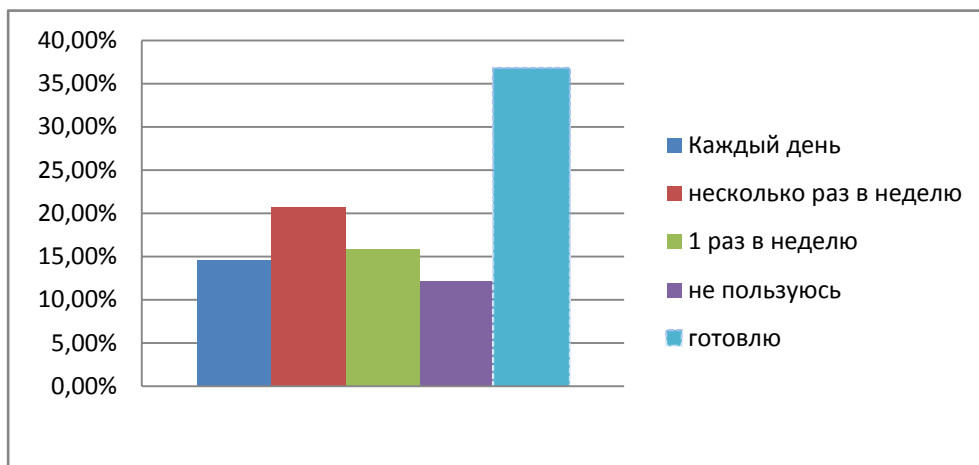


Рис. 1. Характеристика частоты посещения столовой

Поэтому отдельные блюда оказались сходными с блюдами родной кухни, что вызвало приятное удивление. Но не все смогли приспособиться к общественному питанию, поэтому больше готовят сами (рисунок 1).

Как видно из рисунка 1, большинство студентов готовят пищу самостоятельно – 36,6%, каждый день посещает столовую незначительное количество студентов – 14,6%, а 12,2% никогда не пользуется столовой.

В таблице 2 представлена частота употребления различных продуктов питания.

Таблица 2

**Частота употребление продуктов питания**

| Раз/нед. | Мясо (%) | Молоко (%) | Яйца (%) | Рыба (%) | Фрукты (%) | Овощи (%) | Злаки (%) |
|----------|----------|------------|----------|----------|------------|-----------|-----------|
| 0        | -        | -          | 3,7      | 5,3      | -          | -         | -         |
| 1        | 10,5     | 20,4       | 20,4     | 44,7     | 25,5       | 10,5      | 14,3      |
| 2        | 17,5     | 14,8       | 14,8     | 23,7     | 14,5       | 8,8       | 4,8       |
| 3        | 10,5     | 27,8       | 20,4     | 7,9      | 14,5       | 10,5      | 11,9      |
| 4        | 12,3     | 14,8       | 9,3      | 10,5     | 10,9       | 12,3      | 7,1       |
| 5        | 12,3     | 9,3        | 11,1     | 5,3      | 14,5       | 22,8      | 4,8       |
| 6        | 5,3      | 3,7        | 1,9      | -        | 3,6        | 1,8       | 7,1       |
| 7        | 31,6     | 9,3        | 18,5     | 2,6      | 16,4       | 33,3      | 50,0      |

Как видно из таблицы 2, ежедневно мясные продукты употребляют 31,6%, овощи – 33,3% и злаки – 50%. Редко иностранные студенты употребляют молочные продукты и рыбные продукты. Так, ежедневно лишь 9,3% употребляет молоко и молочные продукты, а рыбу употребляют ежедневно лишь 2,6% опрошенных.

На вопрос о регулярности питания 72,7% зарубежных студентов ответили утвердительно, а 27,3% – не регулярно.

На рисунке 2 представлено распределение студентов по частоте питания их всухомятку. Как видно из рисунка 2, всухомятку питается единичное количество зарубежных студентов – 5,8%.



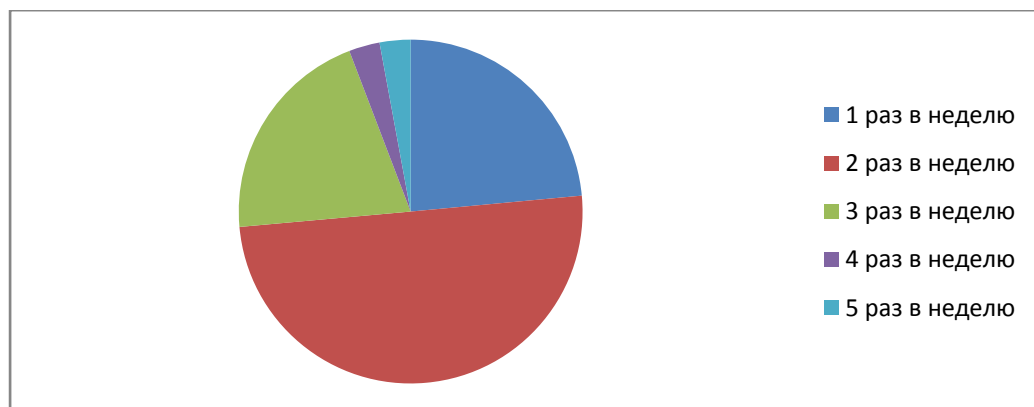


Рис.2. Питание сухомятку

Известно, что занятия спортом и физической культурой позволяют ускорить процесс адаптации иностранных студентов к обучению в российских вузах.

Как видно из таблицы 3, иностранные студенты редко занимаются спортом, посещают секции, при этом 10,7% из них отметили у себя плохую физическую форму. Оценка состояния своего здоровья свидетельствует о том, что лишь 26,8% отметили отличное здоровье, а на оценку 3, 2 и 1 ответили 23,9% респондентов.

Таблица 3

#### Оценка физического воспитания

|  |   |
|--|---|
| <b>Физическая форма</b>                            | <b>Хорошая - 71,4%</b><br><b>Плохая - 10,7%</b><br><b>Затруднились ответить – 17,9%</b>         |
| <b>Оценка состояния здоровья</b>                   | <b>5 - 26,8%</b><br><b>4 - 49,3%</b><br><b>3 - 14,1%</b><br><b>2 - 5,6%</b><br><b>1 - 4,2%</b>  |
| <b>Посещение физкультуры</b>                       | 43,5%   |
| <b>Посещение секций</b>                            | 29,2%   |
| <b>Занятие спортом</b>                             | <b>2-3 раза в неделю – 61,8%</b><br><b>4-6 раза в неделю – 27,9%</b><br><b>Ежедневно – 4,4%</b> |
| <b>Удовлетворение своей физической подготовкой</b> | 66,7%   |

Посещение физкультуры отметили меньше половины студентов (43,5%), а секции посещает примерно каждый третий иностранный студент. Регулярно занимается спортом лишь 27,9% обучающихся, что свидетельствует о недостаточно двигательной активности этих студентов.

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Иностранные студенты трудно проходят адаптацию в техническом вузе Прибайкалья, на что указывают трудности, с которыми они столкнулись при обучении в Сибири. Часто они связаны с незнанием русского языка, а также с не пониманием проблем со стороны преподавателей и администрации вуза. На недружелюбное отношение со стороны населения указали 7,8%, подверглись физическому насилию (37%).

2. Больше половины иностранных студентов (56,5%) не посещают занятия по физической культуре, при этом почти 25% оценивают свое здоровье как низкое, а плохую физическую форму отмечают - 10,7%.

3. Для ускорения адаптации зарубежных студентов к образовательной среде университета и условиям жизни в Сибири надо шире привлекать иностранных студентов к занятию физической культурой и спортом. Для этой цели нужно вовлекать их в совместные с российскими студентами занятия в спортивных секциях.

#### **Библиографический список**

1. Хасан К.К., Телеуова С.О. Адаптация студентов-иностранцев к обучению в России // Общероссийская газета для иностранных студентов в России «Один Мир», 2002, выпуск № 1 (1). – С. 1-2.

2. М.И. Витковская, И.В. Троцук. Адаптация иностранных студентов к условиям жизни и учебы в России (на примере РУДН)

3. Д.В. Полетаев, С.В. Дементьева, С.Г. Лебедева. Вузы России как механизм адаптации учебных мигрантов// Электронная версия бюллетеня Население и общество. Институт демографии Государственного университета - Высшей школы экономики, 2009, № 375 – 376. – С. 9-12.

4. Витенберг Е.В. Социально-психологические факторы адаптации к социальным и культурным изменениям. – СПб. 1995.

5. Королинская С.В. Некоторые проблемы адаптации иностранных студентов английского отделения НФаУ// Физическое воспитание студентов, 2011, №4. С. 51.

6. Витковская М.И. Адаптация иностранных студентов к условиям жизни и учебы в России / М.И Витковская., И.В. Троцук // Вестник РУДН. - 2005. - № 6-7. - С. 267-283

7. Концепция экспорта образовательных услуг Российской Федерации на период 2011-2020 гг. (далее Концепция) [Internet].URL <http://do.gendocs.ru/docs/index-167527.html> (дата обращения: 23.01.2014).

УДК 799.315.2

## ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА-СТРЕЛКА В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Самсонов А. Ю., Самсонова Е. А.

Новосибирский государственный медицинский университет,  
630091, г. Новосибирск, ул. Красный проспект, 52.

Проанализированы особенности подготовки спортсмена – стрелка в предсоревновательный период на базе Новосибирского государственного медицинского университета в период с 2008-2012 гг. Рассмотрены методики, часто используемые в предсоревновательный период и применение их на практике. Показано, что применение методики по типу темпераментов спортсменов, является одним из ключевых моментов в процессе подготовки спортсмена-стрелка в предсоревновательный период. Диаграмм 2. Библиогр. 4 назв.

*Ключевые слова:* студенты-стрелки, предстартовое состояние, пулевая стрельба, предстартовые изменения, определение ЧСС, формы предстартовых реакций по темпераменту.

*Самсонов Андрей Юрьевич*, старший преподаватель кафедры физического воспитания, тел. 89139043105, e-mail: sea3005@ngs.ru; *Самсонова Евгения Андреевна*, преподаватель кафедры физического воспитания, тел. 89139040376, e-mail: zhenja.samsonova@yandex.ru.

Features of training of the athlete – the shooter during the predsovernova-telny period on the basis of Novosibirsk state medical university during the period since 2008-2012 are analysed. The techniques which are often used during the precompetitive period and their application in practice are considered. It is shown that technique application as temperaments of athletes, is one of the key moments in the course of preparation sport change arrow during the precompetitive period. Charts 2. Refs.4 titles.

*Keywords:* students shooters, a prestarting state, bullet firing, prestarting changes, definition of ChSS, a form of prestarting reactions on temperament.

Большое внимание изучению предсоревновательного состояния спортсменов уделяется в области спортивной психологии, физиологии, анатомии и т.д. Для выявления и измерения предсоревновательного состояния применяются в современном мире различные методики, включающие как использование разминки, психологических техник (аутотренинги, методы релаксации, тайм-аут), физической нагрузки, различных проб (замеры ЧСС) и т.д., интерес к данной теме связан с тем, что умение совладать с предстартовым состоянием спортсмена влияет на результат.

Предстартовые состояния возникают задолго до выступления: за несколько дней и неделю до ответственных стартов. Возникает мысленная настройка на соревнование, повышенная мотивация, растет двигательная активность во время сна, повышается обмен веществ, увеличивается мышечная сила, в крови повышается содержание гормонов, эритроцитов и гемоглобина. Эти проявления усиливаются за несколько часов до старта и еще более за несколько минут перед началом работы, когда возникает собственно стартовое состояние [3]. Ярко это проявляется, если внимательно следить за скоростью стрелка на пристрелочных мишенях и на первых контрольных выстрелах в зачет во время старта. Во время пристрелки спортсмен может проводить работу в обычном режиме как на тренировке, но как только звучит команда «Перевести мишени на 1ю зачетную, старт» у спортсмена повышается уровень адреналина и первые выстрелы, как правило, либо производят слишком быстро, либо наоборот выцеливают, (т.е. боязнь сорвать первый выстрел – спортсмен старается удержать мишень, как можно дольше обычного своего ритма, темпа стрельбы).

Объясняется это тем, что еще до начала выполнения мышечной работы, в процессе ее ожидания, происходит целый ряд изменений в разных функциях организма. Значение этих

изменений состоит в подготовке организма к успешному выполнению предстоящей деятельности. В предстартовом состоянии происходят самые разные перестройки в различных функциональных системах организма: учащается и углубляется дыхание, усиливается газообмен (потребление O<sub>2</sub>), учащаются и усиливаются сокращения сердца (растет сердечный выброс), повышается артериальное давление (АД), увеличивается концентрация молочной кислоты в мышцах и крови, повышается температура тела и т. д. Таким образом, организм как бы переходит на некоторый «рабочий уровень» еще до начала деятельности, и это обычно способствует успешному выполнению работы (К. М. Смирнов).

По своей природе предстартовые изменения функций являются условно-рефлекторными нервными и гормональными реакциями. Условно-рефлекторными раздражителями в данном случае служат место, время предстоящей деятельности, а также второсигнальные, речевые раздражители. Важнейшую роль при этом играют эмоциональные реакции. Причем степень и характер предстартовых изменений часто находятся в прямой связи со значимостью данного соревнования для спортсменов [4]. Неоднократно доказано, что спортсмены, которые приезжают с крупных соревнований на местный (региональный) уровень – уровень тревожности ниже, соответственно организм не дает сбой во время стрельбы, в отличие от тех спортсменов, которые впервые приезжают на региональные, либо более крупные соревнования.

Различают предстартовые изменения двух видов — неспецифические и специфические. К числу неспецифических изменений относят 3 формы предстартовых состояний: боевую готовность, предстартовую лихорадку и предстартовую апатию.

Боевая готовность обеспечивает наилучший психологический настрой и функциональную подготовку спортсменов к работе. Наблюдается оптимальный уровень физиологических сдвигов — благоприятное превышение концентрации норадреналина над адреналином, оптимальное усиление частоты и глубины дыхания и частоты сердцебиений. В случае возникновения предстартовой лихорадки возбудимость мозга чрезмерно повышена, у спортсменов отмечена повышенная нервозность, это приводит к истощению ресурсов организма.

В противоположность этому, состояние предстартовой апатии характеризуется недостаточным уровнем возбудимости центральной нервной системы, увеличением времени двигательной реакции, невысокими изменениями в состоянии скелетных мышц и вегетативных функций. Специфические предстартовые реакции отражают особенности предстоящей работы. В коре больших полушарий больше активизируются те зоны, которые должны вовлекаться в работу [3].

Следует отметить, что чрезмерные предстартовые реакции снижаются у спортсменов по мере привыкания к соревновательным условиям, т.е. чем больше стартов у спортсменов, тем организм спортсмена быстрее адаптируется, и легче будет переносить предстартовое состояние. С точки зрения психологии, предстартовое состояние делят на формы проявления предстартовых реакций (по темпераменту), которые зависят от влияния типа нервной системы: у спортсменов с сильными уравновешенными нервными процессами — сангвиников и флегматиков чаще наблюдается боевая готовность, у холериков — предстартовая лихорадка; меланхолики в трудных ситуациях подвержены предстартовой апатии [3]. В практике на данную особенность мало кто уделяет внимание, преимущественно тренеры работают со всеми спортсмена без акцента на темперамент. Если данную особенность брать во внимание результатов быстрее и больше добьются сангвиники с флегматиками, но при наборе детей НП (начальной подготовки) необходимо привлекать всех, т.к. те же холерики или меланхолики будут способствовать развитию психологических установок к раздражающим факторам у сангвиников и флегматиков. Соответственно, они быстрее адаптируются к внешним раздражителям, и быстрее будут справляться с предстартовым состоянием, вне зависимости за неделю или за день, или во время соревнований у них возникнет предстартовое состояние — они смогут с ним совладать.

Уровень и характер предстартовых сдвигов часто соответствует особенностям тех функциональных изменений, которые происходят во время выполнения самого упражнения. В зависимости от вида спорта (циклические или ациклические) уделяют внимание устойчивому состоянию спортсмена, которое начинается с момента завершения вработывания и длится до начала утомления [3].

Существуют особые состояния в стандартных ациклических и статических видах спорта. Выполнение различных упражнений в гимнастике, прыжках в воду, тяжелой атлетике, стрельбе и т. п. весьма кратковременны. В отличие от длительных циклических упражнений здесь невозможно достижение устойчивого состояния по потреблению кислорода и другим физиологическим показателям [3]. Однако повторная работа в этих видах спорта вызывает своеобразное проявление процесса вработывания и последующей стабилизации функций. Каждое предыдущее выполнение упражнения служит разминкой для последующего и вызывает вработывание организма с постепенным нарастанием функциональных сдвигов, вплоть до необходимого рабочего уровня с повышением КПД работы [3].

Пулевая стрельба относится к ациклическим видам спорта, специфика данного вида спорта заключается в выполнении упражнения в статическом состоянии на протяжении длительного времени (например, 40 выстрелов в мишень – стоя из пневматической винтовки), любое изменение в стойке стрелка, пульсация или резкое движение влечет изменение траектории полета пули и влияет на результат. Измерение предсоревновательного состояния спортсменов – стрелков будет происходить за счет определения ЧСС спортсмена на тренировке и в предстартовом состоянии и общего тонуса мышц, измерения которых лучше вносить в спортивный дневник спортсмена или тренерскую книгу. Определение ЧСС более простая форма измерения предсоревновательного состояния у спортсменов.

Изначально в тренировочном процессе ЧСС будет ниже, чем в предстартовом состоянии, это проявляется в том, что в кровь из-за стресса поступает адреналин, и не каждый спортсмен сможет справиться с этими ощущениями. Пока спортсмен не научится совладать с предстартовым состоянием, с помощью рекомендаций тренера и различных методик, результат в стрельбе будет не стабилен и может оказаться, что на тренировках результат выше, чем на соревнованиях.

Подтверждению выше сказанного можно привести пример исследования, проведенные врачом Х. Поршем (Австрия, 1974 г.) на чемпионате Европы по стрельбе из пневматического оружия, показали, что: ЧСС опытного стрелка в покое — 77 уд/мин, прибытие на стрельбище — 100, надевание ботинок и вход в тир — до 105 уд/мин. Нервная система стрелка весьма чутко реагирует на результат выстрела. По данным тех же исследований, у одного опытного стрелка: пробная серия — 100 уд/мин, зачетная выполнена на пульсе 120—140, «десятка» действовала успокаивающе и давала снижение ЧСС до 105, а «восьмерки» и «девятки» давали увеличение пульса до 120—130, однако и многочисленные «десятки» дают такое же увеличение пульса. Отсюда можно сделать вывод, что в подобной ситуации нельзя торопиться с последующим выстрелом, надо дать стрелку «прийти в себя», начать работать на привычном и оптимальном уровне пульса. Замечено, что отдельные стрелки умеют снижать пульс на 10—15% не только после выстрела, но и во время прицеливания. Здесь большую роль играет аутогенная тренировка [2].

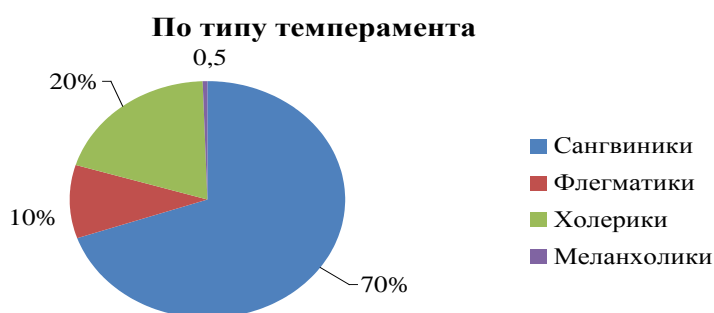
Повышение пульса спортсмена – стрелка в-первую очередь связано с повышением эмоционального возбуждения. Это состояние характеризуется увеличением частоты сердечных сокращений (ЧСС). Уже в предстартовом периоде отмечается повышение ЧСС до 90 уд/мин в среднем. В это время чувствительность нервной системы настолько обострена, что незначительные факторы, связанные с предстоящей стрельбой, вызывают резкое увеличение ЧСС. Так, ЧСС повышают разговор с товарищем на стрельбище, надевание спортивной формы, переступание порога тира, разговор с тренером, проверка оружия и пр.

Анализ величин пульса требует индивидуальной работы со стрелками, поэтому регистрация этого показателя на соревнованиях, на тренировках, в модельных соревновательных условиях необходима для построения более правильного процесса психологической подготовки и достижения высокого результата в стрельбе. Психологическая подготовка стрелка (ППС) — это процесс, направленный на создание оптимального психического состояния, способствующего реализации наиболее совершенной техники стрельбы в условиях соревнований [2].

Определять ЧСС должен уметь каждый спортсмен. Отсчитывать пульс можно в разных точках тела: на лучевой артерии, на сонных артериях, на височных, или приложив ладонь к левой стороне груди, где хорошо слышно биение сердца [1].

В спортивной практике многие ради сокращения времени процедуры подсчитывают пульсовые волны в течение 10 с и полученную цифру умножают на 6, так как пульс принято измерять числом ударов за минуту. В тех случаях, когда не требуется особой точности, а время для измерения сведено к минимуму, можно ограничиться подсчетом ударов пульса за 6 с (по Меллерович). Прибавив к полученной цифре ноль, т.е. умножив ее на 10, можно вычислить ЧСС за минуту. Подсчет ЧСС служит очень хорошим и удобным методом объективной оценки уровня эмоционального возбуждения, особенно в тех видах спорта, где психическая напряженность стоит на первом месте [1].

Работая со студентами-стрелками, было отмечено, что в период предстартового состояния у спортсменов проявлялось повышение ЧСС, «мондраж» (в виде тремора рук), сбивалось дыхание, высокое выделение пота, апатия или раздражительность, что непосредственно сказывалось на их результате. Средствами преодоления предстартового состояния любого вида спорта во многих источниках является разминка (общая и специальная). Для пулевой стрельбы разминка также рекомендована, но стоит также уделять внимание индивидуальным способностям спортсмена, для кого-то разминка не играет большой роли в отличие от психологического состояния спортсмена. Чтобы снять мондраж в данном случае, профессиональные тренеры прибегают к дыхательной гимнастике, аутотренингам, беседам, а также правильно суметь распределить тренировочную нагрузку в дни, предшествующие соревнованиям. В секции по пулевой стрельбе при НГМУ в период с 2008 по 2012 уч. года преобладали преимущественно сангвиники и флегматики (рис.1), больших результатов достигли – сангвиники.



**Рис.1. Распределение студентов-стрелков по типу темперамента, %.**

За четыре года подготовки студентов-стрелков в медицинском университете было присвоено 5 званий «Кандидат в мастера спорта России» (далее КМС), из них 4 были сангвиники, 1 – флегматик. Среди холериков наилучший результаты были выполнены II разря-

да и у единиц – I, связано это было с их вспыльчивым темпераментом, который мешал им во время старта. Меланхолики больше одной недели не задерживались в секции. Если рассматривать по упражнениям, то звания КМС присвоено 3м в упражнении - винтовка (ВП-4) и 2м в упражнении-пистолет(ПП-2)(рис.2).



**Рис.2. Распределение по достигнутым результатам среди разных типов Темпераментов**

Особенностью использования отбора спортсменов по типу темперамента заключается в том, что в процессе подготовки к предстоящим стартам проще настраивать флегматиков. Флегматики всегда в полусонном состоянии и могут даже перед самым стартом успеть подремать или прочесть книгу, выходя на старт спокойными.

Работа тренера с этим типом стрелков заключается в правильной установке и поставленной задаче перед стартом. Сангвиникам в свою очередь не хватает спокойствия перед стартом (иногда необходимо проводить им активную разминку перед стартом), чтобы они смогли настроиться на старт и успокоиться или их надо чем-то отвлечь перед стартом (например - беседой). Холерики всегда чем-то не довольны, то инвентарь не тот, то не то время и т.д., их раздражимость может распространяться на других участников – они являются раздражителями. Соответственно, при планировании спортивной подготовки и отборе спортсменов на темперамент следует обращать внимание и строить тренировочный процесс с учетом этих индивидуальных особенностей.

#### **Библиографический список**

- 1 Акимова Л. Н. Психология спорта. Лекция 7. Стартовые состояния и предстартовая подготовка спортсменов. – Одесса, 2004. [Электронный ресурс/ Режим доступа] URL: <http://bmsi.ru/doc/785a40cc-7149-4256-92ff-6266541977af>
- 2 Жилина М. Психологическая подготовка стрелка [Электронный ресурс/ Режим доступа] URL: [http://www.shooting-ua.com/books/book\\_303.htm](http://www.shooting-ua.com/books/book_303.htm)
- 3 Центр «Жизнь в хоккее» самый полный сайт в Европе с научно-методической информацией. Методики. [Электронный ресурс/ Режим доступа] URL: <http://www.lifeinhockey.ru/metodiki/metodicheskie-materialy/sportivnaya-fiziologiya/686-predstartovye-sostoyaniya>
- 4 Физиология. Предстартовое состояние и разминка. [Электронный ресурс/ Режим доступа] URL: <http://physiology.com.ua/?p=33>

УДК 37.037.1:613.865

## ОЦЕНКА УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Сафонова О. А., Бароев Р. В., Траханова Е. Е.

Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, 190005, г. Санкт-Петербург, ул. 2-я Красноармейская, 4.

Эффективность интеллектуальной деятельности человека связана с его уровнем физического состояния, способностью противостоять утомлению. В данной работе мы рассмотрим влияние физической нагрузки на умственную работоспособность студента.

Табл.1, Библиогр. 3 назв.

*Ключевые слова:* умственная работоспособность, физическая работоспособность, деятельность, психофизические функции.

*Сафонова Оксана Александровна*, старший преподаватель кафедры физического воспитания. тел. 8-921-758-86-68, E-mail: safonov812@yandex.ru

*Руслан Викторович Бароев*, студент 2 курса общестроительного факультета группы 1-СУЗС-2. Тел. 8-911-122-35-25

*Екатерина Евгеньевна Траханова*, студент 2 курса факультета экономики и управления группы 3-М-2. Тел. 8-911-817-76-07, e-mail: katerina-trahanova@mail.ru

Effectiveness of human intellectual activity is related to its level of physical condition, ability to resist fatigue. In this paper we examine the effects of exercise on mental performance of the student.

*Keywords:* mental capacity, physical performance, activities, psychophysical functions.

**Теоретическая часть.** Анализ изученной нами литературы и обобщение результатов собственных исследований позволяет полагать, что многие студенты и выпускники вузов не владеют стойкими навыками сохранения здоровья, имеют низкую работоспособность, часто болеют, у них недостаточный уровень развития физических качеств, в том числе тех, которые важны для профессиональной деятельности.

Очевидно, это связано с тем, что программа физического воспитания недостаточно учитывает влияние тренирующих воздействий физических упражнений на умственный труд студентов, не полностью раскрыта. До последнего времени считалось, что в системе физического воспитания только специальные упражнения учебной программы автоматически гарантируют развитие всех необходимых для студентов качеств, а специфические упражнения, направленные на развитие физических качеств и функциональных возможностей, отошли на второй план [2].

**Экспериментальная часть.** В основу исследования была выдвинута следующая гипотеза, что если разработать и научно обосновать методику, повышающую физическую и умственную работоспособность студентов на основе комплексного подхода, а также повысит двигательный потенциал студентов и положительно отразится на успешности обучения в вузе. Нами была разработана методика развития двигательных качеств, на основе комплексного подхода повышающая физическую и умственную работоспособность. Наша методика включала 7 блоков; развитие общей выносливости, быстроты, статической и динамической силовой выносливости, координации. Содержание методики составили разнонаправленные средства и методы на основе комплексного подхода, которые были специально подобраны и чередовались в учебно-образовательном процессе в определенной последовательности [3]. Для определения эффективности авторской методики комплексного подхода был проведен педагогический эксперимент в течение учебного года у студентов 1 курса. Студенты были распределены в экспериментальную группу, наполняемость которой 20 человек. Умственная



работоспособность оценивалась двумя тестами ; корректурная проба Анфимова и «Кольца Ландольта» [1].

Таблица 1

Показатели умственной работоспособности студентов до и после эксперимента

| Показатели         |       |   | ЭГ (n=20)   |      |
|--------------------|-------|---|-------------|------|
|                    |       |   | М +m        | Р    |
| Корректурная проба | до    | Точность                                      | 0,89±0,06   |      |
|                    |       | Умственная продуктивность                     | 911±58,1    |      |
|                    |       | Объем зрительной информации                   | 658,9±1,2   |      |
|                    |       | СПИ, Бит/с                                    | 2,58±1,19   |      |
|                    |       | УВН   | 6,03±9,3    |      |
|                    | после | Точность                                      | 0,97±0,03   |      |
|                    |       | Умственная продуктивность                     | 1081,2±37,6 | *    |
|                    |       | Объем зрительной информации                   | 658,9±1,2   |      |
|                    |       | СПИ, Бит/с                                    | 3,34±0,51   | *    |
|                    |       | УВН   | 6,03±9,3    |      |
| Показатели         |       |   | ЭГ (n=20)   |      |
|                    |       |   | М +m        | М +m |
| Кольца Ландольта   | До    | Количество прос-мотренных знаков, (шт)        | 980         |      |
|                    |       | Количество допущенных ошибок, (шт)            | 36,3±8,64   |      |
|                    |       | Скорость перера-батываемой инфрмации(бит /с)  | 1,25±0,06   |      |
|                    | после | Количество просмот-ренных знаков, (шт)        | 1110        | *    |
|                    |       | Количество допущенных оши-бок, (шт)           | 31,03±8,9   | *    |
|                    |       | Скорость перераба-тываемой инфор-мации(бит/с) | 2,07±0,13   | *    |

\*  $P \leq 0,05$  по t- критерию Стьюдента

Полученные результаты тестов говорят о следующем: после повторного проведения эксперимента некоторые показатели улучшились, что позволяет судить о положительном влиянии комплексного подхода. К таким показателям относятся: умственная продуктивность - эффективность интеллектуальных усилий человека, направленных на решение определённых задач, увеличилась с **911 до 1081.**; Скорость переработки информации увеличилась с **2,58 до 3,34** бит /с; Количество просмотренных знаков увеличилось с **980 до 1110**; Количество допущенных ошибок уменьшилось с **36,3 до 31,3** шт;

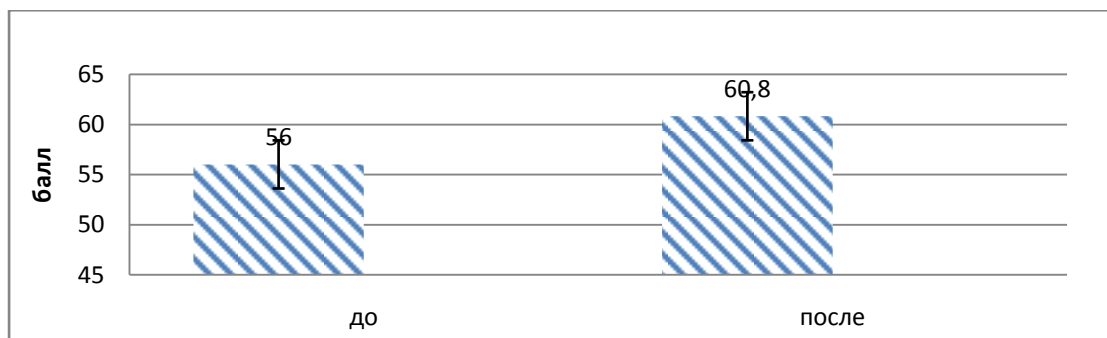


Рис.1 Динамика показателей физической работоспособности пробы ИГСТ студентов экспериментальной группы 1 курса.

Скорость перерабатываемой информации (бит/с) увеличилась с **1,25** до **2,07** бит/с.

Но если говорить строго, то эти данные указывают не только на распределение внимания в чистом виде, но также на его продуктивность и устойчивость. Разделить и независимо друг от друга оценить эти свойства внимания не представляется возможным.

Результаты пробы ИГСТ до эксперимента составил 56 баллов, что говорит о низкой работоспособности. После педагогического эксперимента физическая работоспособность в Проведенный эксперимент показал эффективность разработанной авторской методики на основе комплексного подхода для повышения физической и умственной работоспособности студентов и подтвердил выдвинутую нами гипотезу.

#### **Библиографический список:**

1. Немов, Р.С. Психология/ Р.С.Немов// Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. — 4-е изд. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. — 640 с. С. 173-179.

2. Сафонова, О.А. Методика развития профессионально-значимых двигательных качеств студенток строительного профиля на основе комплексного подхода/О.А.Сафонова//Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта.-2013э-№12 (107).- С.136

3. Сафонова, О.А. Методика развития профессионально-значимых двигательных качеств студенток строительного профиля на основе комплексного подхода/О.А.Сафонова//Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта.-2013э-№12 (107).- С.140

**УДК 796.01:37.013:001**

#### **МЕСТО ПЕДАГОГИКИ СПОРТА В СИСТЕМЕ НАУК**

**Сугак А. В., Люлина Н. В.**

Торгово-экономический институт Сибирского федерального университета  
660075, г. Красноярск, ул. Лиды Прушинской, 2

В ходе многочисленных процессов дифференциации внутри педагогических наук педагогика спорта в последнее время проявляет себя как частная дисциплина, интересующаяся только своими специфическими проблемами в общем комплексе педагогического знания. Однако этот процесс находится еще только в самом начале. При этом педагогика спорта, получая, как и раньше, важные импульсы от общепедагогической теории образования и используя их, сама вносит вклад в общую педагогику

*Ключевые слова:* спорт, педагогика, наука, дисциплины, общество.

*Сугак Ангелина Викторовна*, студентка, тел.: 8-923-340-46-03, e-mail: angelina93@mail.ru

*Люлина Наталья Владимировна*, доцент, e-mail: natali6503@mail.ru

In the course of numerous processes of differentiation inside of pedagogical Sciences pedagogy sport recently manifests itself as a private discipline are interested only in their specific problems in the whole complex of pedagogical knowledge. However, this process is still only at the beginning. This pedagogy sports, receiving, as before, an important impulses from the General pedagogical theory of formation and using them itself contributes to the total pedagogy.

*Keywords:* sports, education, science, discipline, society.

Если взглянуть на дискуссии, которые велись в прошлом вокруг педагогики спорта, в ретроспективе, то с уверенностью можно будет сказать, что и сама педагогика спорта, и круг

проблем, определяющих ее содержание, в своей значительной части изначально принадлежали к компетенции общей педагогической теории. Вопросы физического воспитания и образования, стоящие у истоков развития педагогики спорта, неразрывно связаны с кругом общепедагогических проблем.

Одним из свидетелей этого факта был Жан-Жак Руссо, в работах которого это соединение всеобщего и особенного прослеживается очень отчетливо. То же самое можно сказать об Иоганне Песталоцци, который в рамках своей общепедагогической теории также поставил проблемы физического воспитания и образования. Обобщая эти явления, можно сделать вывод - судьба современной педагогики спорта с самого начала неразрывно связана с общей педагогикой. Педагогика, с тех пор как она стала развиваться как наука Нового времени сначала усилиями Жан-Жака Руссо, затем И. Ф. Гербарта и Ф. Шлейермахера, также проявляла интерес к физическому воспитанию, хотя проблема физического воспитания не всегда рассматривалась и обсуждалась во всех деталях; иногда размышления на эту тему являлись не более чем своего рода «придатком» к изучению прочих проблем. Но, как бы то ни было, современная педагогика спорта постепенно выросла из общей педагогики, но при этом они постоянно оставались в самой тесной связи. Отсюда вытекает то обстоятельство, что студенты спортивных учебных заведений обязательно должны приобретать знания по общей педагогике. Это было понятно уже А. Шпису, который намеревался включить в свою научно обоснованную программу подготовки учителей гимнастики сведения по педагогике, причем двояким образом: во-первых, как составную часть специальных наук (то есть в качестве педагогики спорта); во-вторых, как часть общей педагогики. Самое интересное и в высшей степени примечательное в этом не столько то, что звучащие весьма современно высказывания раздавались уже более ста лет назад, сколько то, что подтвержденная на теоретическом уровне, неопровержимая связь между общей педагогикой и физическим воспитанием была осуществлена уже А. Шписом на практическом уровне, в области подготовки преподавателей гимнастики [3].

Обратим внимание на современную связь между педагогикой спорта и общей педагогикой. Сразу же можно заметить, что и педагогическая наука претерпела значительные изменения, лучшим доказательством чего служит существование педагогики спорта. С начала XIX века педагогика Нового времени начала освобождаться от оков философии и теологии, она на первых порах приобрела черты общей педагогики (Иоганн Герbart, 1806), содержащей в себе ядро весьма специальных проблем, которые рассматривались больше в общем плане. По мере того как педагогика становилась научной дисциплиной (процесс, достигший своего апогея во второй трети нашего столетия), в ней усиливались процессы дифференциации. На основе общей педагогики развивалось все большее число различных специальных дисциплин. К таким специальным педагогикам принадлежат: педагогика трудновоспитуемых, социальная педагогика, педагогика школы, криминальная педагогика, сексуальная педагогика, педагогика, занимающаяся улаживанием конфликтов, педагогика, изучающая проблемы иностранцев, и в том числе педагогика спорта. Наметилась своеобразная тенденция — общая педагогика во все большей степени расчленяется на специальные педагогики.

Это имеет главным образом две причины. Во-первых, наука, в известной мере, по самой своей «сути» является такой деятельностью, которая в процессе обретения знаний опирается на специализацию и дифференциацию. Во-вторых, эти науки не парят где-то в надзвездных сферах, в безвоздушном пространстве, а всецело связаны с конкретной повседневностью, которая и определяет их самые насущные проблемы. Наука всегда является отражением своего времени, реагируя на события и процессы, происходящие в обществе. И если согласиться со множеством аналитиков, изучающих проблемы современной эпохи, которые утверждают, что современный мир отличается исключительной сложностью, то напрашивается вывод, что и сегодняшняя наука крайне сложна по своей структуре; но именно это и де-

лает ее дифференцированной. Педагогика и вместе с ней педагогика спорта являются примерами этих процессов дифференциации, неразрывно связанных с миром, в котором мы живем.

Каждая наука имеет свои, присущие только ей категории. К таким неотъемлемым понятиям и основополагающим феноменам педагогической науки относятся — воспитание, образование, обучение, преподавание, школа. Если общая педагогика стремится рассматривать эти феномены возможно более общим способом, независимо от конкретных ситуаций, то цель специальных педагогик состоит в том, чтобы учитывать всю специфику этих явлений.

Испытывая влияние дискуссий, ведущихся по проблемам общей педагогики, получая от них творческие стимулы, она в то же время сама обогащает общую педагогику, пополняя ее запас знаний. Вне всякого сомнения, между педагогикой спорта и общей педагогикой существуют отношения взаимности.

Поэтому непростительной ошибкой было бы делать вывод о том, что особенное (педагогика спорта) могло бы существовать без ссылок на общее.

Однако в равной степени ошибочным было бы при определении места педагогики спорта в системе наук забывать о ее родстве с наукой о спорте, ибо она, вне всякого сомнения, является одновременно и частью науки о спорте.

По сравнению с педагогикой наука о спорте значительно моложе как организационно оформленная научная дисциплина. Именно наука о спорте может помочь обосновать выдвинутый нами тезис о том, что развитие определенных наук зависит не только от внутренних, но и в гораздо большей степени от внешних факторов. Хотя, как мы уже знаем, многие века велись общие рассуждения о физическом воспитании, физических упражнениях, гимнастике и спорте, все это, как выяснилось, еще не вело к возникновению самостоятельной, занимающейся лишь своими специфическими проблемами, науки о спорте. Возникла она лишь тогда, когда уже нельзя было не замечать возрастающего общественного значения спорта, и спорт, вопреки всем скептикам и злопыхателям, был воспринят широким кругом специалистов как предмет, в высшей степени заслуживающий изучения. В 20-е годы были созданы первые кафедры «теории физического воспитания», явившейся предшественницей «науки о спорте». В значительной мере благодаря неустанным усилиям Карла Дима в Берлине была основана первая Высшая школа физических упражнений. Все это было неоспоримым свидетельством того, что пришло время, когда спорт готовы были признать объектом научного анализа. При этом, однако, нельзя заблуждаться на тот счет, что сначала научные исследования отставали от преподавательской деятельности. Необходимо сказать о том, что, несмотря на пришедшее к спорту и науке о нем признание, их все еще воспринимали с немалыми оговорками, которые зачастую оказывались ничем иным, как плодом предубеждений. Был сделан первый многообещающий шаг, не больше. Новый и решающий импульс наука о спорте получила в 60-е годы. С этого времени началось бурное, невиданное ранее развитие. Благодаря непрерывно растущему «общественному интересу» к спорту и стремительному, столь же невиданному ранее проникновению науки во все сферы современной жизни, произошел и резкий скачок в развитии науки о спорте, выразившийся в создании множества учебных кафедр и исследовательских программ.

Даже из этих скупых сведений о развитии науки о спорте можно извлечь важную, частично выходящую за рамки науки о спорте, информацию, позволяющую сделать некоторые обобщения.

Развитие науки решающим образом зависит от общественно-исторических условий эпохи. И это обстоятельство нельзя недооценивать — наука о спорте выиграла не только от растущей роли спорта в обществе, но и благодаря довольно широкой финансовой поддержке государственных и иных инстанций. В период финансовых затруднений науке о спорте, несомненно, было бы куда сложнее реализовать свои, безусловно, справедливые притязания [1].

Без одобрения, поддержки и помощи извне наука, разумеется, не может развиваться. Поэтому недостаточно на основе убедительно сформулированных и остроумных теорий дать обоснование и способствовать развитию науки о спорте. Не менее важным является внешнее признание и предоставление средств, которые позволят осуществить дальнейшее развитие науки.

Упрочение статуса науки о спорте еще ничего не говорит о ее исследовательском потенциале и теоретической базе. И если, оценивая положение нынешней науки о спорте, учесть, что она находится еще на ранней стадии своего развития, станет ясно, что эта наука не может похвастаться ни выдающимися открытиями, ни целостными всеобъемлющими концепциями и теоретическими построениями.

Для нас важно знать, что именно связывает спортивную педагогику с наукой о спорте, которая еще не до конца сформировалась. Чтобы ответить на этот вопрос, нужно учесть следующее немаловажное обстоятельство — наука о спорте поддерживала после второй мировой войны тесные отношения с педагогической наукой как таковой. Каким представлялся ученым характер этих отношений, можно увидеть на примере некоторых попыток классификации науки о спорте в ее отношении к другим наукам. Так, например, в начале 50-х годов Карл Дим выступил с речью под крайне показательным названием — «Наука о спорте как педагогика». Это название говорит за себя: оно означает, что выступавший причислял науку о спорте к области педагогики [4].

В настоящее время специалисты в этой области определяют эту дисциплину как науку о действиях, в центре которой стоят спортивные и игровые действия человека, связанные с движением. Ряд наук различного происхождения исследует предмет этой науки. Дим ставит науку о спорте на «рубеже» между гуманитарными и естественными науками, сюда необходимо причислить и социальные науки.

Наука о спорте развивается среди этих трех групп наук. Нередко ее называют также интеграционной наукой, поскольку ее цель заключается в том, чтобы объединить результаты, полученные различными науками о человеке в аспекте его спортивного и игрового поведения.

Пока наука о спорте существует только как идея, как представление о такой интеграционной науке о действиях; на практике она почти всегда выступает как частная конкретная наука — как психология спорта, социология спорта или история спорта и т.п. Представление о выполняющей интеграционную функцию науке о спорте принадлежит больше к области желаний и обещаний, нежели к сфере реальности.

За названием «наука о спорте» скрывается поэтому, в сущности, конгломерат различных частных сфер научной деятельности, совокупность которых и образует науку о спорте как таковую. По сравнению с развитием педагогики здесь наблюдается до известной степени прямо противоположный процесс — если от общей педагогики постоянно отделяются все новые и новые специальные науки, обретающие затем самостоятельное существование, то у истоков науки о спорте стоят частные дисциплины, которые рано или поздно должны привести к созданию общей науки о спорте [2].

Педагогика спорта связана с наукой о спорте потому, что она занимается исследованием того же предмета, что и наука о спорте — двигательной активности человека. Говоря более конкретно, педагогику спорта связывают с наукой о спорте такие феномены, как тело, движение, игра, достижение, соревнование, соперничество и т.п.

Основные категории науки о спорте занимают центральное место и в педагогике спорта. В то же время они являются неотъемлемыми, внутренне необходимыми и как неверно полагают, присущими только ей категориями педагогики. Педагогика спорта изучает двигательную активность, руководствуясь критериями педагогики. Такое двойственное положение педагогики спорта, являющейся и частью педагогики, и отраслью науки о спорте, неиз-

бежно приводит к тому, что она вступает в контакт с многочисленными смежными дисциплинами, сотрудничает с ними и испытывает их влияние.

#### **Библиографический список:**

1. Неверкович С.Д. Педагогика физической культуры и спорта // С. Д. Неверкович., Т. В. Аронова, А. Р. Баймурзин. – М.: Академия, 2010. – 336 с.
2. Сидоров А. А. Педагогика спорта: Учеб. для студентов вузов // А.А. Сидоров, Б.В. Иванюженков, А.А. Карелин, В.В. Нелюбин. — М.: Дрофа, 2000. – 230 с.
3. [www.museumsport.ru/wheelofhistory/](http://www.museumsport.ru/wheelofhistory/)
4. [www.fizkulturaiysport.ru/pedagogika/fk-sporta/410-kategorii-pedagogiki-sporta-i-ee-speczifika.html](http://www.fizkulturaiysport.ru/pedagogika/fk-sporta/410-kategorii-pedagogiki-sporta-i-ee-speczifika.html)

**УДК 796.011.3:37**

### **МОТИВАЦИЯ- ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ ПРОЦЕССА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**Теряева М.А.**

УрФУ им. первого президента Б.Н. Ельцина, ИФКССиТ,  
г.Екатеринбург, ул. Мира, 19

Мотивационный компонент является одним из ведущих факторов, побуждающих к занятиям физической культурой и спортом. Решающее роль в эффективной организации педагогического процесса является мотивационный компонент правильного его применения.

*Ключевые слова:* мотивация к занятиям спортом и физической культурой, инновации в педагогическом процессе, самосовершенствование.

*Теряева Марина Александровна*, старший преподаватель кафедры оздоровительной физической культуры, тел.: 89222224967, e- mail [marinateryaeva@rambler.ru](mailto:marinateryaeva@rambler.ru)

Motivation component is the one of the important factors, that makes influence for the physical training, professional sport activity or healthy life style. One of the important key to the resolution of this contradiction between needs for physical activity and people needs is the motivational technology and the knowing of using them in educational process.

*Keywords:* motivation for sport and physical exercise, health life style, improving of study process, life- long learning orientation.

В настоящее приоритетной задачей национальной политики Российской Федерации является укрепление и сохранение здоровья подрастающего поколения [3]. Данную тенденцию подтверждает указ об увеличении количества занятий физической культурой до трёх часов в неделю.

Организация физической культуры и спорта подрастающего поколения является одной из задач современной культуры и социальной жизни общества и движущим фактором развития общества. Существенное значение в реализации задач физического воспитания имеют психологические особенности учащихся.

Так, обучая двигательным действиям, входящим в программу физического воспитания, преподаватель должен создать правильные и понятные представления о таких особенностях изучаемых движений, как направление, амплитуда, быстрота, степень мышечного усилия и т.д. Большое значение имеют и представления о тех предметах, с которыми выполняется движение. Но основным фактором, побуждающим к совершенствованию собственных физи-

ческих качеств, является создание мотивации к занятиям физической культурой, спортом и дальнейшему гармоническому разностороннему развитию.

Очевидно, что при отсутствии интереса к занятиям физической культурой, стремления к достижениям в спорте, правильного настроя на освоение и понимание выполняемых движений не будут иметь положительного результата. Вследствие подобного положения эффективность учебного и тренировочного процесса снижается, не обеспечивая прогнозируемого прироста результата.

Мотивация определяется как совокупность различных побуждений и определённой активности, которые порождают, стимулируют и оказывают регулирующее влияние. Г.Д. Горбунов включает в понятие мотивационный компонент следующие виды потребностей: потребность в деятельности, активности, потребность в движении, потребность в реализации рефлексов цели и свободы (по И.П. Павлову), потребность в соперничестве, соревновании, самоутверждении, потребность быть в группе, потребность в новых впечатлениях [1].

Дело в том, что, если мотивы, занимающегося физической культурой и спортом определяются лишь утилитарными побуждениями (присутствие на занятии, получение отметки), а не совершенствованием, то трудно рассчитывать на то, что будет положительная динамика при занятиях физической культурой и спортом. Если же создать установку на совершенствование выполняемых движений, то занятия приобретут более конкретный, существенный смысл [1].

Соответственно, мотивы могут оказывать влияние на внутреннее состояние и эмоциональные реакции. Многие исследователи спортивной мотивации отмечают, что данный аспект в различной степени влияет на индивидуума. При правильном применении мотивационного компонента эффект от занятий спортом и физической культурой максимален.

Во избежание формального отношения учащихся к предмету- физической культуре необходимо, начиная с сознательного возраста прививать привычку к двигательной активности. Таким образом, без должного психолого- педагогического подхода к данному аспекту нельзя правильно организовать процесс обучения физическим упражнениям. Естественно, пренебрежение этим подходом оказывает существенное отрицательное влияние на психику детей, снижает эффективность физкультурной и спортивной деятельности.

В настоящее время мировой опыт показывает, что кроме хорошей физической подготовки, индивидуальных двигательных способностей для максимального использования морального и волевого потенциала в достижении высоких результатов существенную роль играет психологический фактор. Причем это касается всех возрастных категории [2].

Данные современных исследований свидетельствуют, что традиционная методика обучения физическим упражнениям не обеспечивает достаточного усвоения жизненно важных двигательных качеств.

Так, например, занятие, построенное только на зрительном восприятии движений, выполняемых преподавателем, в полной мере не даёт возможность ученику максимально достигнуть цели занятия. Зрительное восприятие движений, как бы точно оно не было, не создаёт требуемого представления об изучаемом движении. Ученику, помимо зрительного восприятия, необходимо психологический настрой на выполнение задания, на мышечно-двигательные представления о движении.

Следовательно, целенаправленная, научно обоснованная методика применения мотивационного компонента является важнейшей составной частью в процессе образования и воспитания с сфере физической культуры.

Направленность физической культуры должна включать в себя мотивационный компонент, характер возрастной динамики развития личности детей школьного возраста, и прежде всего в аспекте формирующихся интересов в реализации основ физкультурной и спортивной деятельности.

Важно учитывать тот факт, что физическая культура и спорт это только одна из сфер деятельности жизни, которая способствует гармоничному развитию личности. Важно принимать во внимание, что занятия физической культурой и спортом должны сопровождать человека на протяжении всей жизни, способствовать гармоничному развитию и поддержанию оптимального состояния активности.

**Библиографический список:**

- 1 Малкин. В.Р., Роголева Л.Н.. Психология спорта / Екатеринбург. 2008. С.40
2. Матвеев А.П. К проблеме основ содержания физкультурного образования школьников // Физическая культура. 1997. №4
3. Роголева Л.Н., Малкин В.Р. Психология физического воспитания / Екатеринбург: УГТУ- УПИ, 2006. 88 с.
4. с. www Lib.ru / Министерство спорта РФ «О проекте стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года».

**УДК 796.07**

**ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС:  
КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ К КООРДИНАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Третьякова Н.В.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
620012, г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11.

Представлены общие подходы к координации деятельности по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) в систему работы современных образовательных организаций. Предложено создание Межрегионального координационного совета по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, модель которого выстраивается в соответствии с классическими принципами построения организационных структур.

*Ключевые слова:* Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс, Межрегиональный координационный совет, структурно-функциональная модель совета.

*Третьякова Наталья Владимировна*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры, тел.:89226025858, e-mail: Tretjakovnat@mail.ru

Provides conceptual approaches to the coordination of the implementation of All Russia sports complex (VFSK) in the system of modern educational organizations. Invited to create Interregional coordinating Council on the introduction of All Russia sports complex, a model is built in line with the classical principles of building structures.

*Keywords:* All-Russia sports complex, Interregional coordinating Council, structural-functional model Council.

Ухудшение состояния физического здоровья подрастающего поколения и существенная его дифференциация в регионах, снижение рождаемости, увеличение смертности, ухудшение качества жизни, а также реализация миграционных программ, обеспечивающих формирование эффективных балансов демографических и трудовых ресурсов, диктуют необходимость совершенствования системы управления человеческими ресурсами, в том числе и технологии популяционного мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи к современным социально-экономическим условиям [2, 3].



В соответствии со Стратегией и Государственной программой развития физической культуры и спорта Российской Федерации на период до 2020 года доля систематически занимающихся физической культурой и спортом в населении страны должна достигнуть в 2020 году 40%, а среди обучающихся – 80% [2]. Для решения этой задачи требуется создание новой, единой государственной системы физкультурно-спортивного воспитания населения. Основным элементом данной системы призван стать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (далее – Комплекс).

Однако существует ряд противоречий, затрудняющих процесс внедрения Комплекса. Ведущими в этом контексте являются следующие:

- между необходимостью эффективного внедрения Комплекса в систему работы образовательных организаций и не разработанностью как содержательного, так и методического обеспечения данного внедрения;

- между необходимостью унификации тестов Комплекса и существующим многообразием систем оценки физического состояния человека;

- между необходимостью обеспечения управления качеством внедрения и проведения Комплекса и отсутствием организационно-управленческих структур и механизмов данного управления.

В связи со сложностью проблемы и необходимостью обобщения регионального опыта внедрения Комплекса на федеральном уровне возникает необходимость создания независимого общественного координационного органа, который содействовал бы наиболее эффективно разрешению обозначенных противоречий – Межрегионального координационного совета по внедрению Комплекса (далее Совета), модель которого может быть представлена следующим образом.

Деятельность совета обеспечивает координацию вертикальных и горизонтальных связей субъектов образования на региональном, муниципальном и объектном уровне в рамках сетевого взаимодействия.

При создании Совета необходимо принимать во внимание следующие теоретико-методологические подходы: системно-деятельностный и онтогенетический. *Системно-деятельностный подход* заключается в выявлении системообразующих факторов в координации деятельности по внедрению Комплекса, в соотношении частных задач с общей целью. *Онтогенетический подход* предполагает рассмотрение стратегий отношения человека к физической культуре в различные периоды онтогенеза и учет этих особенностей при разработке содержательно-процессуальных основ построения Комплекса.

Координационная деятельность Совета в вопросах внедрения Комплекса базируется на следующих принципах.

*Принцип концептуального единства* – единство генеральной (представляет Совет) и ситуационных (представляют субъекты региональных, муниципальных и объектных уровней) стратегий внедрения Комплекса, их направленность на опережающее движение.

*Принцип конгруэнтности (согласованности)* – предусматривает обеспечение устойчивой структурной инвариантности взаимоотношений Совета и субъектов образовательного процесса в вопросах внедрения Комплекса на региональном, муниципальном и объектном уровнях.

*Принцип единоначалия в управлении и коллегиальности в выработке решений* – предполагает, что любое принимаемое решение разрабатывается коллегиально. Это означает всесторонность (комплексность) его разработки, учет мнений многих специалистов по различным вопросам внедрения Комплекса. Принятое коллегиально решение проводится в жизнь под персональную ответственность руководителя Совета.

*Принцип обратной связи* – предусматривает постоянный контроль за деятельностью субъектов образовательного процесса на основе обратной связи с целью принятия соответствующих корректировочных и предупреждающих решений.

*Принцип опережающего характера координационной деятельности* – позволяет адаптироваться к модифицирующимся условиям, а также предвидеть происходящие с нарастающей частотой изменения, обеспечивая тем самым «превентивный» стиль управленческой деятельности с опорой на вариативные прогностические модели развития системы внедрения Комплекса.

Миссия Совета заключается в обеспечении процесса становления и развития физической культуры личности детей, подростков и молодежи в условиях глобализации и интеграции через формирование здоровьесберегающей личностной позиции.

Цель деятельности Совета – содействие межрегиональной интеграции усилий специалистов по внедрению Комплекса на региональном, муниципальном и объектном уровнях.

Задачи Совета

*на научно-теоретическом уровне*

- разработка теоретико-методологических основ становления и развития физической культуры личности детей, подростков и молодежи через формирование здоровьесберегающей личностной позиции;

- проектирование структурно-функциональной модели интеграции усилий специалистов по внедрению Комплекса на региональном, муниципальном и объектном уровнях;

*на эмпирическом уровне*

- разработка организационно-управленческих условий внедрения Комплекса для минимизации физиологических затрат в процессе образования;

- разработка научно-методического обеспечения процесса совершенствования профессиональной компетентности тренерско-преподавательского состава образовательных организаций в реализации деятельности по внедрению Комплекса;

- разработка мониторингового сопровождения процесса внедрения Комплекса, его качественной составляющей;

- разработка методических рекомендаций по созданию информационно-аналитической базы данных уровня физического развития и состояния здоровья обучающихся и воспитанников в динамике.

Как и при построении любой организационной структуры, при создании Совета следует придерживаться взаимосвязанных принципов: 1) разделения труда, или специализации; 2) структурирования; 3) учета функциональных операций (процессов) [4].

Так, эффективной работы организационной структуры нельзя достичь, если все ее сотрудники (подразделения) будут делать одно и то же, т.е. дублировать работу друг друга, или если один работник (подразделение) будет выполнять все, чем занимается организационная структура. Поэтому внутри организационной структуры существует разделение труда между членами и подсистемами – специализация. Разделение труда происходит по двум направлениям: горизонтальному – поэтапное распределение работ и вертикальному – разделение работ по уровням иерархии (исполнительский и управленческий труд). Внутри этих способов существует специализация по функциям. Необходимость в специализации обусловлена, с одной стороны, наличием у людей определенной квалификации, а с другой – сложностью трудовых процессов. Чем сложнее решаемые задачи, тем более высокие требования выполняемая деятельность предъявляет к работникам, а значит, и более актуальной становится необходимость специализации труда.

В соответствии с принципом разделения труда и с учетом специфики в деятельности Совета, на наш взгляд, необходимо выделить четыре основных направлений деятельности (специализаций):

*Совершенствование организационно-управленческих условий проектирования процесса внедрения Комплекса в систему образовательной организации.*

*Физкультурно-оздоровительное сопровождение процесса внедрения Комплекса, предусматривающее соответствующие теоретико-методологические разработки по обоснова-*

нию, определению и эффективному применению физкультурно-оздоровительных технологий, методов и средств в образовательном процессе.

*Формирование здравотворческой личностной позиции у субъектов образовательного процесса педагогическими средствами*, что определяется необходимостью теоретико-методологических разработок по обоснованию, определению и эффективному применению педагогических технологий, методов и средств в формировании опыта здоровьесберегающей деятельности через систему физической культуры.

*Мониторинг уровня физического развития и состояния здоровья субъектов образовательного процесса* (детерминировано необходимостью сбора, оперативной обработки, систематизации и хранения информации о состоянии здоровья субъектов образовательного процесса с целью выявления факторов риска и своевременного осуществления корректирующих и предупреждающих действий, предусматривающих соответствующие содержательные и организационно-управленческие разработки по проведению мониторинга).

Специализированный труд в сравнении с неспециализированным имеет ряд преимуществ: позволяет детально разобраться в сущности дела, быстрее и качественнее определить проблемы, что способствует поиску путей совершенствования работы исполнителя. Упрощается система коммуникаций: узкоспециализированный работник не нуждается в частых контактах с коллегами и руководством; специализация позволяет повысить качество выполнения профессиональных задач, сделать труд более экономичным. В то же время специализация труда ведет к усложнению задачи координации работы отдельных специалистов и создает проблемы в управлении организационной структурой в целом. Для их решения, а также для повышения степени управляемости производят департаментализацию – группировку работ и образование структурных подразделений [1].

В соответствии с направлениями деятельности в Совете, как самостоятельной структурной организации, целесообразно выделить структурные подразделения (принцип структурирования), за которыми должны быть закреплены определенные полномочия и ответственность: 1) *организационно-управленческое*; 2) *физкультурно-оздоровительное*; 3) *валеолого-педагогическое*; 4) *мониторинговое*.

При построении организационной структуры управления деятельностью Совета следует решить, будет ли ответственность за реализацию направлений распределена между представленными подразделениями, а координация осуществляться по вертикали или же будут создаваться целевые группы, несущие ответственность за реализацию целостных проектов. В первом случае речь идет о распределении новых полномочий и ответственности в рамках линейно-функциональной структуры и, значит, о сохранении структуры механического типа, а во втором – о создании структуры проектного или матричного типа, т.е. органической структуры.

Первый вариант привычен, но имеет недостатки, присущие линейно-функциональным структурам. Второй вариант требует хорошо отлаженных горизонтальных коммуникаций в коллективе членов Совета и достаточно высокого уровня его развития. В нашем случае организационную структуру Совета следует строить по типу смешанного варианта, например, линейно-функциональная структура с элементами матричной.

Отметим, что если в структурной организации происходят системные управленческие преобразования, то появляются индивидуальные и коллективные субъекты, разрабатывающие и осуществляющие эти нововведения. Поскольку при этом очень сильно возрастает роль координации взаимодействия всех субъектов структуры, наиболее перегруженными оказываются субъекты верхних уровней, особенно руководитель. В этом случае важным шагом является передача полномочий в принятии решений субъектам низших уровней организационной структуры. Следовательно, во главе Совета должен находиться человек, имеющий соответствующие права и обязанности – руководитель Совета. Кроме того, каждое подразделе-

ние должен возглавить наиболее ответственный, грамотный и активный член Совета – руководитель подразделения.

В соответствии с принципом учета функциональных операций (процессов), целесообразно выделение трех основных функций деятельности как Совета в целом, так и его подразделений:

– *диагностико-прогностическая* – проведение системных диагностических исследований в рамках заявленных направлений, определение коррекционных и предупреждающих действий, способствующих достижению ожидаемых результатов;

– *информационно-консультативная* – обобщение и систематизация фактологического материала в рамках конкретного направления на теоретическом и эмпирическом уровнях, информирование общественности о результатах проводимой деятельности, оказание консультативной помощи по вопросам внедрения Комплекса;

– *научно-координационная* – координация усилий специалистов различного уровня и профиля по выработке конструктивных стратегий и научно-методическому сопровождению процесса внедрения Комплекса.

Каждое из подразделений Совета с учетом своей специфики в той или иной мере должно реализовать эти общие функции.

Таким образом, в содержание описанных направлений укладываются, на наш взгляд, все аспекты работы образовательного учреждения в области внедрения Комплекса. Более того, предложенная модель позволит развести сферы компетентности специалистов различных областей, не предполагая при этом разобщенности их усилий, обеспечивая сохранение стратегически единого вектора, центрированного на достижении цели – гармоничном физическом развитии и успешной социализации личности.

#### **Библиографический список**

1. Мильнер Б. З. Методы анализа и формирования организационных структур управления: опыт системного исследования / Б. З. Мильнер // Систематические исследования методологических проблем. М.: Наука, 1981. 228 с.

2. Разработка Концепции Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.russportmanagement.org/deyatelnost/novosti/73-razrabotka-kontseptsii-vserossijskogo-fizkulturno-sportivnogo-kompleksa>.

3. Семенов Л. А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях: монография. М.: Советский спорт, 2007. 168 с.

4. Фалмер Р. М. Энциклопедия современного управления: В 5 т. Т. 2: Организация как функция управления / Р. М. Фалмер. М., 1992. 142 с.

УДК 159.9 : 796/799

## ПРОБЛЕМА ОТВЕТСТВЕННОГО И ДОБРОСОВЕСТНОГО ОТНОШЕНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ К ТРЕНИРОВОЧНОМУ ПРОЦЕССУ

Худяков А.Н.

Вологодский государственный университет, 160035, г. Вологда, ул. С. Орлова, 6

Посредством анкетирования изучено отношение юных спортсменов к тренировочному процессу. Выявлено не достаточно ответственное отношение спортсменов подросткового возраста к процессам восстановления и соблюдению спортивного режима. Установлено неодинаковое отношение подростков различной спортивной квалификации к отдельным сторонам тренировочного процесса.

Библиогр. 4 назв.

*Ключевые слова:* юные спортсмены, ответственное и добросовестное отношение, тренировочный процесс.

*Худяков Андрей Николаевич*, студент V курса факультета физической культуры, тел.: 89815067941, e-mail: lab\_ffk@mail.ru

Through questionnaires studied attitude of young athletes to the training process. Identified sufficiently responsible attitude adolescent athletes on the recovery and compliance with sport mode. Established unequal treatment of adolescents with different sports qualification to separate aspects of the training process.

Refs. 10 titles.

*Keywords:* young athletes, responsible and conscientious, the training process.

Процесс спортивной тренировки многогранен и распространяется на все стороны жизни спортсмена, требуя ответственного отношения к тренировочному процессу. Спортсмены, добросовестно относящиеся к заданиям тренера и соблюдающие спортивный режим, достигают высокой степени тренированности, хорошей работоспособности и сохраняют ее долгие годы при отличных результатах. Нарушение режима приводит к снижению спортивных результатов, к ухудшению здоровья, а иногда к безвозвратной потере достигнутых спортивных результатов [4, 2].

В этой связи особую актуальность приобретает проблема изучения отношения юных спортсменов к тренировочной деятельности. Необходимо отметить, что особенно эта проблема актуальна для спортсменов подросткового возраста, что связано как с физиологическими особенностями организма подростков, так и со смещением фокуса мотивации занимающихся в сторону учебы или других способов время проведения [1, 3].

Таким образом, можно констатировать, что в настоящее время существует противоречие между объективной потребностью в необходимости добросовестного и ответственного отношения юными спортсменами 12 - 16 лет к тренировочному процессу и отсутствием фактических данных для разработки практических рекомендаций по его формированию тренерами детско-юношеских команд. В связи с этим, можно сделать вывод об актуальности темы нашего исследования.

**Цель исследования:** выявить отношение юных спортсменов 12 – 16 лет к отдельным сторонам тренировочного процесса.

**Методы и организация исследования.** В исследовании приняли участие 220 подростков – спортсменов мужского пола. Возраст занимающихся составил от 12 до 16 лет, стаж занятий от 1 года до 5 лет. Квалификация спортсменов от III юношеского разряда, до I разряда. Также приняли участие в исследовании спортсмены, не имеющие спортивного разряда. Отношение подростков к тренировочному процессу определялось посредством анкетирования. Анкета состояла из пяти блоков, позволяющих выяснить отношение ребят к спортивной

жизни, к выполняемой и предстоящей нагрузке, к своим возможностям восстановления, к качеству выполнения тренировочных заданий, к спортивному режиму.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализируя ответы юных спортсменов на вопросы анкеты, позволяющие выявить отношение к спортивной жизни установлено, что большинство (48,2%) опрошенных ребят воспринимают занятия спортом как хобби. 30% спортсменов считают занятия спортом своим стилем жизни, 27,3% – используют спорт как деятельность, в которой можно проявить себя. 3,7% юных спортсмена считают, что занимаются спортом по желанию родителей занять их свободное время. Необходимо отметить, что среди ребят имеющих спортивную квалификацию преобладал ответ «спорт для меня это стиль жизни» (57,1%), а в группе не квалифицированных спортсменов «спорт для меня – хобби» (57,3%).

Основной целью спортивных занятий большинство (34,5%) юных спортсменов видят повышение спортивного мастерства. Несколько меньший процент подростков считает, что занимается для улучшения здоровья (29,9%) и повышения своей физической подготовленности (26,3%). Наименьшее количество ребят (18,1%) занимаются спортом с целью показать себя и свои лучшие стороны. Несколько отличается процентное распределение вариантов ответов, в группах спортсменов имеющих и не имеющих спортивные разряды. У большинства подростков, достигших определенных спортивных результатов преобладал ответ «Повышение спортивного мастерства» (57,1%), у ребят, не имеющих квалификации - «Улучшение здоровья» (29,3%).

Немаловажное значение при оценке отношения к спортивной жизни имеет отношение к тренировочному и соревновательному процессу. 67,3% респондентов, занимающихся спортом, с удовольствием посещают тренировки, так как им нравится спорт, 22,7% испытывают удовольствие от тренировочных занятий лишь иногда и 10% ребят ходят на тренировки без удовольствия, за компанию. Необходимо отметить, что из этих 10% ребят преобладающее большинство (81%) составили не квалифицированные спортсмены.

Подчеркивает заинтересованность участия юных спортсменов в спортивной жизни часто возникающее желание у 59,1% ребят посещать тренировки в выходные дни. У 40,9% респондентов подобное желание никогда не возникает.

Всегда нравится участвовать в соревнованиях 50% всех опрошенных подростков-спортсменов, 33,6% соревнуются с удовольствием только в случае наличия ощущения своего преимущества и 16,4% никогда не испытывают радости и удовольствия от выступления в спортивных состязаниях. Анализируя ответы респондентов относительно их деления по спортивной квалификации, установлено, что среди детей имеющих спортивный разряд большая процентная составляющая детей (60,7% против 46,3%) получающая удовольствие от участия в соревнованиях и напротив меньшая участвующие в соревнованиях без желания (7,2% против 19,6%).

Показателем, характеризующим отношение к спортивной деятельности, является взгляд юных спортсменов на их успехи и неудачи в спорте. Большинство опрошиваемых (68,1%) гордятся своими успехами в спорте, хранят все свои спортивные награды (93,6%). Соответственно 31,9% и 6,4% ребят стараются не думать о своих победах, храня спортивные награды только после крупных соревнований. Спортивные неудачи сильно выбивают из колеи 28,1% опрошенных, большинство спортсменов подростков не сильно переживают в случае неудачного выступления (68,1%) или не расстраиваются совсем (3,8%).

Заинтересованность деятельностью и положительное отношение к ней показывает углубленное изучение интересующего предмета. Результаты анкетирования показали, что среди спортсменов подростков преобладающее большинство (95,4%) смотрит фильмы и читает книги на спортивную тематику.

В целом, можно отметить положительное отношение спортсменов подростков к спортивной жизни. Необходимо отметить более серьезное отношение к спортивной жизни среди

спортсменов имеющих спортивную квалификацию, что подтверждается отсутствием желающих прекратить занятия избранным видом спорта (в группе спортсменов, не имеющих квалификацию – 12,2%) и меньшей процентной составляющей лиц, не задумывающихся о занятии спортом в будущем (28,6% против 41,4% в группе детей, не имеющих спортивные разряды).

Анализируя отношение юных спортсменов к выполняемой и предстоящей нагрузке, установлено, что основная процентная составляющая спортсменов (80%) не пропускает тренировочных занятий. Более того в случае если опрашиваемым выпадет возможность не ходить на тренировку воспользуются ей только 8,2% ребят, а 91,8% отвергнут эту возможность и пойдут на тренировку. 19,1% респондентов не посещает тренировки только по уважительной причине. 0,9% пропускают тренировки достаточно часто.

Показательными, на наш взгляд, являются ответы на вопрос, предполагающий выбор моделирующей поведение юных спортсменов перед тяжелой, нагрузочной тренировкой. Большинство спортсменов (94,5%) не пропустят тренировку с большой физической нагрузкой и только 3% и 2,5% пойдут на занятие, но все задания выполняют в пол силы и постараются найти причину, чтобы пропустить тяжелую тренировку.

Большую роль на занятии является качество выполнения тренировочных заданий. Выявлено, что устают после каждого занятия и часто устают после тренировок 34,5% и 32,7% опрошенных, что свидетельствует, как правило, о качественном выполнении заданий предложенных тренером. Соответственно 26,4% и 6,4% редко испытывают или не испытывают совсем усталость после тренировочного занятия. Тщательно выполняют все задания предлагаемые тренером 63,6% опрошенных, 36,4% - сами уменьшают себе дозировку нагрузки, как только почувствуют усталость. Примечательно, что в группе спортсменов, имеющих квалификацию респондентов всегда тщательно выполняющих задания тренера оказалось на 10,5% больше.

Немаловажным моментом, обуславливающим спортивный результат, является управление процессами восстановления в организме и мероприятиям, способствующим восстановлению. Установлено, что большинство (63,6%) спортсменов подросткового возраста знают про средства восстановления и иногда используют их. Регулярно применяют данные средства 32,7% детей, 3,6% не применяют их совсем. Однако, если перед опрошенными ребятами встанет выбор между отдыхом с целью восстановления после тяжелой тренировки и походом гулять или на дискотеку, то почти половина опрашиваемой выборки (48,1%) предпочитает второе, что свидетельствует о не достаточно ответственном отношении спортсменов подросткового возраста к процессам восстановления.

Любые занятия спортом характеризуются повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок. В состоянии перегруженности организма, усталости спортсмены часто получают травмы, поэтому для любого спортсмена в любом возрасте необходимо соблюдение спортивного режима. Выявлено, что большая часть спортсменов (55,5%) его не соблюдает, часто ложась спать далеко за полночь, даже если с утра на тренировку. 45,5% опрошенных спортсменов стараются всегда ложиться спать вовремя.

Одним из факторов, обуславливающих работоспособность, является здоровье. В связи с этим важно отношение спортсменов к своему здоровью. Установлено, что при возникновении у спортсменов незначительных жалоб на свое здоровье, большинство (57,2%) переложит ответственность за него на тренера: скажет о жалобах тренеру, а уж он пусть решает как поступить. Не пойдут на тренировку 30,9% ребят, напротив 4,5% - никому не скажут о возникших у них болезненных ощущениях пойдут на тренировку и выполняют ее в полном объеме. Пойдут с жалобами на свое состояние здоровья к врачу 7,4% подростков.

Согласно данным литературного анализа негативное влияние на здоровье человека оказывают вредные привычки. Анализ анкет респондентов показал, что не имеют вредных привычек 72,7% юных спортсменов, 21,8% ребят курят (70,8% - иногда и 29,2% - часто) и

5,5% иногда потребляют алкогольные напитки, не смотря на уверенность в том, что при наличии вредных привычек спортивных результатов добиться намного сложнее (83,6% спортсменов). Необходимо отметить, что в спортивной среде, среди друзей опрашиваемых 75,5% курят и иногда 77,3% употребляют алкогольные напитки.

Важную роль в соблюдении спортивного режима для достижения хороших результатов играет питание. Выявлено, что стараются придерживаться режима питания 62,7% юных спортсменов, напротив 37,7% ребят принимают пищу не регулярно, не выдерживая перерывы между приемом пищи и тренировочным занятием.

Ответы подростков на вопрос, касающийся ухода за собой и своим телом, свидетельствуют о недостаточном уровне сформированности гигиенических навыков у большего количества подростков. 58,1% ребят после тренировочного занятия только переодеваются, не принимая душ, так как считают, что не потеют. 1,8% ребят после тренировочного занятия не будут переодеваться и принимать душ. Только 40,1% после занятия обязательно переоденутся и примут душ.

#### **Выводы:**

1. Большинство юных спортсменов относятся к занятиям спортом как хобби, испытывая удовольствие от посещения тренировок и соревнований. Ведущая целью спортивных занятий - повышение спортивного мастерства.
2. Основная процентная составляющая спортсменов не пропускает тренировочных занятий и старательно выполняет задания тренера.
3. Более серьезное отношение к спортивной жизни и качеству выполнения заданий тренера отмечено среди спортсменов, имеющих спортивную квалификацию,
4. Выявлено не достаточно ответственное отношение спортсменов подросткового возраста к процессам восстановления, соблюдению спортивного режима.

#### **Библиографический список**

1. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / А. Е. Личко. - Л., 1983. – 259 с.
2. Максачук Е.П. Воспитание ответственности у юных спортсменов в условиях ДЮСШ / Е.П. Максачук // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 7 (89) 2012, С. 86-89.
3. Солодков А.С. Физиология человека / А.С. Солодков, А.Б. Сологуб. - М.: Олимпия Пресс, 2005. - 456 с.
4. Харре Д. Учение о тренировке. Введение в общую теорию тренировки и соревнований / Д. Харре, Б. Дельтов, И. Риттерэ - М.: «Физкультура и спорт», 1971. – 231с.



УДК 615.8+613.7

**ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И  
ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА В ПРОЦЕССЕ  
УЧЕБНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**Чернорудский М.В., Копейкин Е.В., Прокофьева А.А., Новиков А.Ю.**

ГБОУ ВПО Тверская ГМА Минздрава России, 170000, г.Тверь, ул.Советская, 4.

Проведён анализ динамики показателей физического развития и функционального состояния студентов 1 курса в процессе учебных занятий по физической культуре при одноразовом их введении в учебное расписание. Установлено нарастание веса за счёт жировой ткани, снижение функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Наиболее выраженное ухудшение всех показателей произошло в группах студентов, занимающихся на факультетах с высокой учебной нагрузкой.

Табл.2. Библиогр. 4 назв.

*Ключевые слова:* физическое развитие, функциональное состояние, физкультурные занятия, динамика показателей.

*Чернорудский Михаил Витальевич*, студент 2 курса лечебного факультета, тел.: 89190659284, elina.bulanova@mail.ru

*Копейкин Евгений Владимирович*, студент 3 курса лечебного факультета, тел.: 89066565211, elina.bulanova@mail.ru

*Прокофьева Алина Андреевна*, студентка 2 курса педиатрического факультета, тел.: 89806430091, elina.bulanova@mail.ru

*Новиков Алексей Юрьевич*, ординатор кафедры физической культуры с курсом медицинской реабилитации, тел.: 89106494294, elina.bulanova@mail.ru

The analysis of dynamics of parameters of physical development and functional status of the students in the educational process of physical training lessons in one of their introduction in the training schedule. Installed increase weight by adipose tissue, decreased functionality of respiratory and cardiovascular systems. The pronounced deterioration in all indicators occurred in the groups of students at the faculties with high academic workload.

Tabl.2.Bibliogr.4titles.

*Key words:* physical development, functional state, athletic training, dynamics of indicators.

В настоящее время общепризнано положительное влияние двигательной активности на здоровье человека. Однако, несмотря на выраженный оздоровительный эффект физической культуры, она до настоящего времени ещё не получила широкого распространения среди населения. Обследование жителей Тверской области обнаружило, что свыше 60% населения является физически неактивным [3]. Анкетирование студентов Тверской государственной медицинской академии показало, что самостоятельно физическими упражнениями занимаются только 12,1% юношей и 9,8% девушек [4]. Единственным предметом в вузе, который помогает молодому человеку восполнять необходимый минимум двигательной активности, является физическая культура. Однако в настоящее время в учебном расписании данная дисциплина встречается только один раз в неделю, что ставит под сомнение результативность подобных занятий [2].

**Цель исследования:** оценить динамику показателей физического развития и функционального состояния студентов 1 курса в процессе физкультурно-оздоровительных занятий (ФОЗ) при одноразовом их использовании в течение недели.

**Материалы и методы.** Методом слепой выборки была сформирована группа студентов в количестве 355 человек средний возраст  $17,8 \pm 0,17$ . Всем студентам было проведено: - антропометрическое обследование с измерением роста стоя (РС), роста сидя (рс), массы тела

(МТ), окружности грудной клетки (ОГК) на вдохе, на выдохе и в паузу, кистевой (КД) и становой динамометрии (СД), жизненной емкости легких (ЖЕЛ), расчетом основных индексов физического развития и оценкой физического развития (ФР) [1]; - функциональные пробы для сердечно-сосудистой системы с определением двойного произведения (ДП), адаптационного показателя (АП), показателя качества реакции (ПКР) и оценкой функционального состояния (ФС) [1]. Далее студенты в течение года посещали физкультурные занятия в рамках учебного расписания. Через год было проведено повторное обследование.

### Результаты и их обсуждение.

Динамика показателей физического развития и функционального состояния студентов в процессе ФОЗ представлена в таблицах 1,2.

Анализ динамики физического развития позволил установить увеличение весового показателя у студентов всех факультетов. Значительное увеличение массы тела отмечено у юношей стоматологического факультета. При этом силовые показатели снизились у всех студентов, кроме девушек лечебного и стоматологического факультетов. Следовательно, масса тела у студентов увеличилась за счет жировой ткани. У студентов стоматологического и педиатрического факультета уменьшилась подвижность грудной клетки, что привело к снижению жизненного показателя. У студентов лечебного факультета установлено его повышение. Достоверно отмечено снижение физического развития и у юношей, и у девушек, максимально это прослеживается у студентов педиатрического факультета.

Таблица 2

Динамика показателей функционального состояния.

| показатель | исследования | факультет      |          |           |           |               |          | всего      |            |
|------------|--------------|----------------|----------|-----------|-----------|---------------|----------|------------|------------|
|            |              | педиатрический |          | лечебный  |           | стоматологич. |          | М          | Ж          |
|            |              | М              | Ж        | М         | Ж         | М             | Ж        |            |            |
| ДП         | ИСХ          | 89,9±2,3       | 88,2±1,8 | 89,3±1,5  | 86,7±1,7  | 86,9±2,2      | 85,7±1,9 | 88,5±1,2   | 86,8±1,1   |
|            |              | удовлетв       | удовлетв | удовлетв  | удовлетв  | удовлетв      | удовлетв | удовлетв   | удовлетв   |
|            | КОНТ         | 99,6±4,6       | 85,7±2,0 | 98,3±2,6* | 82,4±1,3* | 92,4±3,01     | 80±1,3*  | 96,3±2,3** | 82,6±0,8** |
| АП         | ИСХ          | 62,8±4,6       | 61,4±2,6 | 57,6±3,1  | 60±1,6    | 62,9±3,6      | 63,4±2,3 | 61±2,1     | 61,2±1,1   |
|            |              | удовлетв       | удовлетв | удовлетв  | удовлетв  | удовлетв      | удовлетв | удовлетв   | удовлетв   |
|            | КОНТ         | 56,8±2,8       | 60,6±0,4 | 47,8±7,7  | 65,6±1,9  | 52,1±7,0      | 67±2,9   | 51,8±3,9*  | 63,7±2,7   |
| ПКР        | ИСХ          | 0,7±0,05       | 0,6±0,04 | 0,9±0,08  | 0,6±0,03  | 0,8±0,09      | 0,6±0,04 | 0,8±0,05   | 0,6±0,02   |
|            |              | хорошо         | хорошо   | хорошо    | хорошо    | хорошо        | хорошо   | хорошо     | хорошо     |
|            | КОНТ         | 0,7±0,06       | 0,4±0,04 | 0,6±0,03  | 0,5±0,04  | 0,8±0,06      | 0,5±0,05 | 0,7±0,04   | 0,5±0,02** |
| ФС         | ИСХ          | 7,8±0,2        | 7,6±0,2  | 7,7±0,2   | 7,8±0,1   | 7,8±0,2       | 7,8±0,2  | 7,8±0,1    | 7,7±0,08   |
|            |              | удовлетв       | удовлетв | удовлетв  | удовлетв  | удовлетв      | удовлетв | удовлетв   | удовлетв   |
|            | КОНТ         | 7,3±0,2        | 7,5±0,2  | 7,5±0,2   | 7,9±0,1   | 7,4±0,2       | 8,0±0,2  | 7,4±0,1    | 7,8±0,09   |
|            |              | удовлетв       | удовлетв | удовлетв  | удовлетв  | удовлетв      | удовлетв | удовлетв   | удовлетв   |

\*p < 0,05; \*\*p < 0,01; \*\*\*p < 0,001 (достоверность различий к исходным данным)

Вызывает тревогу факт увеличения ДП, особенно у юношей. Дополнительный анализ показателей функционирования сердечно-сосудистой системы (ССС) позволил связать это с повышением систолического давления в покое. Снижение ДП у студенток связано с урежением частоты сердечных сокращений в покое. Несмотря на небольшую положительную динамику способности ССС адаптироваться к физической нагрузке, у всех студентов зафиксировано снижение ПКР. То есть реакция на нагрузку идет не за счет увеличения силы сердечных сокращений, а за счет увеличения их частоты. Установлено ухудшение функционально-

го состояния у всех студентов, кроме девушек лечебного и стоматологического факультета, что можно связать с улучшением функционирования ССС в покое.

**Выводы.** Таким образом, в процессе проведенного исследования нами установлено снижение уровня физического развития и ухудшение функционального состояния у студентов 1 курса за год. Наиболее это выражено у студентов педиатрического и стоматологического факультетов, что можно связать с их большей загруженностью в течение учебного дня, меньшим количеством свободного времени по сравнению со студентами лечебного факультета (в связи с большим количеством изучаемого материала). Это позволяет сделать вывод о недостаточности двигательной активности студентов в течение недели и выступить с рекомендациями об увеличении количества учебных часов, выделяемых на физкультурно-оздоровительные занятия.

#### **Библиографический список**

1. Осипов В.Г. Валеологические аспекты физической культуры. /В.Г.Осипов, уч.-метод.пособие по теоретическому разделу курса «Физическая культура», ч.2, - Тверь: «Фамилия», 2001. – 63с.
2. Осипов В.Г., Буланова Э.В. Здоровье подрастающего поколения – важнейшая задача современного общества./Медико-социальные аспекты профилактики заболеваний и формирования здорового образа жизни: материалы медрегион. н-п.конф./под общ.ред. М.Н.Калинкина, И.И.Макаровой. – Тверь: РИЦ ТГМА, 2010. – С.151-153.
3. Петрухин И.С. Роль физической активности в профилактике сердечно-сосудистых и других неинфекционных заболеваний: пособие для врачей. /И.С.Петрухин, А.А.Родионов. – Тверь, 2001. – 11с.
4. Соколова К.И., Титарчук В.В., Буланова Э.В., Бармин А.Ф. Анализ причин снижения резервных возможностей организма студентов младших курсов ТГМА. /Здоровый образ жизни и спорт – основа сохранения и улучшения здоровья нации. Сб. н.т. по материалам I Всероссийской Соловьёвской н.м.конф. «В ногу со временем»/ под ред. Ю.П.Лисицына, Н.В.Полуниной.- М.: РНИМУ, 2011. – С. 126-129.

УДК:796.01

## МЕТОДОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ НА ОСНОВЕ СИСТЕМНОГО ПОДХОДА

Шалягин Р.Е.

Уральский юридический институт МВД России,  
620027, г. Екатеринбург, ул. Корепина, 66.

Физическая культура — часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни. Примером является методика формирования силовых способностей у спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом. Пауэрлифтинг - это тот вид спорта, где развиваются и совершенствуются такие качества, как сила, быстрота, ловкость. Эти качества, несомненно, влияют на физическое совершенствование человека, и приносят значительный вклад в формировании здорового образа жизни. Физические тренировки – это эффективный способ борьбы с различными болезнями.

*Ключевые слова:* физическая культура, методология, системный подход.

*Шалягин Роман Евгеньевич*, курсант Уральского юридического института МВД России, 89045407421, e-mail: Gerasimov-ivan@inbox.ru

Научный руководитель: *Герасимов И.В.*

Physical education-is a part of the culture presenting an integrity of values and knowledge created and used by the society in order to develop physical and intellectual human abilities, improve his or her moving activities and to form a healthy way of life. We regard the influence of powerlifting classes within physical education on the human health. The example is the methods of forming sportsmen's power abilities doing powerlifting. Powerlifting is that kind of sport where such abilities as strength, quickness and agility are developed and improved. These particular qualities do affect the physical development of individual and make a considerable contribution in the formation of a healthy way of life. Physical trainings are the effective way of fighting with various diseases.

*Keywords:* physical education, methodology, system touch.

Анализ силовой подготовки говорит о нерешенности ряда вопросов, связанных с индивидуальностью тренировочного процесса и управлением физическим состоянием спортсменов. У начинающих спортсменов возникает вопрос - с чего начать? И какая из предложенных программ наиболее подходит для них? Как правильно составить программу тренировок? Именно тут необходимо вмешательство грамотного преподавателя, который подберет или разработает индивидуальную программу тренировок для каждого спортсмена.

В данной статье рассматривается отечественная методика тренировки начинающих пауэрлифтеров и проверенность ее «работы» на практике. Таким образом, актуальность исследования обусловлена отсутствием научно обоснованной методики силовой подготовки начинающих спортсменов в пауэрлифтинге на основе применения индивидуального системного подхода.[3,с.28]. Методики развития силовых способностей включают в себя различные виды действий. Любая тренировка сопровождается регулярными, структурными метаболическими перестройками, но степень их выраженности зависит от величины используемых отягощений, от режима дня и скорости мышечного сокращения, от продолжительности тренировки и индивидуального строения мышечной ткани, что находит отражение в выборе методов развития отдельных силовых способностей.[6,с.82-85]. Среди них заслуживающим внимания является метод максимальных усилий. Этот метод состоит в выполнении серий из 5-8 подходов с отягощением, с которым спортсмен способен выполнить 1-3 движения. Как правило, приросту мышечной массы это не способствует, но хорошо способствует развитию

силовых качеств и выносливости. При практической реализации метода обращается внимание на скорость выполнения этих упражнений и предполагается использование отягощений весом 90-95% от максимально возможного.

Основным методом развития силы можно назвать метод повторных усилий - повторный метод. Важным тренировочным фактором в этом методе является количество повторений упражнения. Метод предусматривает выполнение упражнения в среднем темпе с отягощениями «околопредельного» и предельного веса. Часто в практике используется метод изометрических усилий, характеризуется максимальным напряжением мышц, в статическом режиме. При выполнении таких, упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется. Каждое упражнение выполняется с максимальным напряжением мышц в течение 4-5 секунд по 3-5 раз. Ударный метод применяется для развития «амортизационной» и «взрывной силы» (сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отталкиванием от пола, выпрыгивание из глубокого приседа).[9,с.59-61].

При планировании тренировочного процесса для начинающих, на основе выше представленных методик, мы сформировали свою 6-недельную программу тренировок, включили в неё упражнения, выполняемые разными методами, и получили полноценную программу тренировок на основе системного подхода. На начальном этапе многие атлеты часто переоценивают свои возможности и на каждой тренировке они стараются поднимать максимальные веса, что может привести к случаям травматизма. Преподавателю очень важно не допустить этого, необходимо вести постоянный контроль над дозировкой и интенсивностью выполняемых упражнений. По мере освоения упражнения и улучшения общего физического состояния спортсмена вес штанги постепенно увеличивается.[1,с.51]. Методика тренировки для начинающих пауэрлифтеров на основе системного подхода выражается в следующем: для атлетов начального уровня оптимально проводить тренировочные занятия три раза в неделю. Этот вариант наиболее рационален в плане правильного распределения нагрузки. Объем нагрузки выражается в количестве подъемов штанги, что на данном этапе достаточно. В связи с тем, что на начальном уровне очень трудно определить истинный предел новичка, то планы составляются в килограммах от минимального веса. Обязательно надо соблюдать вариативность, как внутри недели, так и в месячном цикле. Первые две недели в план тренировок желательно включать только *одно из базовых упражнений. Другие упражнения могут быть подводящими или направленными* на развитие общей физической подготовки. Эффективность методики тренировочного процесса, выражена в конкретных показателях, которые нашли свое отражение в таблицах, где отражены результаты до и после применения метода. В таблице замерены силовые показатели по базовым упражнениям пауэрлифтинга, а так же личный вес каждого испытуемого.

*Таблица 1*

**Силовые показатели до начала тренировок по программе**

| <i>Испытуемые</i> | <i>Личный вес</i> | <i>Приседание(кг)</i> | <i>Жим лёжа(кг)</i> | <i>Становая тяга(кг)</i> | <i>Сумма(кг)</i> |
|-------------------|-------------------|-----------------------|---------------------|--------------------------|------------------|
| 1                 | 69                | 150                   | 95                  | 150                      | 395              |
| 2                 | 76                | 147.5                 | 132.5               | 165                      | 445              |
| 3                 | 63                | 115                   | 72.5                | 115                      | 302.5            |
| 4                 | 75                | 115                   | 85                  | 115                      | 315              |

Проведя наблюдение за тренировочным процессом каждого спортсмена, который тренировался именно по предложенной программе, строго соблюдая дозировку и подбор упражнений, мы подтвердили эффективность этой методики.

О чем свидетельствует улучшение спортивного результата, отображенного в таблице (1). Если сравнить его с результатами тестирования, проведенного до тренировок по предложенной методике в таблице (2), видно, что силовой показатель существенно вырос.

**Силовые показатели начинающих спортсменов в пауэрлифтинге после тренировок по предложенной программе**

| <i>Испытуемые</i> | <i>Личный вес</i> | <i>Приседание(кг)</i> | <i>Жим лежа(кг)</i> | <i>Становая тяга(кг)</i> | <i>Сумма(кг)</i> |
|-------------------|-------------------|-----------------------|---------------------|--------------------------|------------------|
| 1                 | 75                | 170                   | 115                 | 205                      | 490              |
| 2                 | 86                | 160                   | 150                 | 215                      | 525              |
| 3                 | 70                | 130                   | 87.5                | 160                      | 377.5            |
| 4                 | 83                | 140                   | 100                 | 160                      | 400              |

Исходя из данных таблицы, можно вычислить прирост результата на основе данных тестирования, проведенного до тренировочного цикла. В среднем прирост составил  $25.3\% + 27.3\% + 35.7\% + 31.25\% / 4 = 29.88\%$ . По этому показателю мы наблюдаем высокую результативность применения данной методики тренировок для начинающих пауэрлифтеров как в сумме троеборья, так и в отдельных упражнениях. Итак, можно сделать следующие выводы:

- анализ различных методов выполнения упражнений показал, что при составлении программы на основе системного подхода, выполнение упражнений различными методами очень эффективно;

- исследованная методика позволяет преподавателю грамотно и своевременно вносить изменения в тренировочный процесс спортсмена, что является важным на начальном этапе спортивных тренировок;

- анализируя полученные данные можно сказать, что средний прирост в 29.88%, является достаточно высоким результатом для начинающих спортсменов, это говорит нам о правильности подобранных упражнений и правильности распределения нагрузки на спортсмена.

#### **Библиографический список**

1. Глядя С. А., Старов М. А., Батыгин Ю. В. Стань сильным! Книга 2. Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. С.А. Глядя. - М.: 2008. – [51с.]
2. Жичкин А.Е. Атлетическая подготовка в тренажерном зале. А.Е. Жичкин. - Харьков: Изд-во ХГПУ, 1996. – [73с.]
3. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки. Е.Н. Захаров и др. - М.: Лептос, 1994. [368 с.]
4. Наследов А.В. Механизмы контроля мышечной деятельности. А.В. Наследов. - М.: 1985, [с.209-223.]
5. Остапенко Л. Пауэрлифтинг - шаг за шагом // Спортивная жизнь России. - 1991. - №7. –[15с.]
6. Остапенко Л.Н. Пауэрлифтинг. Л.Н. Остапенко. - М.: 2003, [82-85 с.]
7. Стеценко А.И. Стремление побеждать // Пауэрлифтинг Украины - 1992. - № 1(2). – [5С.]
8. Фредерик Хэтфилд. Всестороннее руководство по развитию силы. Фредерик Хэтфилд. - Новый Орлеан, 1983г.,1992г. [26 - 31 с.]
9. Холодов Ж. К., Кузнецов В.С. Теория и методика Физического воспитания и спорта. Ж.К. Холодов. - М.: 2004. [169 с.]

**УДК : 159.923.5**

## **АВТОРИТЕТ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Шарипов А.В.**

Нефтекамский филиал Башкирского государственного университета.  
452681, Башкортостан, г. Нефтекамск, ул. Тракторная, 1.

В данной статье рассматриваются отношения между преподавателем и его студентами. Обозначаются функции преподавателя. Рассматриваются компоненты, из которых складывается авторитет преподавателя физической культуры.

*Ключевые слова:* авторитет, преподаватель, спортсмен, общение со студентом.

*Шарипов Альберт Варисович*, ассистент кафедры физвоспитания, тел.: 89196080444, e-mail: sharipov11061989@mail.ru

This article discusses the relationship between the teacher and his students. Are indicated as instructors. Explore the components that make up the authority of the teacher of physical culture. *Keywords:* the authority of the teacher, the athlete, the communication with the student.

Авторитетом в какой-то сфере жизни и деятельности называется человек, с мнением которого считаются, которому стремятся подражать и которому доверяют решение тех или иных вопросов. Успех в педагогической деятельности во многом зависит от авторитета, который имеет преподаватель. Если он пользуется авторитетом у студентов, то способен оказывать на них более сильное воспитательное воздействие.

Авторитет преподавателя формируется в процессе его педагогической деятельности, поэтому именно авторитет следует считать вторичным компонентом профессионального мастерства педагога.

Придя работать в учебное заведение, молодой специалист начинает завоевывать себе авторитет. Для правильной организации этого процесса важно знать, что может определить авторитет преподавателя физической культуры.

Авторитет преподавателя физической культуры складывается из ряда компонентов.

Авторитет профессионала зависит от знаний и умений в области физической культуры и спорта. Очень важен и статус преподавателя как спортсмена в прошлом. Правда, ореол спортивных достижений преподавателя физкультуры в основном действует только на первых порах.

Авторитет возраста определяется тем, что преподаватель для студентов всегда должен оставаться старшим товарищем, человеком с большим опытом.

Авторитет должности, то есть статус преподавателя как педагога, со всеми вытекающими отсюда правами и обязанностями, (статус преподавателя как педагога) дополняется психолого-педагогическими знаниями и умениями преподавателя.

Нравственный авторитет (авторитет преподавателя как личности) создается, во-первых, формой внешнего поведения, соответствующего образу педагога, преподавателя, во-вторых, действительным соответствием приписываемых себе личностных характеристик как преподавателю особенностям своего «Я».

Авторитет дружбы может возникнуть в том случае, когда преподаватель позволяет студентам обращаться к себе как к помощнику, деловому партнеру. Важно, чтобы взаимоотношения преподавателя со студентами не перешли в «панибратство», поэтому между ними должна соблюдаться определенная дистанция.

Авторитет уступчивости (доброты) выражается в том, что, например, преподаватель, уступая студентам на занятии, решает играть с ними в баскетбол вместо прохождения программного материала. Этот авторитет хорош до определенных пределов, но в целом его следует считать отрицательным, не соответствующим основным требованиям и принципам со-

временного подхода к организации обучения (лично-деятельностный подход), равно как и ряд нижеприведенных видов авторитета преподавателя.

Авторитет подавления основан на боязни студентов перед преподавателем. Как правило, преподаватели, склонные таким образом завоевывать авторитет, считают, что воспитание сводится к простому послушанию.

Для создания авторитета резонерства характерно поведение преподавателя, который постоянно поучает студентов, причем даже в тех вопросах, где он некомпетентен.

Авторитет педантизма строится на беспрекословном соблюдении правил, норм, порядка. В данном случае преподаватель руководствуется бюрократическими принципами.

Перечисленные компоненты образуют единый авторитет преподавателя, в котором может преобладать тот или иной тип. Формируя положительный авторитет преподавателя физической культуры, необходимо осознавать, что оптимально для данного педагога (учитывая его способности, умения, индивидуальный стиль деятельности), и составить перечень необходимых образующих компонентов (расположив их в порядке значимости), которые могли бы способствовать выделению всех личностных и профессиональных его достоинств и не вредили бы процессу воспитания и обучения студентов.

#### **Библиографический список**

1. Алексеев, А.В. Себя преодолеть! – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
2. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986. - 208 с.
3. Козин, А.П. Психогигиена спортивной деятельности. – Киев: Здоровье, 1985. – 128 с.