МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ СОВЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ЮГА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «РОСТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ (РИНХ)»

Проводится согласно плану конгрессов и конференций
Министерства спорта Российской Федерации

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ТУРИЗМ В ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ

НАУЧНЫЕ ТРУДЫ
XXIX ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
СТУДЕНТОВ, АСПИРАНТОВ, МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ

20-21 апреля 2018 г.

Ростов-на-Дону
2018

УДК 796
ББК 75.1
Ф 50

Издается согласно решению Министерства спорта Российской Федерации, Президиума научно-методического совета по физической культуре Юга Российской Федерации, Ученого совета Ростовского государственного экономического университета (РИНХ).

Ф 50 **Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании :** научные труды XXIX Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых. 20-21 апреля 2018 г. – Ростов н/Д : Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2018. – 344 с.
ISBN 978-5-7972-2450-1

В сборнике научных трудов студентов, аспирантов, молодых ученых представлены результаты исследований по проблемам и перспективам развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях, влияния физической культуры и спорта на процесс формирования всесторонне развитой личности и здорового стиля жизни человека, развития спортивно-оздоровительного туризма.

УДК 796
ББК 75.1

Редакционная коллегия:
Денисов Е.А., Мануйленко Э.В., Касьяненко А.Н.

ISBN 978-5-7972-2450-1 © РГЭУ (РИНХ), 2018

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ……..……..…… 8
Аксенченко Ю.И.
Применение новых методик в системе физического воспитания в вузе для приобщения студентов к занятию спортом и здоровому образу жизни……..…… 8
Андриашина А.М., Гилев Г.А.
Развитие двигательно-координационных способностей юных сноубордистов на этапе начальной спортивной подготовки…….. 11
Викторов Д.В., Лешуков В.С., Ярушев Ю.А.
Модель прикладного физкультурного образования студентов с ограниченными возможностями здоровья……..... 14
Грабова И.В., Тащиян А.А.
Государственная политика по формированию системы физической культуры и спорта..... 19
Евдокимова Ю.О.
Адаптация студента вуза как показатель профессионального становления специалиста… 23
Ерофеев М.И.
Влияние физической культуры и спорта на людей с ограниченными возможностями…..... 26
Жак Е.А., Ковалева А.А.
Формирование физических качеств у студенток средствами современных фитнес-технологий…… 29
Жак Е.А., Романова С.А.
Положительные эффекты занятий оздоровительным бегом у студентов…….……..... 32
Жупанова В.Е., Зайцев А.А.
Методика совершенствования удара с лета у теннисистов массовых разрядов……..……... 35
Загорец К.А.
Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов……... 39
Зотин В.В., Мельничук А.А.
Проблемы физического воспитания студентов и формирование потребности в здоровом образе жизни……..…….. 41
Калайтанова Д.В., Мануйленко Э.В.
Круговая тренировка как метод физического воспитания студентов……..... 44
Калашников М.М., Пономарев И.Е.
Актуальные направления физической культуры учащейся молодежи……... 46
Капканов Е.Н., Хало П.В.
Проблемы и перспективы использования практических занятий европейским спортивным фехтованием в вузе……..…49
Киселева Е.С., Нурмагомедов Н.А., Хало П.В.
Проблемы и перспективы применения индивидуально-дифференцированного подхода в физической культуре и спорте на примере волейбола……...53
Клопот Е.А., Мануйленко Э.В.
Спорт и физическая культура Ростовской области: показатели и перспективы……56
Колегова А.С., Наговицына М.А.
Применение физкультурных пауз на лекционных занятиях студентов в вузе…….. 60
Колодько Н.К., Зайцев А.А.
Формирование статокинетической устойчивости у студенток средствами аэробики…….. 64
Коршикова М.С., Морозова Ю.Ю.
Студенческий спорт как способ социализации личности в современном обществе…… 66
Локтионова Д.А.
Роль туристических слетов и туристических клубов в формировании здорового образа жизни студентов……. 69

Лукин К.О., Раузетдинова Г.А.
Положительный эффект занятий бадминтоном на здоровье студентов…… 72
Любимова А.С.
Особенности организации элективного курса «Пауэрлифтинг» в вузе,
направленного на формирование самосохранительного поведения студентов……. 75
Лютович Г.Г., Плескачева О. Н.
Роль физической культуры и спорта в формировании будущего специалиста……..…….. 79
Малофеева О.В.
Исследование образовательного запроса стейкхолдеров методом фокусированного
интервью в спортивном объединении школа каратэ «Орион» ДДТ «У белого озера»…… 82
Мушаев А.Б., Галимьянова А.Р., Эдлеева Б.А., Миньков А.В., Балдашинов И.Т.
Теоретические рекомендации по сгонке веса для студентов,
занимающихся единоборствами……..86
Наговицын Р.С., Касаткина Д.В.
Использование специальных тренажерных устройств на занятиях
в спортивной секции с обучающимися различных возрастов……..90
Нагорных Е. А., Шалфеева О. В., Таланцева В.К.
О показателях физического развития студентов, занимающихся физической культурой
в специальной медицинской группе……... 94
Насонова Н.А., Зайцева В.Ф.
Результаты тестирования физической подготовленности студентов……..97
Неклюдова А.А., Киселева А.В.
Проблемное обучение младших школьников на уроках физической культуры
с использованием элементов мини-футбола…….. 101
Николаев В.Т., Иманбаева Л.В.
Тренированность и компонентный состав массы тела студенток университета……... 105
Николаев Ю.А., Волкова Т.И.
Функциональные возможности сердечно-сосудистой системы у девушек,
занимающихся физической культурой в группе лечебной физической культуры……... 109
Пак А.М., Толстокора О.Н.
Преимущества спортивной игры «водное поло»……...111
Подкопаева К.С., Титаренко Р.В.
Отбор и подготовка спортсменок в боксе с позиции полового диморфизма……. 113
Сведерек Н.В., Ульянов Д.А., Середина Г.Е.,
Оздоровительная аэробика как средство формирования здорового образа жизни
студентов волгоградского государственного университета…….115
Свиненко М.А., Гилев Г.А.
Проблема использования гипоксических воздействий в спортивной тренировке…… 117
Селина Ю.П., Григан С.А.,
Проблема и перспективы развития физической культуры и спорта
в высших учебных заведениях…… 120
Сердюков Д.Д., Лосев В.Н., Гилев Г.А.
Профилактика повреждений тазобедренного сустава при занятиях тяжелой атлетикой…. 123
Середина Г.Е., Ульянов Д.А., Коваленко Т.Г.,
Использование элементов фитнеса в учебном процессе по физическому воспитанию
для повышения мотивации к занятиям……...127
Слонич Е.А., Федорова М.Ю.
Анализ результативности соревновательной деятельности баскетболистов
спортивного клуба вуза…… 129
Тареева В.Ю., Шевченко О.В.
Танцы как технология физкультурного образования……133
Ульянов Д.А., Аладко С.П., Коваленко Т.Г.
Тактическая и техническая подготовка сборной команды Волгоградского
государственного университета по настольному теннису…….. 137

Хованская И. А., Волкова Т.И.,
Показатели физического развития у девушек, занимающихся физической культурой
в группе лечебной физической культуры……...140
Хохлова Е.А., Айвазова Е.С.
Плавание как важнейшая составляющая физического воспитания студентов…..... 142
Чинченкова О.П., Зотин В.В.
Развитие студенческого спорта в СибГУ…….……...144
Шакирова А.Р.
Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта
в высших учебных заведениях……...……. 148
Шамсутдинова А.В.
Оздоровительное значение занятий лыжными гонками для студенческой молодежи…… 150

СЕКЦИЯ 2
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ И ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА…….....153
Абрамова Е.М., Апарина М.В.
Влияние физической культуры и спорта на всестороннее развитие личности человека…. 153
Андрюшина А.А., Денисов Е.А.
Физическая культура личности студента как общественная
и индивидуальная ценность…..... 156
Антоневич Э.Д., Ключкина Г.О.
Оздоровительная физическая культура: влияние на организм…… 159
Аполонова А.А.
Спорт как неотъемлемая часть жизни современного человека…….…….. 162
Барсуков С.В.
Влияние плавания на организм молодых людей……... 167
Барсуков С.В.
Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему…….. 169
Баутин М.С., Пономарев И.Е.
Влияние физической культуры и спорта на процесс формирования всесторонне
развитой личности и здорового стиля жизни человека…… 171
Быкова В.О., Алексеева А.В.
Подготовка к сдаче нормативов ГТО средствами спортивной гимнастики…….. 174
Гайнутдинов А.М.
В здоровом теле – здоровый дух……. 177
Глинкин В.Н., Маркова Н.Ю., Таланцева В.К.
О двигательной активности как одном из факторов сохранения
и укрепления здоровья современной молодежи…… 180
Говор Е.Н.
Физкультурно-спортивные интересы молодежи……... 183
Гогулина В.Е., Титова Е.Б.
Проблемы адаптивной физической культуры……... 185
Давиденко В.Н., Хасанова Г.М.
Подготовка молодёжи к выполнению требований комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО) в Российской Федерации
и к комплексу «алпомиш» и «барчиной» в Узбекистане……..188
Дилина Д.А., Карелина В.И.
Занятия спортом на свежем воздухе и в помещении: преимущества и недостатки…….. 191
Дрожжина Н.М., Кокорева О.И., Васина Ю.М.
Развитие интереса к физическим упражнениям у детей дошкольного возраста
как одно из условий формирования у них здорового образа жизни……193

Ермолаева А.А.
Применение средств физической культуры, спорта и туризма в формировании здорового образа жизни студенческой молодёжи…… 198
Исаева А.М., Попова М.В.
Воспитание патриотизма как фундамента экономической безопасности средствами физической культуры и спорта……... 202
Каплуновская К.А., Занина Т.Н.
Использование средств ритмической гимнастики в учебном процессе учащихся младшего школьного возраста……..... 205
Карпич А.П., Касаткина М.А., Томилин К.Г.
Влияние физической культуры и спорта на историко-патриотическое воспитание населения……209
Ковалёва С., Айвазова Е.С.
Ценностный потенциал физической культуры и спорта как основа формирования физической культуры личности……215
Ковтун В.В., Исаева А.М., Попова М.В.
Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов экономико-правового обеспечения экономической безопасности……. 218
Кугут А.В., Тащиян А.А.
Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности…… 221
Кузнец Д.В.
Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов вузов…… 224
Курочка А.А., Терентьева Е.А.
Влияние физической культуры и спорта на формирование всесторонне развитой личности…….. 228
Лазарева Е.А., Бумарскова Н.Н.
Артистическое фехтование – переплетение актёрского мастерства и спорта……230
Лалетина Е.В.
Влияние занятий баскетболом на формирование, сохранение и укрепление здоровья молодого поколения…… 235
Мельникова К.В., Пашкова Д.М., Малозёмов О.Ю.
Аспекты мотивации молодёжи к физической культуре……... 240
Молодых Ю.С., Лотоненко А.В., Лотоненко А.А.
Функции физической культуры в пространстве физкультурного воспитания молодежи.... 243
Неижко Г.Ф., Корбан А.Н.
Здоровье и здоровьесберегающие технологии…….. 248
Нескубина Е.Д., Шеронов В.В.
Влияние дефицита витаминов и других микроэлементов на здоровье человека……. 252
Новожилова Д. А., Титаренко Р.В.
Травматизм и его особенности в различных гимнастических дисциплинах…… 255
Петренко М.Р., Жаброва Т.А.
К проблеме трансгендерных людей в спорте…… 257
Поддубная Т.А., Васина Ю.М., Кокорева О.И.
Условия физического здоровья и эмоционального благополучия ребенка в подвижной игре……..261
Потанина Н. А., Жаброва Т.А.
Влияние занятий плаванием на организм человека…….. 267
Потовская Е.С., Крупицкая О.Н., Кононова А.П., Колпашникова В.С.
Повышение работоспособности студентов средствами оптимизации стрессовых состояний…….. 271
Савченко Л.С., Карелина В.И.
Спорт как явление культурной жизни…… 276

Сазоноав К.В., Занина Т.Н.
Воспитание выносливости как физического качества
у детей младшего школьного возраста……... 278
Самохина Е.В.
Спортивно-оздоровительный туризм как средство формирования основ
здорового образа жизни……... 281
Сафарян С.Н., Карташов А.Н.
Закаливание организма как неотъемлемая часть здорового образа жизни…… 284
Синеок Н.П.
Значение общей физической подготовки на формирование здорового образа жизни…….. 288
Соитова М.Х., Денисов Е.А.
Проблема патриотического воспитания в современной России…….. 291
Стецура А.А., Карташов А.Н.
Адаптивная физическая культура как способ преодоление дезинтеграции личности
в социальной среде……... 296
Хрипункова Е.Е., Горяинова Н.С.
Физическая культура как инструмент формирования личности…… 299
Шадрин Ф.С., Петрова Г.В.
Актуальность элективного курса по ЗОЖ для формирования здорового стиля жизни
студентов – старшекурсников РостГМУ…… 302
Ярошенко А.А., Горяинова Н.С.
Влияние физической культуры и спорта на формирование личности…… 305

СЕКЦИЯ 3
АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА……... 309
Арпентьева М.Р.
Тревел-психотерапия, или психотерапевтический туризм……... 309
Берсенёва О.Ю., Севастьянов Д.Ю., Таможникова Г.В.
Туризм как метод адаптивной физической культуры……... 318
Ермолаева А.А.
Актуальные аспекты науки и практики развития
спортивно-оздоровительного туризма..... 321
Зенкова Т.А., Гришина Е.Е.
Рекреационный туризм на Северном Кавказе……..…… 323
Краснопёрова Е.В., Лукашевич А.С., Малозёмов О.Ю.
Социализация учащейся молодёжи средствами туризма…… 326
Левина Л.А.
Спортивно-оздоровительный туризм…… 329
Махота М.Г., Зенкова Т.А.
Комплекс спортивно-оздоровительного туризма в Российской Федерации…….. 332
Резванова Р.Д., Апарина М.В.
Спортивно-оздоровительный туризм и особенности его развития
в Российской Федерации……... 334
Сидорова М.В., Мишнина Е.И.
Развитие спортивно-оздоровительного туризма во Владимирской области……... 336
Цветова А.А., Белима Н.И., Томилин К.Г., Кислицын А.Н.
«Целебные ключи России»: повышение эффективности
спортивно-оздоровительного туризма…… 339

СЕКЦИЯ 1
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

ПРИМЕНЕНИЕ НОВЫХ МЕТОДИК В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ ДЛЯ ПРИОБЩЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЮ СПОРТОМ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Аксенченко Ю.И.,
Алтайский государственный университет,
г. Барнаул

Аннотация. Для решения проблемы снижения уровня физической подготовленности студентов, а также для приобщения молодёжи к здоровому образу жизни предложено внедрение новых методик из области фитнеса, которые на сегодняшний день наиболее популярны среди молодёжи.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, здоровый образ жизни, инновации в спорте, фитнес, психологический тренинг, индивидуализация тренировочного процесса.

Физическая культура является учебной дисциплиной в высшем учебном заведении и представляет важнейший компонент в формировании целостного развития личности студента. Физическая культура воздействует на все важные стороны индивида, которые передались генетическим путем, они развиваются в процессе жизнедеятельности под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды [2].

Специалистам в области физического воспитания студенческой молодежи известно, что уровень физического развития и функциональной подготовленности большей части современных молодых людей не соответствует оптимальным параметрам. Различные социологические исследования показывают, что количество студентов, направляемых по результатам медицинского осмотра в специальные медицинские группы достигает 50% от общего контингента учащихся, а уровень физического здоровья молодых людей планомерно снижается в прямой зависимости от курса обучения [5]. Из этого следует, что образовательные методики в системе физического воспитания студентов не эффективны и необходимы новые технологии.

Большинство преподавателей кафедр физического воспитания высших учебных заведений ориентируют студентов лишь на успешную сдачу, зачастую любыми путями, зачета по дисциплине «физическая культура», а не на качественное формирование у молодых людей – будущих специалистов в различных сферах деятельности, специальных знаний, умений, навыков и компетенций в области своего здоровьесбережения, приобщения к нормам здорового об-

раза жизни, планомерного сохранения и укрепления уровня своего физического здоровья и т.д. [5].

По мнению разных авторов, сами студенты не предпринимают мер по улучшению своего здоровья, хотя после обучения они заметно повышают позицию культуры ЗОЖ в рейтинге ценностей и полностью признают, что высокий уровень здоровья обеспечивает конкурентное преимущество на рынке труда. Соответственно, на занятиях физической культурой необходимо просвещать студентов обо всех аспектах ЗОЖ: питание, режим дня, личная гигиена и оптимальные физические нагрузки. При этом полученные теоретические знания необходимо закреплять на практических занятиях.

Известно, что именно молодёжь наиболее восприимчива к переменам и инновациям во всех сферах жизни, в том числе и в спорте. Прогресс не стоит на месте и с каждым днем появляются разнообразные новшества, и не в последнюю очередь инновации в спорте и фитнесе [6]. Постоянно появляются новые виды тренировок, фитнес-программы, системы послетренировочного восстановления. В моду входит медитативные практики, психоэмоциональные тренинги. Применение новых методик и технологий в вузовских программах физического воспитания, по нашему мнению, повысит эффективность занятий студентов, усилит интерес к здоровому образу жизни и конкретно к физической занятиям.

Например, многие фитнес-клубы предлагают своим клиентам программы функционального фитнеса. Функциональный фитнес можно определить, как силовые тренировки в сочетании с упражнениями на развитие баланса, координации, силы, мощи и выносливости, которые помогают легче справляться с повседневными задачами. Программы функционального фитнеса воспроизводят нагрузки и усилия, с которыми людям приходится иметь дело в обычной жизни [7].

Данная тренировка хороша тем, что есть возможность задействовать любой инвентарь: тренажеры, фитболы, скакалки, турники, гантели, штанги, эспандеры, плиобоксы, коврики. Также используются различные упражнения, знакомые многим из школьной программы, гимнастики, обычного фитнеса. Тренировка не отнимает много времени, одна тренировка длится в среднем от 40 до 60 минут. Комплекс упражнений подходит для юношей и девушек практически любого возраста [8]. Таким образом, мы считаем, что включение таких тренировок в программу физического воспитания студентов будет целесообразно.

Среди проблем, связанных с охраной здоровья студентов, значительное место занимают нервно-психические расстройства. При сравнении психического здоровья различных групп населения оказалось, что в отношении студенчества эта проблема наиболее актуальна. Напряженный темп жизни и учебы предъявляет повышенные требования к компенсаторным механизмам психики, срыв которых приводит к возникновению стресса, психологическим и социальным конфликтам и, что сегодня особенно актуально, употреблению психоактивных веществ [3]. В связи с этим весьма актуальным становится потребность в формировании у студентов умений и навыков управлять собственным психическим состоянием в ситуации, приближенной к экстремальной.

Популярным в наши дни считается направление body&mind fitness. Интерес к йоге и другим подобным практикам, которые одинаковое внимание уделяют физической и духовной оболочкам человека, закономерно растет год от года и собирает все больше поклонников. Люди на опыте убеждаются, что медитация не менее полезна для здоровья и долголетия, чем интенсивная тренировка или растяжка, – и это один из самых вдохновляющих трендов года. Цель психологического тренинга: формирование умений и навыков управления собственным эмоциональным состоянием и поведением [4]. Использование методов психологического воздействия в целях эмоциональной регуляции, по нашему мнению, будут благоприятно влиять на физическое и эмоциональное состояние студентов, особенно в период экзаменационных сессий.

Индивидуализация играет очень важную роль в современном тренировочном процессе. Индивидуальный подход к дозировке физических упражнений обосновал в свое время «отец медицины» Гиппократ, который писал, что гармония функций является результатом правильного отношения суммы упражнений к здоровью данного субъекта. Применение же принципа индивидуализации при проведении тренировок позволяет не только их оптимизировать, но и уменьшить риск возникновения предпатологических и патологических состояний [1].

Исходя из вышесказанного, мы сделали вывод о необходимости построения занятий по примеру кондиционной тренировки, где нормирование физических нагрузок должно осуществляться в соответствии с уровнем физического здоровья. Таким образом, обеспечивается индивидуальный подход к физическому воспитанию и приоритетность концепции здоровья студентов, оптимального уровня их физической подготовленности.

Список используемой литературы

1. Афоньшин В.Е., Полевщиков М.М., Роженцов В.В. Индивидуализация физической нагрузки // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 2.

2. Виноградова А.В., Мифтахов А.Ф. Психолого-педагогические проблемы физического воспитания студентов // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. XIV междунар. студ. науч.-практ. конф. № 14.

3. Зорко Ю.А. Особенности психического здоровья студентов // Медицинские новости. – 1998. – №12.

4. Макаров Ю.В. Психологический тренинг как средство снятия эмоционального напряжения у студентов в период экзаменационных сессий // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2010.

5. Осипов А.Ю. Проблемы физического воспитания студентов и поиск их решения // Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого. Красноярск, Россия.

6. Черепанов Е.В. Актуальные инновации в спорте // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 3-1.

7. Фитнес-тренды 2017 года. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.lifefitness.ru/news/fitnes-trendy-2017-goda.

8. Что такое функциональные фитнес тренировки? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://mensup.ru/sport/fitnes/funkcionalnyj-fitnes.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ СНОУБОРДИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Андриашина А.М., Гилев Г.А.,
Московский педагогический государственный университет, г. Москва

Аннотация. Статья посвящена проблеме развития двигательно-координационных способностей юных сноубордистов.

Ключевые слова: координация, юные сноубордисты, спортивная подготовка, методика развития.

Введение. От тренера, его умения контролировать и направлять развитие функциональных процессов, во многом, зависит успешность многолетней тренировки сноубордистов. Недостаток внимания к физиологическим особенностям юного организма может препятствовать своевременному достижению высоких спортивных результатов, и стать причиной нанесения вреда здоровью растущего организма [1].

Недостаток внимания к физиологическим особенностям юного организма может препятствовать своевременному достижению высоких спортивных результатов, и стать причиной нанесения вреда здоровью растущего организма. От тренера, его умения контролировать и направлять развитие функциональных процессов, во многом, зависит успешность многолетней тренировки [5].

Следовательно, для перспективного планирования тренировочной работы с юными сноубордистами, а также при утверждении объемов их специальной и общей физической подготовки нужно учитывать, прежде всего, возрастные особенности функциональных систем.

От возраста спортсмена зависит характер и темп формирования морфологических изменений и функциональных перестроек в организме, которые связаны с воздействием систематических занятий физическими упражнениями и спортом. Признаки, возникшие в результате естественных возрастных особенностей организма, своеобразно переплетаются с признаками, обусловленными приспособлением организма к систематическим занятиям спортом [4].

Развитие функциональных систем детей разного возраста проходит с разной скоростью, и определяется внутренними и внешними факторами. Существует необходимость учета темпа и уровня формирования функциональных систем в различные возрастные периоды, создание благоприятных условий для развития определённых двигательных качеств [3].

У сноубордистов 8-10 лет отмечается высокая степень овладения сложными в техническом отношении движениями. Для них характерно более быстрое и качественное овладение различными двигательными действиями. Они постоянно пополняют свой двигательный опыт, помогающий им в будущем эффективнее преодолевать задания по овладению более сложными в координационном отношении двигательными навыками. Они также учатся более экономно расходовать свои энергетические ресурсы в процессе двигательной деятельности. В ходе освоения новых форм и разнообразных движений юные сноубордисты испытывают радость и удовлетворение [6].

На наш взгляд, развитие координационных способностей юных спортсменов в области горнолыжного спорта требует использования методик из других сложнокоординационных видов спорта, таких как акробатика и спортивная гимнастика. Поскольку на начальном этапе подготовки сноубордистов особую актуальность приобретает формирование координационных способностей.

Особенностью горнолыжного спорта является то, что спортсмену приходиться все время решать задачи тактического характера по построению и перестроению своих двигательных действий в зависимости от меняющихся условий спуска (крутизны склона, радиуса поворотов, скорости входа и выхода из поворота, обхода шестов разметки трассы, состояния снега, неровности рельефа и т.д.). Занятие сноубордом способствуют формированию способности к мгновенной обработке информации как основы для выбора верного варианта действий в условиях ограниченного времени. Если скорость спуска увеличивается, то это ведет к уменьшению времени на обдумывание, что ведет к формированию у сноубордистов умения «думать вперед».

На развитие спортивного мастерства сноубордиста, большое влияние оказывает деятельность вестибулярного анализатора. Двигательные и зрительные анализаторы способствуют ориентированию в пространстве, развивают двигательную координацию и качество равновесия. Для формирования способности сохранять равновесие по ходу движения важно иметь высокий уровень развития этого качества.

Возрастной период 9-11 лет характеризуется благоприятным периодом для формирования координационных способностей. В этом возрасте происходит созревание премоторная и префронтальная области лобной коры, которая способствует осуществлению психологической регуляции и координации комплексов двигательных действий и развитию двигательных программ сложной конструкции [2].

Разработка специальных упражнений для формирования координационных способностей требует применения упражнений повышенной координационной сложности, которые содержат элементы новизны. При этом эффективными могут быть подвижные и спортивные игры, единоборства (бокс, борьба, фехтование, кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности, горнолыжный спорт).

Анализ литературных источников позволяет утверждать, что для формирования координационных способностей необходимо применять упражнения, которые направлены на развитие отдельных психофизиологических функций, которые обеспечивают управление и регуляцию двигательных действий. Дан-

ные упражнения на формирование пространственных, временных чувств, развитие мышечных усилий. В качестве примера можно рассмотреть упражнения на батуте. Занятия на батуте являются тренировкой, которая требует определенной физической выносливости. Таким образом, формирование координационных способностей является основой развития физических качеств, базой повышения эффективности прохождения дистанции в горнолыжном спорте, а значит и улучшения результатов в спорте.

Целью данной работы явилась разработка методики, включающая комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей юных сноубордистов.

Для оценки эффективности комплекса упражнений, направленных на развитие координационных способностей для достижения спортивного результата на этапе начальной подготовки юных сноубордистов были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики. Педагогический эксперимент проводился на базе специализированной школы отделения сноуборда в подготовительный период с сентября по ноябрь месяц. В эксперименте приняли участие 15 детей в возрасте 9-10 лет.

С целью оценки уровня координационных способностей в ходе нашего исследования применялось педагогическое тестирование:

1. «3 кувырка и стойка». Испытуемый выходит на акробатическую дорожку, исходное положение – стойка прямо. По команде испытуемый начинает выполнять 3 кувырка вперед, после чего спортсмен встает в стойку на одной ноге, вторая вперед, руки в стороны. Фиксируется время (в секундах) до потери равновесия.

2. «Повороты на гимнастической скамейке». Испытуемые встает на один край гимнастической скамейки, после чего шагом идёт до другого края и выполняет разворот на 180 градусов. Фиксируется количество проходов по скамье.

3. «Ловля мяча». Испытуемый должен поймать мяч (теннисный), брошенный 10 раз, с расстояния 10 метров. Броски выполняются однотипно, навесом, под удобную руку. Испытуемый может ловить двумя руками. Фиксируется количество пойманных мячей.

4. Горизонтальное равновесие, «Ласточка». Испытуемый принимает исходное положение – стойка на одной ноге, вторая нога отводится назад, руки в стороны. Оценивается время (в секундах), в течение которого спортсмен удерживает данное положение. Нарушение стойки (потеря равновесия), движения не допускаются

5. Челночный бег 4х10 с переносом 2 предметов (кубиков) за линию. По команде «марш» испытуемый должен перенести 1-й кубик за линию (10 метров), после чего вернутся на старт, затем донести 2-й кубик и финишировать. Фиксируется время выполнения упражнения. Также учитывается то, что предмет нужно перенести строго за линию. Если кубик находится перед линией, или на ней, добавляется штрафное время (+0,25 с).

Для формирования координационных способностей применялись упражнения, требующие высокого умственного и мышечного напряжения. Разработанная методика была направлена на всестороннее развитие координационных способностей трёх типов (способность точно соизмерять и регулировать пространственные временные и динамические параметры движений, способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности, способности поддерживать статическое и динамическое равновесие).

Анализ результатов тестирования показал достоверный прирост результативности у сноубордистов экспериментальной группы по всем пяти тестам. Занимающиеся экспериментальной группы улучшили свои тестовые результаты в среднем на 31 %.

Резюме. Использование в тренировочном процессе юных сноубордистов разработанного комплекса упражнений, направленного на развитие физических качеств с акцентом на координационные способности, позволило успешно завершить подготовку к освоению и совершенствованию техники сноубордиста.

Список использованной литературы

1. Ростовцев Д.Е. Подготовка горнолыжника: учебное пособие / Д.Е. Ростовцев. − М.: Физкультура и спорт, 1987. − 200 с.

2. Селитреникова Т.А. Обоснование тестового контроля за уровнем развития координационных способностей спортсменов / Т.А. Селитреникова // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. − 2016. − № 4. − С.47-49.

3. Трофимов О.Н. Развитие равновесия на занятиях по лыжной подготовке / О.Н. Трофимов // Физическая культура в школе. – 2014. – №8. – С. 21-28.

4. Тхоржевский Д.А. Изменчивость динамического равновесия горнолыжников при воздействии на проприорецепторы стоп / Д.А. Тхоржевский // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 2. – С. 100-106.

5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. − М.: Академия, 2001. − 480 с.

6. Ценин Ю.К. На лыжах с гор: учебное пособие/ Ю.К. Ценин. − М.: Физкультура и спорт, 1984. − 223 с.

МОДЕЛЬ ПРИКЛАДНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Викторов Д.В., Лешуков В.С., Ярушев Ю.А.,
Южно-Уральский государственный университет,
г. Челябинск

Аннотация. Взаимосвязь системы физической воспитания и профессионального труда заключается в объективном единстве двигательных функций организма, задействованных в том и в другом виде деятельности, где физиче-

ское упражнение как двигательное управляемое действие формируется по законам теории и методики физической культуры. Предлагаемый преподавателем физического воспитания учебно-тренировочный материал как бы встраивает выполнение движения в пространственно-временной контекст производственной деятельности человека, программирует его будущие действия к дальнейшей практической деятельности на основе формируемой профессиональной адаптации. Проблема качества подготовки будущих специалистов с ограниченными возможностями здоровья к работе в новых, изменяющихся условиях производства, связанных с риском, адаптации к этим условиям, эффективным выполнением производственного процесса в условиях вуза остаётся в настоящее время актуальной и востребованной.

Ключевые слова: модель, прикладность, физкультурное образование, профессиональная адаптация, студенты.

В настоящее время теория и методика физического воспитания представляют собой симбиоз общих основ теории и методики физической культуры, направлений и форм их применения в формировании двигательной подготовленности человека к будущей трудовой деятельности [2].

Одним из ключевых требований к подготовке специалиста является чётко выраженная профессиональная направленность непрерывного процесса формирования у студентов профессиональной адаптации, связанной с характером предстоящей трудовой деятельности [1]. Качество выпускников вуза зависит от организации адекватного содержания программного материала будущей профессиональной деятельности специалиста. Физическая культура, составной частью которой является профессионально-прикладная подготовка, и которая в существенной мере формирует и определяет функциональное состояние, уровень двигательной готовности и профессиональной адаптации к выполнению производственной деятельности, не является исключением.

Согласно проанализированным данным среди медицинских групп студентов Южно-Уральского государственного университета выявлена следующая картина распределения заболеваемостей и, следовательно, ограничения занятий физической культурой: первое место – болезни опорно-двигательного аппарата (34,6%), на втором – сердечно-сосудистой системы (19,2%), на третьем – (15,4%) органов дыхания, далее (11,5%) с миопией и нарушениями зрения, т.е. заболевания, наиболее значимые для обеспечения жизнедеятельности.

Достаточно большое количество студентов с болезнями нервной системы, продолжает интенсивно увеличиваться патология ЖКТ. Нередки заболевания ЛОР-органов, эндокринной системы (ожирение), почек, кожи, мочеполовой системы, онкология. Также были выявлены случаи недостатка физического развития и инвалидности. Около 22 % студентов имеют от двух и более негативных отклонений.

Вместе с тем стоит отметить, что существует неопределенное число студентов, имеющих серьезные ограничения здоровья, однако сознательно не предоставивших образовательному учреждению каких-либо сведений об ограничениях возможностей здоровья.

Такие студенты не в состоянии выполнять традиционную прикладную подготовку с максимальным объёмом и интенсивностью физических напряжений, а, следовательно, профессионально адаптироваться к производственным процессам. В этой связи по-прежнему остаётся важной задачей повышение их двигательной активности и готовности к предстоящей трудовой деятельности.

Следовательно, необходимость разработки организационных основ к формированию профессиональной адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья диктуется несоответствием применяемых в профессионально-прикладной физической подготовке средств, методов и форм.

Гипотеза нашей работы в том, что профессиональная адаптация в условиях прикладного физкультурного образования станет наиболее результативной, если будет разработана модель ПФО, включающая разработку технологии прикладного физкультурного образования на принципах, позволяющих регулировать педагогическую деятельность в ходе реализации и обеспечивающие специфичность всех процессуальных требований, а также взаимосвязь и взаимозависимость его составных частей адекватно и соразмерно двигательной готовности студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Нельзя гарантировать, что систематизированная научная информация и двигательный опыт в области профессионально-прикладной физической подготовки будут эффективно реализованы, а сформированные у студентов поведенческие реакции и двигательные умения соберутся в целостную профессиональную деятельность. Выпускнику вуза с ограниченными возможностями здоровья и имеющему по этой причине низкий уровень развития двигательных способностей, нужно пройти длительную, нередко занимающую несколько лет двигательную и социально-производственную адаптацию, которая протекает для молодого специалиста труднее и острее, поскольку развитие его профессионально важных качеств не входит в содержание физкультурного образования.

Для этой цели принципы, являющиеся отражением и обобщением закономерностей, определяют сущность и механизмы процесса ПФО, конкретизируют особенности этого процесса, характеризуют связь содержания, методов, форм и приёмов с практикой трудовой деятельности.

Провести определенные занятия, не опираясь на принципы, вероятно, возможно, но невозможно при этом достигнуть цели. Поэтому можно сказать, что принципы представляют собой общие исходные положения, в которых выражены основные требования к содержанию и методам организации педагогического процесса.

В содержание технологии ПФО студентов с ограниченными возможностями здоровья подбираются средства физической культуры по трем критериям: прошлого двигательного опыта (что умеет), настоящего психолого-функционального и физического состояния (что может) и требованиями будущей профессиональной деятельности (что должен уметь). Основу разработки технологии ПФО составляют ассоциативно-рефлекторная теория и теория контекстного обучения.

Для нашей работы принципы имеют двойную значимость: определяют условия, обеспечивающие возможность формирования и развития прикладного

физкультурного образования будущих профессионалов, и обусловливают практические требования конкретного содержания средств и методов физической культуры на каждом из этапов формировании профессиональной адаптации, которые были реализованы в работе.

Концептуальный этап – создание у студентов с ограниченными возможностями в здоровье в процессе кратких тематических бесед во время проведения практических занятий, компенсации недостающих знаний, поскольку высшее профессиональное образование в силу своей функциональной специфики не может с должной степенью оперативности реагировать на изменения, происходящие на практике.

Как правило, впервые поступившие в высшее учебное заведение, не имеют опыта профессиональной деятельности, необходимой системы знаний в решении профессиональных задач, приобретении умений и навыков в области физической культуры, степень развития которых определяется при приеме на работу или при оценке кандидатов на занятие должности. Поэтому ведущим на первом этапе эксперимента являлся для нас принцип универсальности, предполагающий разностороннее физическое развитие, создающее прочную основу для совершенствования жизненно важных функций организма, профессиональных двигательных качеств и навыков. Учебный материал рассчитывается не только на личную физическую подготовку будущего специалиста, но и на его подготовку как будущего руководителя. От знания и понимания им комплекса этих вопросов нередко в будущем зависит степень и масштаб использования средств физической культуры и спорта в производственных коллективах.

Физическая подготовка направлена на развитие и совершенствование всех физических качеств (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость), т.к. от них зависит уровень работоспособности, отражающий потенциальные возможности субъекта выполнять конкретную работу в любой профессиональной деятельности, его личные профессионально ориентированные ресурсы и функциональные резервы, мобилизационные возможности личности активизировать эти ресурсы и резервы в необходимый рабочий период.

Познавательный этап – актуализация в субъектном опыте студентов возможностей организма, индивидуальных особенностей и использование этих знаний в профессиональной деятельности под руководством преподавателя.

Ведущим на этом этапе стал для нас принцип сочетанности, предполагающий отсутствие специальной классификации физических упражнений, ориентированной на задачи специалистов различных профессиональных групп, но зависящий от количества вовлечённых физкультурных мероприятий и поэтапного их усложнения. Это предполагает использование разнообразных средств физической культуры и спорта для формирования у будущего специалиста профессиональных знаний, двигательных умений и навыков, личностных и физических качеств, обеспечивающих в совокупности их готовность к трудовой деятельности.

Результативно-проектировочный этап – самостоятельное выполнение деятельности в различных ее проявлениях, которая может корректироваться,

уточняться, модифицироваться и даже полностью изменяться и проявление готовности и способности решать практические ситуации на основе собственной ценностной позиции, учитывая вероятные и желаемые изменения.

На данном этапе ведущими стали принципы: сопряжённости, подразумевающий целесообразную преемственность в очередности использования нагрузок, исходящую из создания таких условий, при которых предыдущие нагрузки обеспечивают благоприятный функциональный фон для повышения тренирующего воздействия последующих; и рациональности, определяющий последовательность физических нагрузок, содействующих развитию двигательных профессиональных качеств. Здесь обязательны упражнения, которые воздействуя на физические качества, обеспечивают общий подъем функциональных возможностей организма и, вместе с тем, расширяют, обновляют фонд двигательных умений и навыков.

Система принципов построена как результат теоретико-методологического анализа, позволившего экстраполировать идеи профессиональной подготовки студентов. Принципы рассмотрены в единстве и целостности образования. Все они взаимодействуют между собой, взаимообусловливают, взаимовлияют, взаимозависят и взаимодополняют друг друга, обеспечивая в организме человека развитие совокупности изменений, способствующих развертыванию механизма общей адаптации, перестройке различных органов и систем, расширению их функциональных возможностей, совершенствованию регуляторных механизмов.

Принципы позволили разработать педагогическую модель ПФО, позволяющую объединить теоретическое и эмпирическое в педагогическом исследовании и представить изучаемый объект в его целостности, основное назначение которой заключается в раскрытии связи структуры изучаемого объекта с выполняемыми функциями. Моделирование определяет «образец» реального процесса педагогической деятельности и возможность перенесения полученных результатов на оригинал.

Эффективность модели зависит от того, в какой мере содержательное обеспечение согласуется со спецификой деятельности обучающегося контингента, его ценностными ориентациями, мотивами и потребностями. На каждом этапе (1, 3, 5 семестры) в содержательную часть включались виды лёгкой атлетики циклического и ациклического характера, поскольку лёгкоатлетические упражнения являются основополагающими в жизнедеятельности человека, способствуют разностороннему развитию физических способностей и профессионально важных качеств. Включение во 2, 4, 6 этапы физических упражнений из различных профессионально-прикладных видов спорта, подвижных и спортивных игр, обуславливалось диагнозом и состоянием здоровья.

Результаты сравнительного анализа динамики сформированности критериев и показателей профессиональной адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья в экспериментальных и в контрольных группах позволяют признать экспериментальную методику эффективной.

Список используемой литературы

1. Кабачков, В.А. Основы физического воспитания с профессиональной направленностью в учебных заведениях профтехобразования: дис. … д-ра пед. наук в виде науч. доклада / В.А. Кабачков. – М., 1996. – 64 с.
2. Коровин, С.С. Теория и методика формирования физической культуры личности / С.С. Коровин. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2005. – 72 с.

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА ПО ФОРМИРОВАНИЮ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Грабова И.В., Тащиян А.А.,
Ростовский юридический институт МВД России,
г. Ростов-на-Дону

Аннотация: В настоящее время в Российской Федерации занимается физической культурой и спортом значительная часть населения. В связи с этим объем финансирования многих отраслей жизнедеятельности, в том числе и отрасли «Физическая культура и спорт», за последние годы значительно возрос, но, несмотря на это, существующие механизмы реализации государственной политики в данной области не достигли прогнозируемых результатов.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, спортивные организации, спортивно-массовые мероприятия, общая физическая подготовка, закаливание, физическая реабилитация.

Эффективное управление физической культурой и спортом находится в зависимости со сведениями о тенденциях развития и динамике изменения показателей в данной сфере и с качеством разработки программного материала. Для решения данной проблемы эффективнее всего будет возможность применения информационных технологий.

Проблема рассматриваемого нами вопроса заключается в том, что существуют противоречия между потребностью государства в реализации программно-целевых мероприятий по развитию физической культуры и спорта и потребностью развития управленческих аспектов в данной области с помощью информационно-аналитических методов [1, с. 246].

Рассмотрим развитие физической культуры и спорта на различных уровнях. Во-первых, в образовательных и дошкольных учреждениях. Во-вторых, в учреждениях дополнительного образования детей. В-третьих, в физкультурно-оздоровительных и спортивных организациях. В-четвертых, среди призывной и допризывной молодежи. В-пятых, в учреждениях, организациях, на предприятиях и их объединениях. В-шестых, в местах массового отдыха. В-седьмых, среди людей с ограниченными возможностями и людей пожилого возраста.

Отрицательные моменты в физическом воспитании и развитии спорта существуют и среди молодежи. Это объясняется слабой развитостью материально технической базы, ограниченным временем, отведенным на занятия фи-

зической культурой и отсутствием физического воспитания в семье. Необходимо иметь в виду, что фундамент здоровья и положительного отношения к спорту закладывается в детские годы [2, с. 162].

Внимание необходимо обратить на:

- - ответственность родителей за здоровье детей;
- - совершенствование программно-методического и организационного обеспечения физического воспитания в учебных заведениях;
- внедрение новых эффективных форм организации занятий;
- создание при образовательных учреждениях комплексных физкультурно-спортивных центров, включающих спортивный зал, бассейн, плоскостные сооружения.

Физическое воспитание должно реализовываться через урочные формы занятий, дополнительные занятия, физкультурно-оздоровительные занятия и спортивно-массовые мероприятия. Все это в совокупности обеспечит дошкольнику, учащемуся и студенты необходимую двигательную активность.

Физическая культура и спорт выступают в качестве эффективного средства профилактики асоциального поведения в молодежной среде. Поэтому к организации досуговой деятельности молодежи, активно привлекаются профсоюзные, молодежные и женские общественные объединения. В связи с этим необходимо реализовывать меры по развитию детско-юношеских клубов физической подготовки, спортивных школ и дворцов спорта для детей и юношества. Это позволит вовлекать больший объем молодежи и детей в занятие физической культурой и спортом, что отразится на снижении уровня детской преступности и потреблении наркотических средств. Занятия в таких клубах позволит улучшить здоровье и физическую подготовку детей и подростков, и обеспечат им интересный досуг. Физическая культура и спорт могут оказать воздействие на молодежь, которая уже совершило противоправные деяния.

Уровень общефизической, профессионально-прикладной и спортивной подготовки личного состава правоохранительных органов также имеет важное значение в рассматриваемом нами вопросе.

Для решения этой проблемы необходимо разработать систему мероприятий, направленных на повышения уровня физической подготовки. В такую систему должны входить участие в соревнованиях различного уровня [3, с. 185].

В современных условиях высок уровень экономических потерь в связи с заболеваниями, травматизмом. Сохранение здоровья трудящихся это залог устойчивого социально-экономического развития [4, с. 20-25]. Поэтому встает вопрос организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в трудовых коллективах. В связи с этим необходимо обеспечить на предприятиях и в организациях проведение реабилитационных мероприятий, после трудового восстановления и других мероприятий, направленных на повышения общего уровня сопротивляемости организма к различным заболеваниям.

Важная роль отводится развитию территориальных форм организации физкультурно-массовой работы по месту жительства. Развитию массовой физи-

ческой культуры и спорта способствует организация рекреативной физкультуры, функционирование групп здоровья, общей физической подготовки, закаливания, атлетической гимнастики, женской и оздоровительной гимнастики, клубов любителей бега, школ здоровья в микрорайонах, на спортсооружениях в парках и зонах отдыха, спортивных и туристских секциях, детских команд.

В данном процессе принимают участие промышленные предприятия, общеобразовательные школы, учреждения культуры, физкультурные организации. Данные представители вносят свой вклад в развитие физической культуры и спорта населения с учетом территориально-целостного принципа и своих возможностей. Так, например, создаются спортивные секции, проводят соревнования и обеспечивается материально-спортивная база.

Физическая культура и спорт также является необходимым элементом для инвалидов, выступает в качестве средства их социальной адаптации и физической реабилитации [5, с. 349]. К основным направлениям, по которым происходит работа в этой области, относятся [6, с. 86]:

- создание необходимых условий для занятия физической культурой и спортом;
- открытие спортивных школ для детей-инвалидов;
- разработка и производство соответствующего инвентаря и оборудования;
- подготовка педагогических кадров по адаптивной физической культуре;
- создание специальных методик и программ;
- подготовка спортсменов к соревнованиям различного уровня.

Значительную помощь оказывают инвалидам в спорте Олимпийский комитет России, Международная и Российская конфедерации спортивных организаций «Профспорт» и многие другие государственные и коммерческие организации.

Занятие физической культурой и спортом для старшего поколения является неотъемлемым условием для поддержания здоровья и жизненной активности. Но, к сожалению, государство не уделяет этой области должного внимания.

Существовал ранее опыт развития врачебно-физкультурных диспансеров и физкультурно-оздоровительных центров для пожилых людей. Но такой опят так и не нашел реализации в нашей стране. Для решения данной проблему существуют некоторые варианты. Например,

- использовать существующие спортзалы на базе учреждений для проведения физкультурно-оздоровительной работы с людьми пожилого возраста;
- расширять спортивные клубы и создавать учреждения, в которых могут заниматься различные категории людей;
- разрабатывать меры, способствовавшие вовлечению пожилых людей в активные занятия спортом;
- проводить спортивные соревнования для лиц пожилого возраста;
- обеспечить доступ к физкультурному образованию пожилым людям.

Особого внимания требуют малообеспеченные группы населения, которые в силу материальных и физических возможностей не могут заниматься физи-

ческой культурой и спортом, поэтому необходимо обеспечить их такой возможностью. Решение данной проблемы возможно через взаимодействие с местными органами исполнительной власти и муниципальными образованиями.

В заключение хотелось бы отметить, что основной задачей государственной политики является создание условий для роста благосостояния населения Российской Федерации, национального самосознания и обеспечения долгосрочной социальной стабильности. По решению данной задачи можно говорить о формировании основы для сохранения и улучшения физического и духовного здоровья граждан. Также на состояние здоровья населения оказывает влияние поддержание оптимальной физической активности человека на протяжении всей жизни. Решить данную проблему возможно только при комплексном подходе развития физической культуры и спорта.

Значение спорта в жизни современного гражданина является как социальным, так и политическим фактором в современном мире. Активность большинства населения занятиями физической культурой и спортом, состояние здоровья населения и положительные результаты на международных состязаниях свидетельствуют о жизнеспособности и духовной силе нашей нации.

Мы убедились в том, что органы государственной власти являются направляющей и организующей силой, которая способна принимать решения и претворять их в жизнь. Органы управления, выполняя присущие им функции, формируют отношения, регулирующие реализацию системы государственного управления в сфере физической культуры и спорта, что закрепляется в нормативно-правовых актах. Эффективность системы управления физической культурой и спортом непосредственно связана с нормативным обеспечением ее деятельности.

Список использованной литературы

1. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. для техникумов физ. культ. / под ред. А.А. Гужаловского. – М., 2011.

2. Кряж В.Н. Физическое упражнение – основное средство физического воспитания / В.Н. Кряж // Сб. науч. трудов. – Вып. 1. – Минск: АФВиС РБ, 2012.

3. Жильцов Е.Н. Экономика социальных отраслей сферы услуг: учебное пособие. – М.: Экономический факультет МГУ; ТЕИС, 2011.

4. Вавилкин Д.С., Тащиян А.А. Основные направления совершенствования международно-правового регулирования отношений в сфере профессионального спорта // Юристъ-Правоведъ. – 2016. – № 3 (76). – С. 20-25.

5. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т. – Т. 1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2012.

6. Гостев Р.Г. Основные направления развития физической культуры и спорта в вузах России в начале XXI века // Физическая культура молодежи в XXI веке: материалы I науч.-практ. конф. вузов ЦЧР России. – Воронеж, 2011.

АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТА ВУЗА КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Евдокимова Ю.О.,
Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, г. Тула

Аннотация. В статье анализируется понятийный аппарат взаимосвязи организма с факторами адаптации, и возможность управления адаптационным процессом студентов.

Ключевые слова: адаптация, среда обитания, факторы адаптации, корреляционный анализ.

Одна из важнейших социально-педагогических проблем, имеющих теоретическое и практическое значение, – это проблема адаптации студенчества к учебной деятельности в вузе, играющей важную роль в развитии и становлении личности студента. В ходе адаптации важно дать правильную ориентацию на систему поведения, т.к. она значительно определяет лицо студента, судьбу его развития.

В ходе этого процесса совершается важнейшее событие: формируется социально-психологическая общность студенческого коллектива. Это и есть средство приобщения личности к новым социальным функциям, культуре, нормам поведения. Поскольку адаптация предполагает обязательное включение личности в систему реальных отношений молодёжи в систему поведения, в её духовный мир, потребности, интересы, психологию, постольку возникает педагогическая проблема регулирования, планирования и контроля этого процесса. [5, с. 405]

Иными словами, адаптация есть не что иное, как усвоение личностью социального опыта общества в целом и той среды, к которой она принадлежит. Ведущим условием ее является активность личности в различных сферах социальной жизнедеятельности, обеспечивающих прогрессивное продвижение к жизненным целям человека, к овладению намеченным жизненным ценностям. [4, с.184]

Нынешнее состояние образования в России характеризуется крайней нестабильностью, сложностью нормативно-правовой базы, отсутствием должного кадрового обеспечения, неясностью задач и перспектив развития. Превращение высшего образования во всеобщее в сочетании с предоставлением абитуриентам права подавать заявления в несколько вузов привело к снижению мотивации к избранной профессии. Это и определяет поиск новых форм организации и методологии обучения и воспитания с целью включения, по крайней мере, большинства студентов в активную учебную деятельность, и скорейшей адаптации к вузовской жизни, что на современном этапе является весьма актуальным.

Цель нашего исследования состоит в выявлении ведущих факторов адаптации к учебному процессу в вузе студентов специальности «Физическая культура».

Задачи исследования:

- проанализировать литературу по проблеме исследования;
- провести сравнительный анализ динамики ведущих факторов адаптации студентов к учебной деятельности в вузе;
- по данным корреляционного анализа выявить эффективность используемых средств на процессы адаптации студентов
- предложить практические рекомендации для облегчения и ускорения адаптационного процесса.

В качестве критерия адаптации был использован показатель тесноты корреляционной связи.

Результаты исследования показали, что на адаптацию студентов влияет большое количество факторов из различных аспектов существования индивида. При анализе литературных источников по исследуемой проблеме выявилось, что адаптация студентов к учебной деятельности в высшем учебном заведении процесс сложный, многогранный и требует более глубокого изучения. В таких науках, как физиология, анатомия, педагогика, адаптация является хорошо изученной, но в смежных (социология, психология) это понятие недостаточно раскрыто. Поэтому нами были выбраны ряд показателей, которые играют наибольшую роль в процессе адаптации студентов факультета физической культуры на младших курсах. Анализировалась теснота связи с процессом адаптации в зависимости от некоторых социальных факторов и личности студентов (таблица 1).

Таблица 1 – Парная корреляционная зависимость показателей факторов адаптации студентов факультета физической культуры (Программа «Биостат»)

Факторы	Спортивный разряд	Режим тренировки	Место жительства	Состав Семьи	Творческий потенциал	Вид спорта	Успеваемость	Физическая подготовка	Посещаемость
Спортивный разряд	x								
Режим тренировки	0.21	x							
Место жительства	0.54	0.79	x						
Состав семьи	0.79	0.72	0.58	x					
Творческий потенциал	0.56	0.51	0.77	0.67	x				
Вид спорта	0.69	0.59	0.55	0.47	0.64	x			
Успеваемость	0.4	0.36	0.63	0.53	0.53	0.43	x		
Физическая подготовка	0.4	0.39	0.59	0.6	0.34	0.48	0.29	x	
Посещаемость	0.34	0.4	0.89	0.87	0.71	0.68	0.38	0.5	x

При рассмотрении итогов нашего исследования с точки зрения выявления показателя с наибольшим количеством связи получилось, что ведущим фактором адаптации стала «посещаемость». Это легко объяснимо, при высокой посещаемости студента, он лучше усваивает знания, как следствие повышается успеваемость, больше времени на общение с одногруппниками и преподавателями, что способствует успешной социальной адаптации. Также показателями с высокой связью стали «спортивный разряд» и «вид спорта». Так как мы рассматривали эти показатели со стороны гимнастических дисциплин, то это говорит о том, что студенты, связанные каким-либо образом с такими видами спорта, как спортивная, художественная гимнастика, танцы, имеют лучшую адаптацию, так как именно на втором и третье курсах дисциплины с этим уклоном активно включены в учебную программу. В последующем проявленный интерес к данным видам двигательной деятельности определяет уровень и характер адаптации. По итогам нашего исследования на успешность адаптации оказывает существенно влияние место жительства студента. Когда студент живёт недалеко от вуза, это непосредственно влияет на посещаемость, которая, как сказано выше, является основным фактором успешной адаптации.

В итоге можно сказать, что такие показатели, как «место жительства», вид спорт» и «посещаемость», являются основными и по величине связей, и по сумме показателей. Следовательно, можно говорить, что более мотивированными к процессу обучения и освоения новых знаний являются студенты, имеющие хорошую физическую подготовку (им проще справляться с большим количеством спортивных дисциплин). Это говорит нам о том, что в будущем они станут наиболее квалифицированными специалистами вследствие более быстрой и успешной адаптации.

Список используемой литературы

1. Агаджанян, Н.А. Критерии адаптации и экопортрет человека // Физиол. и клинич. пробл. адаптации к гипоксии, гиподинамии и гипертомии: тез. докл. III Всесоюз. симп. – М., 1981. – Т. 1. – С. 19-32.

2. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 14-22.

3. Безруких, М.М. Знаете ли вы своего ученика: учеб. пособие для студ. средн. и высш. пед. учеб. заведений и родителей. – 2-е изд. – М.: Изд. центр «Академия», 1997. – 240 с.

4. Миклашевская, Н.Н. Ростовые процессы у детей и подростков. – М.: Изд-во МГУ, 1998. 184 с.

5. Панфилов, О.П., Артамонова, Л.Л., Белых, Е.В. Аспекты адаптации школьников к учебной деятельности: материалы XXI Междунар. симп. «Эколого-физиологические проблемы адаптации» (27-28 янв. 2003 г.). – М.: Изд-во РУДН, 2003. – С.404-405.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Ерофеев М.И.,
Ростовский государственный университет путей сообщения,
г. Ростов-на-Дону

Аннотация. На сегодняшний день в мире для людей с ограниченными возможностями средством социальной защиты является ее активная форма: наиболее благоприятной является физическая адаптация и социализация в современном обществе. Сегодня наша страна отнесена к числу стран с многочисленными темпами роста инвалидности, поэтому для нашего государства данная проблема имеет актуальный характер.

Ключевые слова: здоровье, возможности, развитие спорт, жизнь, движение, воспитание, физкультура.

Проблема инвалидности сегодня отнесена к числу наиболее актуальных и острых проблем человечества, поскольку, согласно статистике, каждый десятый человек в нашей стране является инвалидом, имеет какое-либо отклонение. Данная динамика дает прогноз, что в ближайшее время, положение по числу инвалидности в нашей стране не изменится в лучшую сторону.

В повседневной жизни, достаточно часто можно увидеть людей разного поколения с проблемами здоровья: нарушение опорно-двигательного аппарата, отсутствие зрения и т.д. До недавнего времени данная проблема значительной частью населения нашей страны игнорировалась, но все же в последнее время была принята всеобщая декларация прав человека в отношении людей-инвалидов, где уравнивались права дееспособного человека и людей с ограниченными способностями.

Одним из наиболее значимых достижений в современном обществе, считается то, что в данном плане разрабатываются идеи по осуществлению социальной реабилитации людей-инвалидов. Благодаря регулярным тренировкам, способствующим укреплению здоровья, организм человека с отклонением в здоровье получает значительный заряд бодрости, эмоций, физической подготовки. Это способствует полноценной жизнедеятельности людей.

Состояние здоровья человека с ограниченными возможностями приводит к стойким изменениям, а также к возникновению социальных, физических и психологических барьеров для полноценной жизни.

Инвалидность – это постоянное и/или длительное нарушение дееспособности, которое было вызвано заболеванием или патологическими изменениями здоровья человека (врожденные заболевания сердца, двигательного аппарата, органов зрения, слуха, центральной нервной системы)

Различают несколько групп инвалидности человека, в зависимости от степени утраты или временного ограничения дееспособности человека: первая, вторая и третья группы. У людей, которым поставлена первая группа инвалидности, наблюдается изменение функции, при котором трудоспособность не

только окончательно утеряна, но также требуется дополнительная посторонняя помощь специалистов. У людей со второй группой инвалидности есть значительные функциональные изменения организма, но не требующие дополнительной посторонней помощи и ухода, но при этом они приводят к полной утрате дееспособности. Третья группа инвалидности устанавливается у людей, у которых может быть прекращена трудовая деятельность в основной профессии, а также людям, которые не допущены к определенной работе по эпидемиологическим признакам (например, туберкулез и различные инфекционные заболевания).

В результате недостаточной физической активности нарушается нервная система, сердечно-сосудистая система, выявляются нарушение обмена веществ. Для полноценной активной жизни, каждому человеку, даже с ограниченными возможностями, требуется определенная норма физической активности. Поэтому, для людей с различной физической подготовкой ведущими специалистами разработаны стандарты для укрепления иммунитета и поддержания в физической форме своего тела. Для людей с ограниченными возможностями существуют физкульт-центры, где они могут выполнять необходимые упражнения для восстановления физической активности.

На сегодняшний день, людей с ограниченными возможностями, рассматривают как отдельную группу: социально-демократическую. Патологические изменения в здоровья людей-инвалидов, с одной стороны, разрушают функционирование организма в целом, с другой стороны, у людей с отклонениями в здоровье появляется комплексы психологической неполноценности: потеря уверенности в самом себе, эгоцентризм, люди становятся все менее стрессоустойчивыми. Конечно, человек, оказавшийся в состоянии инвалидности, не может изменить происходящее, но он должен уметь приспосабливаться к окружающей среде, окружающему обществу, научиться жить полнокровной жизнью. В процессе всего этого качество жизни человека-инвалида увеличится, это обусловлено тем, что у него будет стремление к жизни, любовь к окружающим. Исходя из мнения экспертов, качество жизни – понятие довольно широкое, многогранное понятие, но несравнимо более широкое, чем понятие «уровень жизни».

Физическое воспитание и спорт являются одним из основных средств для социально-бытовой реабилитации и адаптации людей-инвалидов. Физическое недомогание и невыполнение минимумов для нормального развития организма приводят к нарушению функций организма человека, ухудшает координацию, значительно влияет на затруднение возможности «контакта с окружающим миром». У людей в таких случаях возникают чувства тревоги, теряют чувства собственного «я», возникает сомнение уверенности в самом себе.

На самом деле привлечь человека-инвалида к спорту – это как восстановить их контакт с окружающим миром, люди с ограниченными возможностями, начав заниматься физической культурой, начинают чувствовать себя «по-новому», у них рождается любовь к окружающим, проявляется желание жить и стремиться хоть к малейшему, но выздоровлению. В таких ситуациях очень важна и необходима поддержка окружающих: родителей, друзей, знакомых.

Сегодня в нашей стране сделан довольно крупный «шаг вперед», все больший оборот набирает развитие спорта среди людей с ограниченными возможностями, при поддержке Росспорткомитета. Федеральный закон «О физической культуре и спорте РФ» от 04.12.2007 в обращении к властям исполнения и местному самоуправлению требует проведение спортивно-массовых мероприятий и участием лиц – инвалидов, создать детские адаптивные школы, детско-юношеские клубы по физической подготовке детей-инвалидов, а также филиалы и структурные подразделения по организации спорта.

Выполнение упражнений значительно влияют на опорно-двигательную систему человека, препятствуют возникновению дегенеративных изменений организма, которые связаны с изменением возраста, уменьшением двигательной активности. Эти факторы значительно объясняют позитивное влияние занятий спортом и физкультурой на организм людей в целом. Поэтому, можно бесконечно говорить о необходимости физических нагрузок на организм человека, но при этом необходимо учитывать самочувствие человека и его уровень физической подготовки, что бы занятия определенными физическими упражнениями не нанесли вред здоровью человека.

В заключение можно смело сказать, что физические нагрузки и спорт на организм людей с ограниченными возможностями влияют положительно, предают стимул к достижению успеха, позволяют уменьшить внутреннюю стигматизацию, но при этом повышаю социальную адаптивность и реабилитацию в современном мире. Для привлечения внимания и стимула людей-инвалидов необходимо расширение мировоззрения, информационного поля на основе средств массовой информации, а также необходимы оздоровительные и реабилитационные центры, спортивные школы, социальные комплексы по вовлечению детей и взрослых с ограниченными возможностями к физической культуре, спорту и активности как важнейшему условию повышения их качества жизни. Имеется необходимость в психологических центрах помощи маломобильным людям, для мотивации их к приобщению к современной полноценной жизни.

Таким образом, комплексные занятия физической культурой являются эффективным средством предупреждения и устранения недостатков в физическом развитии, которые возникли в процессе жизнедеятельности человека, обеспечивающую последующую коррекцию, которая служит важнейшим средством компенсации нарушений.

Список используемой литературы

1. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию людей-инвалидов. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://moluch.ru/archive/47/5856/.

2. Малахов Г.П. Создание собственной системы оздоровления. – ЗАО "Весь", 1999.

3. Место и роль физической культуры и спорта в жизни людей с ограниченными возможностями [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://infourok.ru/statya-mesto-i-rol-fizicheskoy-kulturi-i-sporta-v-reabilitacii-lyudey-s-ogranichennimi-vozmozhnostyami-904287.html.

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОК СРЕДСТВАМИ СОВРЕМЕННЫХ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ

Жак Е.А., Ковалева А.А.,
Ростовский государственный университет путей сообщения,
г. Ростов-на-Дону

Аннотация. Рассмотрены фитнес-технологии как способ выполнения упражнений по физической культуре. Раскрывается понятие фитнес-технологии и значимость их использования на занятиях по физической культуре в вузе. Исследовано влияние различных направлений фитнеса на формирование физических качеств у студенток.

Ключевые слова: физические качества, студентки, фитнес-технологии, мотивация, здоровый стиль жизни, физическая культура, ловкость, выносливость.

На сегодняшний день актуальной задачей в учебно-воспитательной работе является необходимость вызвать интерес студенток к занятиям физической культурой. Эта проблема всегда вызывала особое внимание многих исследователей, потому что отсутствие заинтересованности в занятиях физической культурой служит причиной ухудшения здоровья, приводит к спортивной неподготовленности и слабому физического развитию учащихся.

Рассмотрев данный вопрос, был проведен опрос студенток РГУПС. Они думают, что интерес к занятиям уменьшается из-за однообразия и скуки, отсутствия творческого подхода к обучающимся, малой физической нагрузки для мальчиков и чрезмерной для девочек, нехватки положительных эмоций, музыкального сопровождения и т.д.

Также мы обратились к результатам современных научных исследований Г.Н. Пономаревой, Е.Г. Сайкиной, Н.А. Лосевой, А.Ф. Яхиной, К.Ю. Юриковой, А.З. Гариповой [4, с. 301]. Исследователи задали вопрос студенткам факультета физической культуры: «Чего не хватает уроку физической культуры, чтобы он стал интересным?». Ответы на него распределились следующим образом:

- 74,3% – современных фитнес-технологий;
- 62,3% – наличия оборудованного зала и современного инвентаря;
- 48,6% – квалифицированного персонала.

Исходя из результатов проведенного опроса было установлено, что большинство студентов хотят на парах по физической подготовке применять различные направления фитнеса. Можно предположить, что внедрение фитнес-технологий в учебную программу может стимулировать интерес к физической культуре.

К особенностям занятий фитнесом можно отнести:

- общедоступность;

- оздоровительную направленность (целостное обеспечение рекреационного восстановительного эффекта, оказывающего влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма, а также на развитие мышечной силы и гибкости);
- увлекательность и эмоциональность (музыкальное сопровождение, современное оборудование, инновационные методы ведения занятий);
- контроль и результативность (фитнес-тестирование, единство педагогического и медицинского контроля).

Главная цель их использования состоит в развитии у студенток осознанного отношения к оздоровительным занятиям, потребности в систематическом подходе к физическим упражнениям и в осуществлении здорового стиля жизни.

Очевидно, что фитнес-технологии в образовании повышают посещаемость занятий физической культурой, их применение способно заменить традиционные элементы и это интересно молодежи.

Например, в подготовительной части уроков с легкоатлетической направленностью, включаются упражнения аэробики, приближённые к технике бега, прыжков. Упражнениям для подвижности суставов способствует джаз-аэробика.

Для организации основной части тренировки практикуют комплексы упражнений из различных видов фитнеса, направленных на улучшение силы, гибкости, прыгучести, выносливости и других двигательных способностей.

На заключительном этапе для снятия напряжённости, повышения эмоционального состояния применяются стретчинг и йога-аэробика.

Формирование физических качеств необходимо, так как они характеризуют физическое развитие человека и его способности к двигательной деятельности. Разнообразные способности, проявляемые человеком в процессе двигательной деятельности, могут быть охарактеризованы с точки зрения пяти основных физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости и гибкости.

Быстрота – способность осуществлять движения с максимальной скоростью благодаря подвижности нервно-мышечных процессов. Это качество в полной мере развивается на занятиях классической аэробики с увеличенным объемом высокоинтенсивных упражнений. Классическая аэробика – это движение под музыку, стимулирующее работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Основная физиологическая направленность классической аэробики – развитие выносливости, повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы.

Ловкость можно рассматривать как физическое качество человека, которое определяет успешность выполнения новых движений и эффективность всей двигательной активности в целом. Данное качество можно развить с помощью следующих фитнс-технологий: фитбол-аэробика и степ-аэробика. Фитбол-аэробика позволяет создать наиболее оптимальные условия для улучшения развития такого физического качества, как ловкость. Степ-аэробика относится к ациклическим упражнениям, оказывающим преимущественное влияние на

функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила, быстрота реакции, гибкость, ловкость, выносливость.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Существуют силовые программы, такие как фитбол-аэробика, суперскульпт, пауэр страйк, слайд и др. Это тренировки с чередующимися силовыми и кардионагрузками, с помощью которых прорабатываются основные крупные мышечные группы, методика позволяет укрепить сердечно-сосудистую систему и сформировать красивый рельеф тела.

Выносливость – это способность выполнять двигательное действие длительное время с заданной интенсивностью. Для формирования выносливости, как физического качества, часто используют классическую аэробику, памп, сайкл и степ-аэробику с повышающимся объемом циклических аэробных упражнений, позволяющую длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы.

Гибкость характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически. Занятия суперстронгом, пилатесом, йогой и стретчингом помогают студенткам поддерживать или же развивать данное качество.

Таким образом, традиционные формы занятий физической культуры значительно дополняются введением фитнес-технологий в систему физического воспитания в вузе для девушек. Фитнес-технологии выступают как эффективный комплекс оздоровительных занятий разной направленности, соответствующих интересам студенток, с целью приобщения к здоровому стилю жизни.

Список используемой литературы

1. Бальсевич В.К. Физическое воспитание студентов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 4. – С. 56-59.

2. Калина И.Г. Теория и технология физического воспитания студентов // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 5. – С. 20-22.

3. Пономорев Н.Г., Сайкина Е.Г. Фитнес-технологии как путь повышения интереса и эффективности занятий физической культуры // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 8. – С. 55-60.

4. Сайкина Е.Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография. – СПб.: Образование, 2008. – С. 301.

5. Ханевская Г.В., Пермяков О.М. Использование фитнес-йоги для укрепления психологического и физического здоровья студентов // Современное состояние и перспективы развития научной мысли. – 2016. – С. 191-195.

6. Шипилина В.А., Сорокин Н.В. Некоторые особенности занятия фитнесом // Фитнес и спорт. – 2004. – С. 80-84.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ БЕГОМ У СТУДЕНТОВ

Жак Е.А., Романова С.А.,
Ростовский государственный университет путей сообщения,
г. Ростов-на-Дону

Аннотация. Исследованы актуальные проблемы сохранения здоровья студенческой молодежи. Рассматривается положительное влияние оздоровительного бега на физическое и эмоциональное состояние студентов. Изучено влияние бега для повышения функциональных возможностей организма.

Ключевые слова: студенты, бег, частота сердечных сокращений, водный баланс, функциональные возможности, здоровье.

В последние годы малоподвижный стиль жизни стал наиболее частой причиной возникновения различных болезней, стрессов и появления лишнего веса. Постоянные спутники студентов: сидячий образ жизни, учеба, занимающая в среднем 45 часов в неделю, стрессы и переживания, связанные с подготовкой к зачетам и экзаменам в короткие сроки. В отдельных случаях к этому добавляются «развлечения» с алкогольными напитками и курением, которые давно входят в привычную студенческую жизнь. Студенты с каждым годом обучения все меньше проводят свободное время с пользой, прекращают заниматься спортом и правильно питаться, объясняя это нехваткой времени и отсутствием силы воли. Следует понимать, что подобный стиль жизни приводит к нарушению обмена веществ и кровообращения, появлению деструктивных изменений внутренних органов и опорно-двигательного аппарата. К четвертому курсу здоровье студентов снижается на 25% в сравнении с имевшимся при поступлении в вуз [1, с. 34].

Именно поэтому особую актуальность в последнее время приобретает вопрос о ведении здорового стиля жизни молодежи, так как именно от него зависит успешная подготовка высококвалифицированных кадров и будущей рабочей силы.

Наиболее оптимальным средством поддержания показателей здоровья, повышения функциональных возможностей организма и усиления стрессоустойчивости студентов является оздоровительный бег. Он не требует больших затрат денег и времени, достаточно иметь в гардеробе пару кроссовок, подходящих для бега, и полчаса времени утром или вечером. Данный вид занятий является одним из древнейших способов укрепления здоровья. Его воздействие на организм очень разнообразно. Еще много веков назад, в Древней Греции, на скале были высечены слова: «Если хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай» [2, с. 13]. И действительно, занятия этим видом бега не только повышают физические качества организма (быстроту, выносливость, ловкость, силу), воспитывают морально-волевые качества личности**,** но и улучшают психофизическое состояние организма, так как

во время оздоровительного бега в коре больших полушарий мозга появляются сильные зоны возбуждения, способные к подавлению угнетенного состояния и нервно-эмоционального напряжения.

Начинать занятия лучше всего с оценки собственных сил для подбора начальной дистанции и скорости бега. Главное, чтобы она была достаточно комфортной: дыхание должно быть спокойным, частота сердечных сокращений не должна превышать 130-150 ударов в минуту. Постепенность – главный принцип для новичков. Увеличивать нагрузку следует понемногу, начинать лучше с малого, чередуя бег и ходьбу. На первых порах самой оптимальной дистанцией будет дистанция в полтора-два километра.

Не стоит пренебрегать разминкой и заминкой. Упражнения следует подбирать индивидуально, но если отсутствуют проблемы со здоровьем, то вполне можно воспользоваться общими рекомендациями.

В выполнении упражнений разминки главное – не переусердствовать. В составлении программы нужно принять во внимание три элемента, из которых она будет состоять: продолжительность, последовательность и интенсивность.

Длительность разминки должна составлять четвертую часть времени от продолжительности всей тренировки. Под последовательностью имеется в виду, что начинать всегда нужно с разогрева мелких мышц, постепенно переходя к крупным. В конце первой части тренировки требуется уделить несколько минут на растяжку. За счет растяжения и повышения эластичности мышц улучшается состояние мышечных волокон и их прочность, что снижает риск получения травм и повреждений мышц и связок.

После бега следует провести заминку. Ее цель – снятие физического и эмоционального напряжения, приведение пульса в норму, восстановление дыхания и артериального давления. В заключение тренировки нужно обязательно включать растяжку, это расслабит мышцы и уменьшит вероятность появления болевых ощущений на следующий день.

Следует учесть, что переход на правильное питание и соблюдение водного баланса, помогут получать от тренировок наилучший результат.

На первый взгляд, влияние оздоровительного бега на здоровье не заметно, но на самом деле оно колоссально. Даже при минимальных нагрузках у молодого человека нормализуется функциональные показатели дыхательной и сердечно-сосудистой систем, которые отвечают за снабжение организма кислородом, замедляются процессы старения, повышается иммунитет и умственные способности, укрепляются кости и мышечный корсет, расширяются резервные возможности жизненно важных органов: почек и печени – уходит лишний вес и появляется сила воли.

Сердце – это двигатель организма, который выполняет достаточно важную функцию: обеспечение кровообращения во всех тканях организма. Чем больше крови оно способно перекачивать по всему организму, тем лучше будут функционировать органы. В основном, сердце состоит из очень эластичной и прочной мышечной ткани, которая так же, как и остальные мышцы тела, требует тренировок. Нужно понимать, что жизнь, к примеру, с одной почкой, без се-

лезенки или с половиной печени возможна, а вот отказ в работе даже небольшой части сердца уже может привести к угрозе смерти. Если учесть ту нагрузку, которую берет на себя этот жизненно важный орган, то становится понятно, что он достаточно быстро изнашивается. Для сравнения: у обычного человека пульс в состоянии покоя колеблется в диапазоне от 60 до 80 ударов в минуту, у физически тренированного – от 40 до 50 ударов. Из этого следует, что сердце спортсмена совершает вдвое меньше сокращений, а значит изнашивается в два раза медленнее.

При беге совершенствуются возможности функций органов дыхания. У спортсменов дыхательные движения в состоянии покоя происходят от 6 до 8 раз в минуту, при этом, в отличие от обычного человека, они становятся более глубокими, что помогает организму облегчить процесс обновления воздуха в легких.

Также тренировки бегом способны укреплять мышцы кора, способствующие формированию правильной осанки, от которой зависит не только форма тела, но и состояние функций двигательного аппарата человека. Благодаря полноценно сформированной осанке и нервно-мышечного аппарата увеличивается подвижность суставов и возможность мышц расслабляться, напрягаться и растягиваться, оказывается положительное влияние на деятельность систем дыхания и кровообращения.

Спокойный бег, продолжающийся не менее 10 минут, удваивает количество норепинефрина в организме, тем самым устраняя депрессию и пробуждая чувство благополучия [3, с. 148]. Бег помогает справиться с вредными привычками, избавиться от состояния подавленности, вызванного монотонностью будней.

Физические упражнения благоприятно влияют на совершенствование нервных процессов, что в итоге помогает студенту после окончания обучения очень быстро и успешно настроить себя на новую предстоящую деятельность.

Ведение здорового стиля жизни, заключающегося в постоянной активности, защищает от воздействий неблагоприятной окружающей среды и позволяет до преклонных лет сохранять физическое, нравственное и психическое благополучие.

Закончить статью хочется фразой, авторство которой приписывают Горацию. Эти слова проникнуты твердой верой в целебную силу бега, в его положительное влияние на физическое и эмоциональное состояние человека: «Если не бегаешь, когда здоров, будешь бегать, когда заболеешь» [4, с. 12].

Список используемой литературы

1. Зайцев Г.К. Твое здоровье. Укрепление организма. / Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцева. – СПб.: Акцидент, 1997. – 112 с.

2. Здоровый образ жизни: учебное пособие / В.А. Пискунов, М.Р. Максиняева, Л.П. Тупицына и др. – М.: Прометей, 2012. – 86 с.

3. Ким Т.К. Актуальные проблемы физической культуры и спорта. / Т.К. Ким, Г.А. Кузьменко. – М.: Прометей, 2013 – 256 с.

4. Кузнецов В.С. Физическая культура. / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2016. – 256 с.
5. Маскаева Т.Ю. Основы здорового образа жизни. – М.: МИИТ, 2008. – 166 с.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УДАРА С ЛЕТА У ТЕННИСИСТОВ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ

Жупанова В.Е.,
Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта,
Зайцев А.А.,
Калининградский государственный технический университет,
г. Калининград

Аннотация. Предложены комплексы упражнений физической и технической подготовки для совершенствования техники удара с лета у теннисистов массовых разрядов. Доказана эффективность экспериментальной методики в педагогическом эксперименте.

Ключевые слова: теннис, техника ударов, технические устройства.

В современном теннисе удары с лета выполняются, как правило, при игре возле сетки или с середины корта. Удары с лета дают возможность повысить темп игры и перевести розыгрыш в решающую стадию. Если технический элемент выполняется с должной подготовкой и на хорошем уровне, то с большой вероятностью он принесет теннисисту очко.

Добиться высоких спортивных результатов в парной игре невозможно без хорошего владения данными техническими приемами. Движения теннисиста во время ударов с лета более быстры, так как для приема мяча он располагает незначительным временем. В последнее время на изучение удара с лета в тренировочном процессе отводится мало времени, что приводит к огромному количеству ошибок в игровой и соревновательной деятельности.

Процент успешных ударов с лета, а также среднее значение на один гейм, гораздо меньше у теннисистов массовых разрядов, чем у профессиональных игроков.

В связи с этим разработка методики совершенствования техники удара с лета является актуальной проблемой для теории и методики спортивной тренировки.

Предполагалось, что методика совершенствования удара с лета будет эффективной, если:

- в тренировочном процессе будут использованы средства и методы технической и физической подготовки с использованием комплекса технических устройств и тренажеров;

- будут построены индивидуальные тренировочные маршруты на основе диагностики типовых ошибок при выполнении ударов с лета;

- оценка уровней владения ударом с лета будет осуществляться по показателям точности;

- основным компонентом методики совершенствования техники удара с лета будет развитие быстроты и ловкости с помощью специальных приспособлений.

Целью нашего исследования стало теоретическое и экспериментальное обоснование методики совершенствования техники удара с лета теннисистов массовых разрядов.

В результате анализа и обобщения специальной литературы, опроса специалистов, видеоанализа мужского финала Австралия Опен, а также Калининградского турнира нами была разработана методика совершенствования удара с лета теннисистов массовых разрядов.

Разработанная методика основывалась на использовании в учебно-тренировочном процессе специально разработанных комплексов упражнений с использованием технических устройств и тренажеров, таких как: шнуровой эспандер, БКМ, ребристая стенка, мишень [1]. В таблице 1 приведены перечни упражнений, направленные на развитие качеств, необходимых при совершенствовании удара с лета. В разработанной методике, в основной её части, на совершенствование удара с лета выделялось от 20 до 30 минут.

Таблица 1 – Тренировочный комплекс для совершенствования удара с лета

Качества	Комплекс упражнений (обязательный)					Комплекс упражнений (вариативный)			
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	…
1. Простая реакция	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5				
2. Реакцию различения	2.1	2.1	2.1	2.1	2.1				
3. Реакция переключения	3.2	3.1	3.2	3.1	3.2				
4. Реакция на движущийся объект	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5				
5. Реакцию слежения	5.1	5.2	5.3	5.4	5.5				
6. Частота движений	6.1	6.2	6.3	6.4	6.5				

Ниже приведена расшифровка указанных в таблице упражнений.

Упражнения на реакцию

1. Упражнения на простую реакцию:

1.1. Бег с низкого и высокого стартов по свистку, под выстрел, по команде «Марш», по взмаху флажком.

1.2. Старты из различных положений с рывками на 10–15 м по сигналу.

1.3. Бег в среднем темпе с рывками по зрительному и слуховому сигналам, преподавателя.

1.4. Ходьба и бег с выполнением различных заданий по зрительному и слуховому сигналам, например, остановиться, присесть, повернуться кругом, лечь на пол, сделать рывок, прыжок.

1.5. Игры типа «салки», баскетбол, ручной мяч.

2. Упражнения на реакцию различения (быстрый ответ на один из сигналов):

2.1. Взятие старта по одному из сигналов (например, по взмаху зеленым флажком – остаться на месте, красным пробежать 10 м, по свистку – сделать 5 шагов).

3. Упражнения на реакцию переключения (быстро и точно переключаться с одного вида двигательного ответа на другой по дополнительному сигналу):

3.1. По взмаху флажком красного цвета – сделать рывок, зеленого – остановиться и т. п.

3.2. Бег: по сигналу – остановка, по следующему сигналу – бег продолжать.

4. Упражнения для тренировки реакции на движущийся объект:

4.1. Легкоатлетические эстафеты.

4.2. Ловля мяча на месте и в движении.

4.3. Ловля и передача 2-3 мячей одновременно.

4.4. Ловля мяча после отскока от площадки, стенки.

4.5. Игра по упрощенным правилам в футбол теннисным мячом.

5. Упражнения на реакцию слежения:

5.1. Ходьба по ограниченной опоре.

5.2. Бег по ограниченной опоре.

5.3. Ходьба по линиям.

5.4. Бег по линиям.

5.5. Ходьба и бег по узкому коридору.

6. Упражнения на развитие частоты движений:

6.1. Максимально быстро сжать и разжать пальцы рук, эспандер, теннисный мяч.

6.2. Поймать сжатием пальцев руки падающую гимнастическую палку, линейку, отскочивший теннисный мяч.

6.3. Броски мяча в стену и ловля его пальцами рук.

6.4. Быстрое одновременное и поочередное разгибание и сгибание рук с различной амплитудой в самых различных направлениях из положения стоя, сидя, лежа, без отягощений, с отягощениями, в том числе с помощью резиновых амортизаторов.

6.5. Максимально быстрые броски теннисного мяча о стену с небольшого расстояния двумя руками, одной рукой из-за головы и ловля мяча, ведение мяча ракеткой с низким отскоком.

Первые пять комплексов являются обязательными для выполнения, далее тренер сам выбирает упражнения, в зависимости от успешности выполнения данных заданий. Для этого нужно выбирать по одному упражнению из каждой строки таблицы. В результате чего получается сборный комплекс упражнений.

По аналогии с таблицей 1, в которой приведены комплексы упражнений для специальной физической подготовки была составлена таблица 2 с комплексами упражнений технической подготовки.

Таблица 2 – Тренировочный комплекс для совершенствования удара с лета (техника)

№ упражнения*	Тренировочный комплекс (обязательный)					Тренировочный комплекс (вариативный)			
	1	2	3	4	5	6	7	8	….
1	+	+							
2	+		+		+				
3	+	+	+	+					
4	+	+	+	+					
5		+		+					
6					+				

Упражнения для технического совершенствования удара с лета

1. Имитация удара с лета со шнуровым эспандером.
2. Серия ударов в ребристую стенку.
3. Серия ударов в заданную цель (использование специальных мишеней) с помощью тренера.
4. Серия ударов с лета с помощью теннисной пушки.
5. То же, что и упражнение 4, только после удара с лета мяч должен попасть в заданную цель (использование специальных мишеней).
6. Товарищеский матч: теннисисты стараются выиграть мяч, выходом к сетке. За каждый выигранный мяч ударом с лета, теннисист получается не одно, а 2 очка.

Предлагаемая методика была апробирована в педагогическом эксперименте, который проводился на базе СДЮСШОР № 7 по теннису. В педагогическом эксперименте принимали участие две группы теннисистов в возрасте 11-12 лет – контрольная, которая занималась по программе калининградской спортивной школы по теннису и экспериментальная - по предложенной методике.

Эффективность разработанной методики проверялась с помощью тестов для оценки физической и технической подготовленности. Контрольные тесты по физической подготовке включали в себя: бег 30 м (с); прыжок вверх с места (см); прыжок в длину с места (см); «Челнок» (6х8 м) (с); ловля падающей палки (см).

Техническая подготовленность проверялась по тестам:

- имитации удара с лета с места (экспертная оценка),
- удар с лета с дальнейшим попаданием в пределы корта,
- удар с лета с дальнейшим попаданием мяча в заданную мишень.

В результате обработки данных педагогического эксперимента была доказана большая эффективность предлагаемой методики.

Список используемой литературы

1. Жупанова В.Е., Зайцев А.А. Совершенствование техники удара с лета в теннисе с применением технических устройств / Е.В. Жупанова, А.А. Зайцев // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туриз-

ма: научные труды XX Международной научно-практической конференции. 25-30 сентября 2017 года, п. Новомихайловский. – Ростов н/Д: Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2017. – С. 65-70.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Загорец К.А.,
Кемеровский государственный университет,
г. Кемерово

Аннотация. В статье рассматривается влияние физической культуры на сохранение и укрепление здоровья студентов, их работоспособность и личность в целом, в процессе обучения в вузе.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, двигательная активность, интеллектуальная работоспособность

Здоровый образ жизни будущего поколения – актуальная проблема сегодняшнего дня. На всех ступенях образования, начиная с дошкольного, в центре внимания забота о здоровье детей, подростков, молодежи, сохранение и укрепление которого составляет основное содержание физического воспитания.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007 подчеркивается, что физическая культура и спорт в образовательных учреждениях должны являться средством сохранения и укрепления здоровья молодежи, от которой зависит обороноспособность и безопасность страны.

В основные задачи государства в сфере образования входит всесторонняя забота о здоровье и физическом воспитании, и развитии учащихся и студентов.

Их здоровье, сознание и поведение во многом, определяется образованием и уровнем культуры, который формировался в стенах учебных заведений.

Во всем мире наблюдается направленность на повышение роли физической культуры. Это проявляется в увеличении помощи государства в развитии спорта, в обширном применении физической культуры в профилактике заболеваний и закаливании здоровья населения, в повышающемся количестве спортивного телерадиовещания и роли телевидения в формировании у людей мотивации к занятиям спортом и к здоровому образу жизни, в становлении физкультурно-оздоровительной и спортивной инфраструктуры.

Физическая культура в высших учебных заведениях представлена как обязательная учебная дисциплина [1, с. 17]. Помимо глубоких профессиональных знаний по избранной специальности, будущий специалист должен обладать высокими физическими кондициями и работоспособностью, духовностью, личной физической культурой, а также культурой здоровья. Он должен не бояться конкуренции, уметь принимать самостоятельные решения, быть творчески мыслящей, активной личностью [3, с. 19].

Чтобы достичь цели физического воспитания – сформировать физическую культуру личности, решаются такие задачи, как формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к физкультуре, потребности к регулярным занятиям спортом. Под мотивационно-ценностным понимается такой компонент, который показывает эмоциональное отношение и потребность в занятии физической культурой.

В наши дни объем информации, получаемой студентами, увеличивается с каждым годом. Все больше времени молодежь проводит за компьютером, на занятиях и пр. Эти факты способствуют малоподвижному образу жизни и ограничению мышечных усилий, что зачастую является причиной заболеваний различных систем организма. Исследования Апанасенко Г.Л. показали, что за период обучения в вузе увеличивается количество заболеваний в два и более раза, а количество тех, кто имеет нарушение осанки, достигает еще больших значений.

Постоянная физическая нагрузка необходима и очень полезна. Она не только не истощает организм, но, напротив, делает его выносливее и крепче, устойчивее к болезням. Даже кратковременные дозированные физические упражнения, выполняемые в течение дня, повышают умственную работоспособность. По данным ученых, эффективность умственной деятельности в условиях низкой физической активности уже на вторые сутки снижается почти на 50%, при этом резко ухудшается концентрация внимания, растет нервное напряжение, существенно увеличивается время выполнения работы, человек становится раздражительным и вспыльчивым.

Лучшее средство для снятия утомления – занятия физкультурой. Это может быть физическая нагрузка в любом виде: бег, ходьба, плавание, гимнастические упражнения, спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, теннис). Во время совершения физических упражнений в коре больших полушарий мозга возникает «доминанта движения», которая производит хорошее воздействие на состояние мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, активизирует сенсорно-моторную зону коры, увеличивает тонус всего организма [1, с. 165].

Правильно дозированные физические нагрузки способствуют профилактике заболеваний и скорейшему восстановлению нарушенных функций. Они улучшают работу сердца, обеспечивают хорошее кровообращение, расслабляют мышцы, находящиеся в напряжении и снижают всплески негативных эмоций, стимулируют глубокое дыхание, повышают выносливость, укрепляют мышцы, кости. Под влиянием физических упражнений совершенствуется строение и деятельность всех органов и систем человека, укрепляется здоровье.

Физическая культура влияет и на интеллектуальное развитие студентов. Интеллект – способность к мышлению, рациональному познанию. Интеллект характеризуют умственные способности, формирование и развитие которых происходит на протяжении всей жизни, но в основном в школьные и студенческие годы. Оптимально подобранный режим двигательной активности, физические упражнения положительно влияют на психические процессы, формирование умственной устойчивости к напряженной интеллектуальной деятельности.

Взаимосвязь между мыслью и действием в определенной степени влияют на развитие творческих способностей занимающихся спортом [2, с. 34].

Американские ученые, проведя ряд исследований, пришли к выводу, что люди, которые жалуются на отсутствие вдохновения, на самом деле страдают от нехватки физической активности. Проводимые эксперименты доказали, что физические упражнения и спорт влияет на процессы формирования новых клеток и значительно повышает количество связей между нейронами.

Физическая культура имеет огромное значение при воспитании личности, ведь это общение в коллективе. Студенты в коллективе учатся управлять своими действиями, соотносить их с действиями других. Так укрепляется воля, вырабатывается дисциплинированность. В процессе занятий физкультурой воспитывается смелость, выносливость, стрессоустойчивость.

Можно сказать, что физическая культура в вузе не ограничена только решением задач физического развития студентов, она выполняет и другие социальные функции в области морали, воспитания, этики, оказывает положительное влияние на интеллектуальную деятельность, повышает коммуникабельность и социальную активность. Следовательно, если учебное заведение хочет выпускать востребованных, эрудированных специалистов, то оно должно уделять внимание не только умственному, но и физическому воспитанию студентов.

Список используемой литературы

1. Физическая культура студента: учебник для вузов / Виленский М.Я. и др. – М.: Гардарика, 2000. – 385 с.

2. Николаев Ю.М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты: учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК им П.Ф. Лесгафта, 2000. – 456 с.

3. Физическая культура студента: учебно-методическое пособие для студентов / Усольцева С.Л. и др. – Екатеринбург: УрГУПС, 2012. – 235 с.

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ И ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Зотин В.В., Мельничук А.А.,
Сибирский государственный университет науки и технологий имени В.Ф. Решетнева, г. Красноярск

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы физического воспитания студентов и предлагаются некоторые подходы к их решению.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, мотивация, оздоровительно-тренировочные системы, физические упражнения.

Студенчество сегодня – это завтрашние специалисты различных отраслей производства, интеллигенция, трудовой потенциал общества. Вынуждены напомнить: студенческий период жизни молодых людей – это не только годы формирования специалистов высшей квалификации. Это еще возможность по-

лучения базовых знаний по организации самостоятельных знаний физкультурно-спортивной деятельностью. Видимо, здесь уместно напомнить поиск путей активизации ослабшего студенческого физкультурно-спортивного движения во всех проявлениях – задача не только сотрудников кафедр физического воспитания, но и коллектива вуза на всех уровнях функционирования.

Обращение к материалам социологических исследований доказывает, что у студентов упал интерес к своему здоровью, к физической культуре, к спорту. Внимательное их изучение помогут найти определенные решения возникших проблем. Безусловно, одна из них – формирование мотива, интереса к активным занятиям физической культурой основного контингента студентов. Речь не идет о спортивной молодежи, которая составляет небольшую прослойку общей массы студенчества. То, что побуждает человека к деятельности, ради чего она совершается, должно быть в центре внимания исследователей, методистов и практиков. Отсюда все, что может содействовать мотивации студентов к физкультурной и спортивной деятельности должно быть изучено и использовано. Рассмотрим в порядке обсуждения некоторые условия формирования мотивации, интересов.

В современной обстановке стимулов к образованию у студентов не прибавляется, по сравнению с прошлым. Диплом специалиста, а не знания определяют его оклад в государственных структурах по окончанию вуза, по крайней мере несколько лет. Подтолкнуть их к знаниям, систематическим занятиям, в том числе, физической культурой во всех ее формах, можно только общей широкомасштабной системой образования, замкнутой на конечную цель – заинтересованное производство, которое поощряет и поддерживает хорошо подготовленных выпускников учебных заведений. И тем не менее высокий уровень образованности педагогов, мероприятия, обращенные к нуждам молодых людей и многое другое, формируют интерес студенчества, активизируют его.

В этой связи предлагается обратиться к незаслуженно забытому консультационно-практическому методу в физическом воспитании. Какие организационно-методические формы он примет на академических и внеаудиторных занятиях – это вопрос техники и творчества педагогов. Но главная сущность данного метода такова. Все занятия организуются по модели практикумов-консультаций, т.е. как практический урок физической культуры. Но содержание – учебный материал, который преподаватель дает студенту для самостоятельных форм поддержания физических кондиций, повышения общей тренированности и физической готовности к профессиональной деятельности и т.п. Речь идет об оздоровительно-тренировочных системах, которыми выпускники вуза смогут воспользоваться в своей дальнейшей повседневной жизни. Это могут быть тонизирующие сеансы, построенные на упражнениях силового характера. На занятиях могут быть разучены комплексы упражнения будущей молодой матери (до и после рождения ребенка). Одним из вариантов будут физические упражнения, направленные на профилактику остеохондроза и даже осложнения, связанные с предстательной железой и т.п. Или обучение навыкам самоконтроля, самомассажа биологически активных точек, глазодвигательной гимнастики, которые так нужны для снятия усталости в периоды напряженного труда.

В зависимости от контингента (общекультурного уровня, физической подготовленности и т.п.) и условий необходимо опробовать весь возможный арсенал: соревнования, конкурсы, диспуты, лектории, олимпиады, товарищеские встречи и т.п. Одно из условий выбора и использования любой из названных форм или их комплекса – они должны быть непрерывными в течение всего учебного года или курса обучения и рассматриваться как непрерывно продолжающийся зачет. В актив студентов следует засчитывать количество соревнований, конкурсов, в которых они участвовали и качество выступлений в них (по занятым местам, оценке активности, доли участия и т.п.). Необходим всеобщий масштаб «охвата» занимающихся – от внутригруппового до межвузовского. Не следует забывать о больших воспитательных возможностях межвузовских соревнований, конкурсов, спартакиад, призванных укреплять личный интерес студентов к физической культуре, повышать престиж учебного заведения. Необходимо возрождать гордость за свой вуз каждого выпускника. Требуется обсуждение и разработка вариантов объединения мероприятий по спортивной тематике с искусством (музыкальным, изобразительным и т.п.). Это могут быть своеобразные молодежные праздники, где в центре внимания – физкультура и спорт, здоровый образ жизни, здоровье.

В данном случае интересен вопрос об организации постоянно действующих лекториев, где кафедра физической культуры должна брать на себя ведущую роль по организации встреч с ведущими специалистами по тематике, содействующей общекультурному развитию студентов, пропаганде здорового образа жизни. Следует полагать, что любая из проблем, близкая студентам (об избавлении от избыточного веса, красивом бюсте, косметике, половой потенции и др.), будет уместна при хорошо продуманном сценарии и творческой организации подобных мероприятий.

Формирование осознанной потребности к здоровому образу жизни, систематическому физическому совершенствованию – процесс несколько запоздалый по времени, но крайне важен для молодежи, выходящей из учебного заведения в самостоятельную жизнь.

Список используемой литературы

1. Васильков В.Г. Физическое воспитание, как средство целостного развития личности студента вуза: дис…канд. пед. наук. – СПб., 2003. – 174 с.

2. Зотин В.В., Антоненко М.Н., Озорнина О.А. Физическая культура и здоровьесберегающая деятельность студентов в вузе // Сб. тр. международной науч.практ.конф. «Педагогика и психология: перспективы развития». – Чебоксары, 2017. – С. 119-121.

3. Зотин В.В., Дьяченко А.И. Физическое воспитание и физическая подготовленность студенческой молодежи // Сб. тр. науч.-практ. конф. «Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения». – Томск, 2016. – С. 41-44.

4. Осипов А.Ю., Гуралев В.М., Кокова Е.И., Пазенко В.И. Физическое воспитание студенческой молодежи в современных условиях // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2013. – № 1 (46). – Т. 2. – С.100-103.

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК МЕТОД ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Калайтанова Д.В., Мануйленко Э.В.,
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В статье рассмотрено понятие круговой тренировки как метода физического воспитания студентов. Приведены рекомендации по составлению круговых тренировок на занятиях по физической культуре в вузе. Выделены положительные эффекты круговой тренировки и сделан вывод об эффективности данного метода.

Ключевые слова: круговая тренировка, физическая культура, физическое воспитание, метод физического воспитания.

В основе проведения любых занятий по физической культуре лежит определенная система методов и правил, позволяющих достичь наиболее эффективного физического воспитания студентов. Одним из таких методов является круговая тренировка, пользующаяся популярностью у профессиональных спортсменов, тренеров, преподавателей и учащихся.

Широкое распространение данной методики объясняется тем, что организовать подобную тренировку можно для людей любого пола, возраста и уровня физической подготовки. Упражнения, входящие в комплекс, достаточно просты, что позволяет выполнять их многократно, самостоятельно регулируя при этом степень нагрузки. Высокая концентрация упражнений, в свою очередь, повышает у тренирующегося как выносливость, так и силу, способствуя гармоничному развитию организма.

Метод круговой тренировки был введен в середине XX века учеными Р. Морганом и Г. Адемсоном в британском университете Лидса и использовался на тренировках выпускников школ, студентов и молодых спортсменов [3].

Суть данного метода заключается в последовательном выполнении нескольких упражнений, направленных на проработку всех основных групп мышц, на нескольких станциях, оборудованных необходимым спортивным инвентарем (скамейками, канатами, гантелями, штангами и т.д.) [2, с. 32]. После одного круга упражнений необходимо сделать перерыв, а затем приступить к следующему кругу. Такая высокая интенсивность тренировки позволяет повысить работоспособность организма и его устойчивость к нагрузкам одновременно с повышением мышечной силы.

Однако необходимый эффект от круговой тренировки достигается исключительно при ее правильном выполнении. Чтобы построить занятие по данной методике в университете, необходимо выполнить следующие задачи:

- определить цель тренировки;
- проанализировать упражнения в рамках учебной программы;

- составить комплекс упражнений с учетом уровня физической подготовки студентов (8-10 упражнений);
- определить время работы и отдыха на станциях (оптимальное время выполнения упражнения – 45 секунд, паузы для отдыха – 30 секунд);
- контролировать последовательность выполнения упражнений, а также интервалы между кругами [1, с. 6].

В силу высокой энергозатратности круговой тренировки проводить ее следует в течение 10-30 минут (1-3 круга) в начале или середине занятия с использованием спортивных снарядов легких весов либо веса собственного тела. Упражнения должны быть базовыми, максимально повторяющими повседневные движения человека (приседания, отжимания, подтягивания и т.д.), а программа должна варьироваться от тренировки к тренировке.

При составлении программы необходимо также убедиться, что упражнения в комплексе построены от простого к сложному и направлены как на развитие физических качеств (силы, ловкости, гибкости и др.), так и на совершенствование комплексных качеств (прыгучести, силовой и скоростной выносливости). Проводить круговые тренировки следует регулярно, не менее двух раз в неделю. Систематические круговые тренировки не только повысят физические показатели студентов, но и сформируют у них такие важные личностные качества, как организованность, ответственность, настойчивость в достижении цели.

По своей форме круговая тренировка может быть групповой либо поточной. Первая предполагает разделение студентов на небольшие группы и распределение их по станциям, а последняя – непрерывное движение в колонне с выполнением по ходу движения упражнений. Выбор формы зависит от количества студентов в группе и свободного пространства в спортивном зале.

В целях повышения воздействия круговой тренировки на физическое развитие нагрузка может изменяться за счет увеличения количества повторений и кругов, изменения характера отдыха с пассивного на активный, сокращения по времени перерывов либо включения в программу новых, более сложных упражнений [4].

Чтобы круговая тренировка проходила максимально эффективно, не причиняя вреда здоровью, для каждого студента необходимо установить индивидуальную физическую нагрузку и оптимальный пульс при выполнении упражнений. Измерение пульса позволяет контролировать реакцию организма на предложенную физическую нагрузку, а также отслеживать динамику работоспособности организма.

В результате регулярных занятий по методу круговой тренировки у студента совершенствуется целый ряд показателей:
- повышается выносливость;
- поддерживается тонус мышц;
- улучшается обмен веществ;
- укрепляется сердечно-сосудистая система;
- сокращается продолжительность тренировки по сравнению с классическими занятиями.

Таким образом, круговая тренировка является оптимальным методом тренировок для студентов, так как она универсальна и по половозрастному признаку, и по уровню физической подготовки человека. Данная тренировка позволяет развить важнейшие физические и личностные качества, а также сформировать у студента интерес к тренировкам в силу своего разнообразия.

В то же время, не стоит забывать, что круговая тренировка представляет собой лишь один из методов физического воспитания, и должна быть включена в тренировочную программу наряду с другими методиками, что будет способствовать всестороннему физическому развитию студентов.

Список используемой литературы

1. Коняхина Г.П. Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта: учебно-методическое пособие. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – С. 6.
2. Розенцвейг С. Фитнес для женщин. – М., 2003. – С. 32.
3. Шаменок Е. Круговая тренировка. Разбираемся с понятием [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://fitmania.by/freshman/questions/krugovaya-trenirovka-razbiraemsya-s-ponyatiem.html.
4. Шнайдер А.С. Круговая тренировка в спортивной подготовке [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/v/krugovaya-trenirovka-v-sportivnoy-podgotovke.

АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Калашников М.М., Пономарев И.Е.,
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону

Аннотация. На сегодняшний день развитие спортивно – оздоровительного туризма является одной из главных задач физической культуры в целом. В течение всего времени пребывания человека на Земле туристические походы и путешествия были неотъемлемой частью познания окружающего его мира. В данной работе рассматривается возникновение и развитие туризма, а также его наиболее важные аспекты, которые играют значительную роль в определении вектора направления на сегодняшний день.

Ключевые слова: туризм, оздоровительный туризм, спорт, спортивный туризм, виды спортивного туризма, спортивно – оздоровительный туризм, рекреационный туризм.

Одно из самых актуальных направлений – это спортивно-оздоровительный туризм. Он играет большую роль в воспитании учащейся молодежи. Туризм является важным фактором при воспитании активной позиции в жизни. Также туризм - это мощный инструмент для физического укрепления здоровья

человека. Определенные требования туризма воспитывают не только спортивные, но и нравственные характерные черты каждого человека.

Классификация спортивно-оздоровительного туризма:

1. По видам: пешеходный, мотоциклетный, горнолыжный, водный, лыжный, спелеологический, автомобильный, парусный.

2. По возрасту.

Туризм, исходя из своих целей, имеет различные направленности, а также их взаимодействие. Описание туризма как подвида спорта. Основой задачей туризма заключается в том, чтобы преодолеть различные препятствия природного происхождения. Они отличаются огромным разнообразием – это множество видов, форм и типов природных преград рельефа или ландшафтной местности. Разнообразны и условия прохождения преград, которые зависят от климата, высокогорности, метеорологии. При прохождении определенных преград применяют разные типы тактики и техники. Для того чтобы преодолеть различные препятствия, необходимо проведение разной по времени работы интенсивности спортсмена. В данном случае работа спортсмена-туриста – это общая совокупность технико-физических усилий. Работа в данных условиях имеет отличительные черты спортсмена, которые направлены для преодоления различных природных препятствий с минимизированными до возможного максимума затратами энергии и с наиболее максимальной безопасностью. Установленные ограничения минимизации затрат и обеспечения наибольшей безопасности напрямую зависят от уровня сложности преодоления препятствий, поэтому каждый случай индивидуален, для которого нужно решить задачу по оптимизации человеческих усилий. Например, для преодоления сложного скалистого препятствия нужно применить скальную технику, при этом должна быть достаточно надежная безопасность в виде страховки. Правильным выполнением данной задачи определяется именно средней мощности, так как при медленном и слишком быстром преодолении могут возникнуть трудности, которые отразятся на безопасности прохождения. Основной перечень спортивно-оздоровительной работы состоит из соревновательных упражнений, которые применяются для использования при подготовке спортсменов-туристов. В данном туризме эти упражнения многогранные и разносторонние. К примеру, они могут являться силовыми или скоростно-силовыми, а также сложнокоординированными. Спортивный туризм является тем видом спорта, для которого характерна двигательная активность с обязательным присутствием физически – волевых качеств. Данный туризм следует относить к смешанным видам спорта, так как спортсмен должен обладать разносторонней многоборной специфической выносливостью. Спортивно-оздоровительный туризм в Российской федерации имеет больше, чем столетнюю историю, которая наиболее ярко сформировалась во времена СССР. Наиболее интересным фактом является то, что данное спортивное движение может без труда существовать при тяжелом экономическом положении в стране. Это прежде всего доступность оздоровительных видов туризма абсолютно для всех людей, также большим подспорьем является то, что большинство территорий РФ пригодны для спортивно – оздоровитель-

ного туризма. За 50 лет была создана огромная теоретическая и практическая база, на основе которой был создан такой международный и национальный вид спорта как спортивный туризм. До 1990 года данный вид действовал как общественное движение и функционировал через программу туристских клубов по путешествиям и туризму. Первоначальная база всех субъектов РСФСР насчитывала около 700 объединений по туризму, на основе которых сформировались 80 региональных федераций по туризму. К этому же времени существовало около 3000 тысяч маршрутов различных видов и 5240 высокогорных перевалов. Данное направление смогло привлечь огромное целевое сообщество, которое насчитывало около 6,4 млн в год, а также общее количество людей, участвовавших в различных туристических мероприятиях, насчитывавшее 15.3 млн, которые составляли множество туристических групп 14 278. Каждый год в РФ функционирует около 3500 лагерей, за счет которых вырабатываются навыки туризма, а также происходит оздоравливание около 340 000 детей. В специальных занятиях по туризму проходят обучение около 290 000 детей, а участвуют в туристических походах больше чем 1.6 млн детей. На данный момент имеющиеся механизмы управления и поддержки туризмы неэффективны.

К ним относят ряд существенных минусов:

- не исходит никакой финансовой поддержки от государства,
- закрытие форм различного отдыха в рекреационных объектах,
- вследствие отсутствия государственной поддержки, постепенное разрушение мощной туристско-рекреационной базы, которая производила большие объёмы работ по оздоровлению различных поколений.

Главная задача туризма состоит в том, чтобы способствовать появлению возможностей для осуществления оздоровительной совокупности, которая может приобщить в свои ряды как можно больше людей любой возрастной категории, которые, в свою очередь, будут развиваться в духовном, физическом и социальном векторах. План развития или концепция – это основа для создания комплексного списка событий. Данный план может быть осуществлён при определенных условиях:

- наличии организационно финансового органа в СОТ-е, который основывается на рычагах совместной работы трёх составляющих (государственная, общественная, частная поддержка),
- создании инфраструктуры данного направления туризма, которая будет включать в себя все необходимые элементы для развития и совершенствования данной концепции,
- подборе административно-общественных кадров для спортивно-оздоровительного туризма,
- увеличении и полном прогрессировании для разносторонней квалификации различных специалистов,
- повышении и ускорении осуществления основных и дополнительных исследований проблем СОТ,
- интегрировании данного направления в образовательные программы всех учебных заведений,

- наличии единственной и четкой базы данных, в которой будет находиться вся необходимая информация для СОТ,
- осуществлении государственных, региональных и муниципальных проектов, законов, предписаний, позволяющих благоприятствовать развитию спортивно-оздоровительного туризма,
- наличии ежедневно функционирующей системы пропаганды и просвещения для того, чтобы вызвать интерес у людей и приобщить их к спортивно-оздоровительному туризму.

Список используемой литературы

1. Развитие спортивно-оздоровительного туризма [Электронный ресурс]. – URL: http://www.newreferat.com/ref-31830-1.html.
2. Концепция развития спортивного туризма [Электронный ресурс]. – URL: http://pandia.ru/text/77/241/46657.php.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ЕВРОПЕЙСКИМ СПОРТИВНЫМ ФЕХТОВАНИЕМ В ВУЗЕ

Капканов Е.Н., Хало П.В.,
Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Таганрог

Аннотация. В статье проводится анализ целесообразности использования практических занятий европейским спортивным фехтованием в ВУЗе. Анализируются различные как негативные, так и позитивные аспекты данного вида спорта. Обосновывается вывод о том, что практические занятия европейским спортивным фехтованием будут способствовать повышению уровня здоровьесбережения, когнитивных способностей и воспитанию гармонично развитой личности. Проводится сравнительный анализ травмоопасности в данном виде спорта по сравнению с другими.

Ключевые слова: фехтование, образование, травмоопасность, когнитивные способности, здоровьесбережение.

Актуальность. Современный этап развития цивилизации, называемый постмодерном, протекает на фоне все возрастающих рисков, охватываюших практически все области жизнедеятельности [10]. В условиях российских общества, характеризующегося низкой сформированностью социальных институтов, спецификой национальных менталитетов, риск приобретает норму повседневной жизни. В свою очередь в интересах построения общества устойчивого развития, дорожная карта образования ЮНЕСКО предлагает последовательный план действий в области образования, направленный на формирование человека новой формации – личности безопасного типа поведения. Образование в

рамках Болонского процесса требует повышения креативности обучающихся, формирование компетенций, направленных на снижение существующих рисков, способствующих самостоятельному освоению знаний и навыков, при сохранении их здоровья. Ответом на существующие вызовы и угрозы может стать разработка и применение в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий, инновационных методов активации творческих способностей студентов, где важную роль может сыграть физкультурно-спортивная деятельность. К подобной деятельности можно отнести виды спорта, которые не только бы повышали необходимый для здоровьесбережения жизненный потенциал, способствовали снижению гиподинамии и пр., но и развивали когнитивные способности обучающихся, охватывали широкий возрастной диапазон, были малотравмоопасны, способствовали формированию необходимых в современном социуме компетенций и таким образом, интенсифицировали процесс образования, сокращая его сроки. В связи с тем, что, по мнению многих авторов, подобным видом спорта можно считать европейское спортивное фехтование, а также в связи с тем, что с 2016 года в Таганрогском институте имени А.П. Чехова (филиал) Ростовского государственного экономического университета (РИНХ) действует секция спортивного фехтования по классу шага, проведем анализ ее перспективности [4, 5, 9, 12].

Целью исследования является провести анализ проблем и перспектив применения практических занятий шпажным фехтованием в ВУЗе, как вида спорта, позволяющего активизировать творческие способности студентов, обеспечить требуемый уровень их физической нагрузки и при этом максимально снизить риск получения спортивных травм.

Европейское спортивное фехтование относится к ациклическим, сложнокоординационным видам спортивных единоборств, с применением спортивного оружия, которое наряду с шахматами и самбо входит в число наиболее интеллектуальных разновидностей спортивной деятельности. Вместе с тем, самбо в сравнении с фехтованием, в значительной степени более травмоопасно, а шахматы – слишком гиподинамичны [9, 11]. По мнению многих авторов, занятия фехтованием способствуют укреплению организма, улучшению эластичности и силы всех основных групп мышц, подвижности и гибкости суставов, развитию быстроты зрительно-моторной реакции, формированию правильной осанка, снижению веса и формированию гармонично развитой фигуры [2, 4, 5]. В тренировках фехтовальщиков отсутствует монотония, кроме того, они повышают общую стрессоустойчивость, деятельность желудочно-кишечного тракта, улучшают состояние опорно-двигательного аппарата, кровоснабжение, работу кардиореспираторной системы, развивают глазомер, способствуют психологической разгрузки [2, 4, 5]. Еще одним достоинством спортивного фехтования является допустимый широкий возрастной диапазон, например, в ветеранской разновидности спортивного фехтования допускаются спортсмены в возрасте более 39 лет, а к участию в чемпионатах мира – более 49, что делает данный вид спорта актуальным не только для студентов очной формы обучения, но и для заочной [11].

Проведем анализ возможных перспектив применения практических занятий фехтованием с точки зрения формирования компетенций, входящих в образовательный стандарт ФГОС ВО 3+ по направлению «педагогическое образование». Исследователь А.В. Голец (2008), указывает, что практики спортивного фехтования способствуют формированию культурно-досуговых компетенций обучающихся по программе бакалавриата направления «Педагогическое образование» [4]. По мнению многих авторов, практики занятий фехтованием могут быть использованы как важный элемент нравственного и патриотического воспитания [4, 6, 12]. В связи с тем, что в фехтовании решающим фактором победы является способность к креативному мышлению и умение ориентироваться в быстро изменяющейся ситуации, оно должно способствовать формированию педагогической компетенции ПК-7. Яркий эмоциональный фон фехтовальной тренировки позволяет легче переносить физические нагрузки, тем самым, повышая мотивированность на физическое совершенствование, способствуя развитию как специальной, так и общей выносливости. По данным И.В. Кривенцова (2014), занятия фехтованием могут выступать, как эффективное средство здоровьесбережения, что вполне соответствует формированию компетенции ОК-8 [5]. Кроме того, по мнению К. Дюркхайма (1950), фехтование обладает высоким психотерапевтическим эффектом, позволяющим охватить практически весь спектр архетипических черт. Для осуществления психотерапевтических аспектов спортивного фехтования он предлагает разбить тренировочный процесс на индивидуальную, парную и групповую работу. При работе в паре, участники обучаются оценивать адекватность своих движений в ответ на действия партнера. Работа в группе позволяет создать в психотерапевтическом процессе коллективную рефлексию. Повышение психотерапевтического эффекта, занятий фехтованием, можно добиться введением дополнительной фазы обсуждения [11]. Благодаря спортивным правилам проведения поединков по фехтованию, у обучающихся воспитывается стиль поведения, включающий уважение к противнику, вежливость, галантность и др., который затем проецируется в повседневной жизни. Для успешных действий в спарринге, фехтовальщику необходимо, овладеть способностью к произвольной регуляции нервных процессов, в сочетании со специализированным проявлением силы, выносливости, ловкости, быстроты и пр. По мнению О.В. Лукьянова, фехтовальный спарринг не имеет ничего общего с ссорой, дракой или другой разновидностью социального конфликта, напротив, это временное содружество соперников в экзистенциальном дискурсе, отражающем разнообразные индивидуальные аспекты бытия. Он считает, что 2-часовые занятия по фехтованию, при соответствующих психологических установках, могут быть аналогично эффекту традиционного психотренинга проводимого в течении 20 часов [9]. Все вышеописанное позволяет рассмотреть практические занятия фехтованием в вузе как специфический физкультурно-спортивный вид деятельности, способствующий самоорганизации личности, толерантному отношению к культурной, социальной и личностной дифференциации, умению работать в команде, что

должно способствовать формированию таких компетенций, как ОПК-2, ОПК-3, ОК-5, ОК-6.

В целом европейское спортивное фехтование (в отличии, например, от японского кэндо) является малотравмоопасным видом спорта – самая неудачная тренировка приведет лишь к наличию синяков. Вместе с тем в спорте высших достижений, где работа всех систем организма достигает предельных значений, фехтовальный поединок нередко может сопровождаться более серьезными спортивными травмами: ушибы от уколов тыльной поверхности кисти, плеча и предплечья, в области бедра и груди; травмированием голени; артрозы в районе запястья и в первом пястно-запястном суставе; периостоз шиловидного отростка локтевой кости [1, 3].

При всех рассмотренных положительных аспектах использования практических занятий европейским спортивным фехтованием в образовательном процессе в настоящее время наблюдается явный недостаток секций по данному виду спорта в отечественных вузах, по сравнению западными, где их число неуклонно растет [8].

Выводы:

1. Применение практик фехтования как компонента технологии здоровьесбережения позволяет охватить широкий контингент населения.

2. В системе современного высшего педагогического образования, спортивное фехтование способствуют формированию целого ряда педагогических компетенций бакалавра, например, таких как: ОПК-2, ОПК-3, ПК-7, ОК-5, ОК-6, ОК-8.

3. Практические занятия фехтованием могут быть использованы, как один из компонентов нравственного и патриотического воспитания.

4. Фехтование относится к наиболее малотравмоопасным видам спорта.

5. Занятия фехтованием являются мощным психотерапевтическим инструментом, затрагивающим практически все иерархические уровни личности индивида, и могут быть использованы для формирования упреждающей фазы адаптации к образовательному процессу.

Список используемой литературы

1. Бурнацев И.В., Осадченко И.В. Исследование травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата фехтовальщиков для выявления их локализации // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта - 2016. - № 5. – С. 36-41.

2. Викулов А.Д. Особенности профессионального физкультурного образования в современных условиях // Ярославский педагогический вестник. – № 1. – 2007. – С. 78-84

3. Гамалий В.В., Шевчук Е.Н. Совершенствование технико-тактического мастерства спортсменов, специализирующихся в единоборствах, на разных этапах многолетней подготовки (на примере фехтования) // Наука в олимпийском спорте. – № 4. – 2014. – С. 64-73.

4. Голец А.В. Влияние ценностно-смысловой сферы квалифицированных спортсменов на успешность спортивной деятельности (на примере фехтования) //

Материалы международной научной конференции «Рудиковские чтения». – М., 2008. – С. 76-80.

5. Кривенцова И.В. Фехтовальная направленность физического воспитания будущих педагогов // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: материалы Всерос. заоч. науч.-практич. конф., 10 октября 2014 г. / НИУ «БелГУ»; под общ. ред. И.Н. Никулина. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2014. – С. 197-200.

6. Мохова И.Н. Эффективные формы работы по формированию гражданско-патриотической позиции воспитанников детского дома // Духовно-нравственное воспитание детей и молодежи: межрегиональная научно-практическая конференция, 15-16 февраля 2012 г. – Вологда, 2012. – С. 270-273.

7. Турсунов Н.Б., Газиев Ш.Ш. Структурный анализ травматизма у спортсменов-единоборцев // Молодой ученый. - 2016. – №16. – С. 404-409.

8. Фехтовальная карта России [Электронный ресурс]. – URL: http://www.rusfencing.ru/engine/documents/document35662.pdf (дата обращения: 16.03.2018).

9. Хало П.В., Каранда Л.И., Наумов С.Б. Перспективы использования практических занятий фехтованием в обучающем процессе // Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. -2017. - № 2. - С. 271-277.

10. Хало П.В., Малов А.А. Проблемы менеджмента высшего образования в эпоху постмодерна и пути их решения // Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции «Перспективы развития науки и образования». - М.: АР-Консалт, 2017. - С. 103-110.

11. Хало П.В., Щеткин Ю.Ю., Хвалебо Г.В., Практики фехтования и туристического похода как внеаудиторные методы повышения профессиональной компетентности будущих бакалавров // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. – 2014. – № 2. – С. 205-210.

12. Юдин В.В. Кадетское образование: понятие, содержание, значение // Вестник ОГУ. – № 11 (130). – 2011. – С. 247-254.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ НА ПРИМЕРЕ ВОЛЕЙБОЛА

Киселева Е.С., Нурмагомедов Н.А., Хало П.В.,
Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал) РГЭУ (РИНХ),
г. Таганрог

Аннотация. В статье анализируется возможность применения индивидуально-дифференцированного подхода в физической культуре и спорте на примере волейбола. Обосновывается выбор актуальных психофизиологических параметров обучающихся, на основе которых возможно построение личностно-ориентированных методик тренировочного процесса. Приводятся данные педагогического эксперимента по разработанной методики технико-тактической подготовки волейболисток на базе секции волейбола Таганрогского ин-

ститута имени А.П. Чехова (филиал) Ростовского государственного экономического университета (РИНХ).

Ключевые слова: индивидуально-дифференцированный подход, волейбол, психофизиологические параметры, технико-тактические действия.

Актуальность. Тенденции развития современного образования характеризуются его гуманизацией, реализацией личностно-ориентированного обучения, всестороннего учета способностей, наклонностей и интересов студента. Современная педагогическая наука все больше ориентируется на учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося. Поэтому одной из важнейших проблем в высших учебных заведениях на сегодняшний день, является осуществление перехода от традиционалистической модели образования к моделям образования, позволяющим учесть в учебном процессе индивидуально-типологические характеристики личности каждого обучающегося, включая такую специфическую сферу образования, как физическая культура, спорт и туризм [5, 6]. Осуществление индивидуально-дифференцированного подхода в данной сфере невозможно без учета психофизиологических характеристик обучающегося, от которых зависит сохранение его здоровья, формирование двигательных навыков, эффективность спортивной деятельности и пр. Например, построение адекватного тренировочного процесса в любом виде спорта с учетом психофизиологических особенностей обучающегося будет способствовать более полному раскрытию его индивидуальных возможностей [7].

Целью исследования является разработка методики технико-тактической подготовки волейболисток на основе индивидуально-дифференцированного подхода и оценка ее эффективности.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что если в ходе технико-тактической подготовки волейболисток будут учитываться их индивидуальные психофизиологические характеристики то, тренировочный процесс станет более успешным, что положительно отразится на результатах соревновательной деятельности.

Из проведенного анализа научно-методической литературы нами были выделен ряд наиболее актуальных, для игры в волейбол, психофизиологических параметров. Когнитивный параметр - влияет на способность волейболиста адекватно оценивать сложившуюся игровую ситуацию и предпринимать правильные действия для достижения победы [3]. Наиболее теоретически разработанной оценкой когнитивного стиля мышления является определение параметра полезависимость-поленезависимость. Под поленезависимостью в данном случае понимается способность индивида при восприятии игровой ситуации, вычленять из нее наиболее значимые аспекты. Соответственно, полезависимость в данном случае означает отсутствие подобной способности у индивида, т.е. доминирование целостного восприятия игрового поля, при недостаточном дифференцировании его частей и связей в образе восприятия. Для оценки этого параметра нами был использован групповой тест включенных фигур (GEFT) [8].

Другим важным психофизиологическим параметром в волейболе, как и во многих других видах спорта является межполушарная асимметрия, которая

влияет как на когнитивную, так и психомоторную сферы. Для определения сенсорной и двигательной асимметрии использовались тесты Т.А. Доброхотовой и Н.Н. Брагиной [1].

Третьим важным параметром является скорость протекания нервных процессов, которую можно оценить по скорости сенсомоторной реакции. Для оценки данного параметра была использована программа «Психодиагностика» [4].

В соответствии с вышеописанными параметрами в исследованиях Н.В. Глазковой (2011), было показано, что для осуществления индивидуально-дифференцированного подхода в игровых видах спорта в процессе осуществления тренировочного процесса целесообразно разделение спортсменов на 4 психофизиологических типа:

- 1 тип - правосторонняя латерализация двигательной активности, средний уровень поленезависимости, среднее время простой сенсомоторной реакции;
- 2 тип - правосторонняя латерализация двигательной активности, высокий уровень поленезависимости, среднее время простой сенсомоторной реакции;
- 3 тип - левосторонняя латерализация двигательной активности, средний уровень поленезависимости, малое время простой сенсомоторной реакции;
- 4 тип – амбидекстральная латерализация двигательной активности, средний уровень поленезависимости, малое время простой сенсомоторной реакции [2].

Нами была разработана экспериментальная методика технико-тактической подготовки волейболисток с учетом их психофизиологических типов. Педагогический эксперимент проводился на базе секции волейбола Таганрогского института имени А.П. Чехова (филиал) «Ростовского государственного экономического университета (РИНХ) факультета физики, математики (с ноября 2017 года по март 2018 года). Было выделено две группы контрольная и экспериментальная в каждую из которых входило по 8 волейболисток. Результаты тестирования позволили выделить в экспериментальной группе три типа волейболисток (4 тип – просто отсутствовал), и разработать для каждого типа свой план тренировочных занятий.

В качестве критерия оценки эффективности разработанной методики оценивалось разнообразие группового применения командами технико-тактических действий в нападении. Перед началом эксперимента обе команды продемонстрировали по данному параметру сходный результат разнообразия (контрольная группа – 14, экспериментальная – 13 различных действий). По окончании эксперимента общее число групповых технико-тактических действий в нападении у экспериментальной группы качественно возросла и составила 27, возрастание данного параметра у контрольной группы было более скромным – 16. Оценка достоверности различий по t-критерию Стьюдента в обоих группах по приросту результата данного параметра показало существенную разницу на уровне значимости $\alpha=0,05$.

Вывод. Таким образом, разработанная методика тактико-технической подготовки волейболисток на основе индивидуально-дифференцированного подхода показала свою перспективность и может быть использована в учебном процессе в вузе. Данная методика, конечно, не позволяет решить всех проблем,

связанных с реализацией личностно ориентированного обучения, однако позволяет несколько расширить спектр существующих методик.

Список использованной литературы

1. Брагина, Н.Н. Доброхотова Т.А. Функциональные асимметрии человека. – М.: Медицина, 1988. – 237 с.

2. Глазкова Н.В. Технико-тактическая подготовка юных спортсменов игровых видов спорта с учётом их психофизиологических особенностей: дисс. канд. пед. наук. – Малаховка, 2011. – 152 с.

3. Ивойлов А.В. Волейбол. – Мн.: Вышэншая школа, 1997. – 192 с.

4. Козина Ж.Л., Барыбина Л.Н., Мищенко Д.И., Цикунов А.А. Программа «Психодиагностика» как средство определения психофизиологических особенностей и функционального состояния в физическом воспитании студентов // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 3. – С. 56–59.

5. Хало П.В. Наука и образование в эпоху постмодерна // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. – 2017. – № 2. – С. 186-193.

6. Хало П.В., Малов А.А. Проблемы менеджмента высшего образования в эпоху постмодерна и пути их решения // Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции «Перспективы развития науки и образования». - М.: АР-Консалт, 2017. - С. 103-110.

7. Хало П.В., Хвалебо Г.В., Туревский И.М. Системный подход к разработке модели формирования оптимального предстартового состояния // Теория и практика физической культуры. – 2015. - № 12. - С. 71-73.

8. Ямбаева Н.В., Шабалина О.Л. Диагностика готовности будущих учителей физической культуры к соревновательной деятельности [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 3. – URL: http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=24575 (дата обращения: 29.03.2018).

СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ: ПОКАЗАТЕЛИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Клопот Е.А., Мануйленко Э.В.,
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов–на–Дону

Аннотация. В статье проведен анализ состояния физической культуры и спорта в Ростовской области, приведены основные показатели и перспективы развития.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, динамика, показатели, Ростовская область.

Несомненным является тот факт, что главной целью каждого государства является благосостояние людей, которые в нем живут, а это проявляется в организации удобного и подходящего для комфортной и продолжительной здоро-

вой жизни граждан и подразумевает естественное протекание всех демографических сдвигов.

Первоочередной задачей любого государства является поддержка высокого уровня здравоохранения, предполагающего гармоничную и слаженную работу различных социальных институтов по приумножению средней продолжительности жизни граждан, а также улучшению её качества.

Важным аспектом стимулирования гражданского потенциала и развития гармоничного благосостояния нации является совершенствование функционирования учреждений физического воспитания и организация необходимых условий для физического развития. Для увеличения уровня физической подготовленности нашей страны необходимо вовлекать граждан в систематические занятия физической культурой и спортом (прежде всего детей и молодежь), расширять доступность спортивных объектов как для здоровых людей, так и для лиц с ограниченными возможностями, усиливать конкурентоспособность отечественного спорта, создавать необходимые материально-технические условия для проведения спортивных мероприятий, а также оснащать физкультурно-оздоровительные объекты современным спортивным оборудованием.

Для анализа состояния физической культуры и спорта Ростовской области нужно изучить тенденции изменения таких показателей: число занимающихся физической культурой и спортом; количество спортивных сооружений; объем средств, выделяемых на финансирование спорта; удельный вес услуг, оказанных в сфере физической культуры и спорта, в общем объеме платных услуг, оказанных населению.

По данным Росстата о численности занимающихся в спортивных секциях и группах Ростовской области, а также совокупной численности людей, занимающихся в спортивных секциях, в целом по стране (футбол, волейбол, баскетбол и проч.) за 2014–2017 годы представим график, отражающий соответствующую динамику[3; 6] (рис. 1).

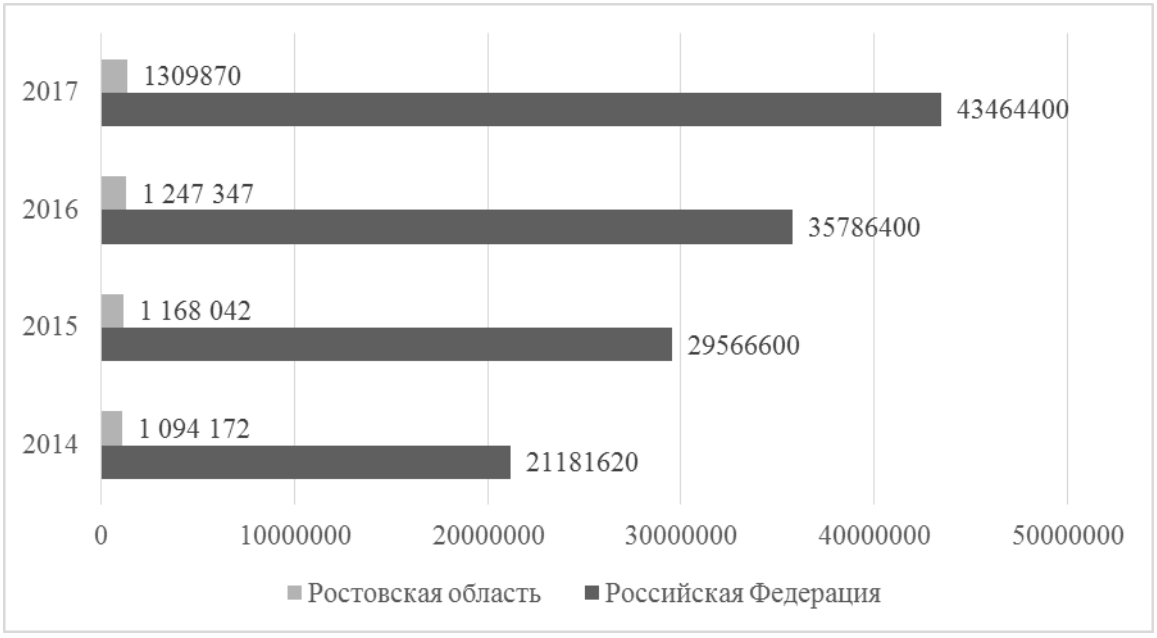


Рис. 1 – Численность занимающихся в спортивных секциях и группах за 2014–2017 гг., чел.

В этом случае наблюдается положительная (и причём основательная) тенденция роста показателя численности людей, которые занимаются спортом, как по стране, так и по Ростовской области: за последние четыре года в целом заметен скачок почти в 2 раза (в 2013 г. – 21 181,6 тыс. чел., а в 2016 г. – 43 464,4 тыс. чел.), а в нашем регионе прирост составил около 216 тыс. человек (в 2013 г. – 1 094 172 чел., в 2016 г. – 1 309 870 чел.). Такое увеличение численности спортивных граждан является причиной компетентной работы органов по спортивной популяризации и основательной системы по пропаганде здорового образа жизни.

Стоит заметить, что самыми популярными видами спорта среди ростовчан в 2017 году являются:

- футбол (95 тыс. чел.);
- волейбол (55 тыс. чел.);
- лёгкая атлетика (49 тыс. чел.);
- баскетбол (44 тыс. чел.);
- плавание (36 тыс. чел.);
- настольный теннис (25 тыс. чел.);
- шахматы (40 тыс. чел.);
- фитнес-аэробика (24 тыс. чел.);
- дартс (15 тыс. чел.);
- каратэ (10 тыс. чел.).

Согласно статистическим данным, отметим, что общее число спортивных построек в Ростовской области выросло на 150 единиц – с 9675 ед. в 2015 году до 9695 ед. на ноябрь 2017 года, за счет введенных в эксплуатацию новых спортивных сооружений различных форм. Их единовременная пропускная способность выросла, составив 287 678 чел. (в 2016 г. – 256045 чел.), данная статистика повествует о присутствии доступных возможностей для ростовчан относительно занятий физической культурой и спортом [5].

Финансирование отрасли спорта в Ростовской области из Федерального бюджета РФ в 2017 году составило 4,4 млн руб., в 2016 году – 2,4 млн руб.

Расходы бюджета на осуществление государственной программы «Физическая культура и спорт» на 2018 год уменьшатся почти в 2 раза по сравнению с прошлым годом и составят около 2,5 млрд руб. по закону «Об областном бюджете на 2018 год и на плановый период 2019 и 2020 годов» [4].

В соответствии с данными, предоставленными Госдумой, следует, что в 2018 году в целом по стране на физическую культуру и спорт будет выделено 88,4 млрд руб.

В 2019 и 2020 году расходы по этой программе снизятся: в 2019 году выделят 1,5 млн, в 2020 – 1,6 млн. Представим вышеперечисленные данные в виде графика (рис. 2).

В качестве главных социально ориентированных компонент здравоохранения на Росстате приводятся удельные веса услуг физической культуры, которые были оказаны гражданам и среднегодовую численность работников в сфере спорта и социального обеспечения.

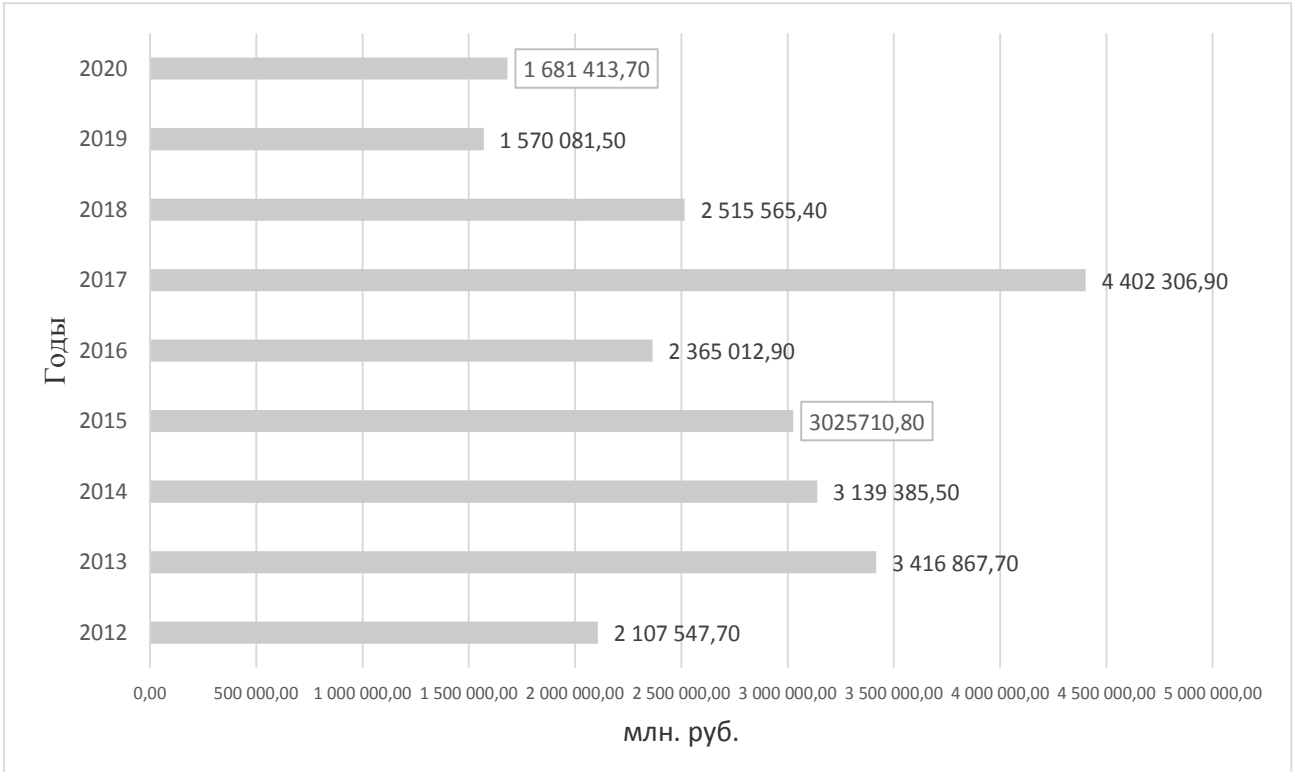


Рис. 2 – Объём бюджетного финансирования отрасли физической культуры и спорта в Ростовской области за 2012–2020 гг., млрд руб.

На основании этих данных можно прийти к выводу о том, что с 2000 по 2017 год платные услуги физической культуры и спорта увеличились с 2 млн руб. до 28 млн руб., составив тем самым 0,6% от общего объема платных услуг.

В регионе трудится 2872 тренера:

- с первой категорией – 570 чел. (19,7%);
- с высшей – 464 чел. (16,2%);
- с квалификационной категорией – 1034 чел. (36,0%);
- без квалификационной категории – 1838 чел. (64,0%).

Сегодня преобладающий возрастной контингент работающих в спортивной отрасли – это люди в возрастной категории от 30 до 65 лет (67%), в возрасте до 30 лет (24%) и старше 60 лет (9%). Такое же процентное соотношение работающих в отрасли было в 2012 году. [1, 2]

Итак, разобрав основные показатели динамики физической культуры и спорта, можно заметить интерес правительства к данной сфере. Эти процессы определены его стремлением умножить благосостояние нации. Тем не менее есть и негативные моменты: небольшое улучшение инфраструктуры физической культуры и спорта (в том числе для лиц с ограниченными возможностями), невысокая мотивация общества к занятиям физическими упражнениями на постоянной основе и соблюдению здорового образа жизни, а также незначительное количество научных исследований в области спорта. И для их решения правительству необходимо прибегнуть к немедленным реформам в сфере физической культуры и спорта посредством совершенствования системы физического воспитания, усиления пропаганды здорового образа жизни и увеличением расходов на социальную сферу, в частности, на развитие отрасли физической

культуры и создания бесплатных оборудованных тренажерных площадок для реализации спортивного потенциала общества.

Список используемой литературы

1. Здравоохранение в России. 2015 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.gks.ru/bgd/regl/b15_34/Main.htm.

2. Основные социально-экономические показатели здравоохранения – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.gks.ru/bgd/regl/B07_34/IssWWW.exe/Stg/d02/07-01.htm.

3. Развитие массовых видов спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.gks.ru/bgd/regl/b14_13/IssWWW.exe/Stg/d02/09-35.htm.

4. Россия в цифрах. 2017: крат. стат. сб. / Росстат. – М., 2017. – 543 с.

5. Число спортивных сооружений [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.gks.ru/bgd/regl/b14_14p/IssWWW.exe/Stg/d01/07-02.htm.

6. Численность занимавшихся в физкультурно-оздоровительных клубах, секциях и группах по субъектам РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.gks.ru/bgd/regl/B11_34/IssWWW.exe/Stg/d02/4-09.htm.

ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПАУЗ НА ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

Колегова А.С., Наговицына М.А.,
Глазовский государственный педагогический
институт им. В.Г. Короленко, г. Глазов

Аннотация. В исследовании показано содержание различных комплексов физкультурных пауз, включая упражнения коррекционных упражнений для восстановления остроты зрения. В результате проведенной экспериментальной работы доказано, что применение физкультурных пауз положительно влияет на работоспособность студентов на различных лекционных занятиях. Выявлено, что студенты, активно участвуя в проведении физкультурных пауз мотивируются к дальнейшему выполнению физических упражнений, осознавая важность их реализации для эффективной умственной деятельности на лекционных занятиях в высшем учебном заведении.

Ключевые слова: физкультурная пауза, студента, коррекционные упражнения, лекции.

Одно из действенных направлений в деятельности по укреплению и сохранению здоровья студентов – организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в образовательно-воспитательном процессе. Такой формой активного отдыха обучающихся на академических занятиях являются физкультурные паузы.

С началом обучения в семестре средняя суточная физическая активность студентов снижается примерно на 40-50%. Занятия физической культурой 1-2 раза в неделю лишь незначительно восполняют недостаток двигательной активно-

сти. В связи с этим ключевой задачей совершенствования образовательно-воспитательного процесса в высших учебных заведениях является организация комплекса физических упражнений, обеспечивающего активный отдых.

Значение физкультурных пауз в различных учебных заведениях обосновывалось еще в конце XIX века, в том, чтобы снять утомление и повысить умственную работоспособность [5]. Доказывается многими исследователями и в настоящее время, что двигательные нагрузки в виде физкультурных пауз снимают психическую нагрузку, предоставляют отдых мышцам, органам слуха и зрения, восстанавливают эмоционально положительное состояние [1, 3, 6, 10].

В состав физкультурных пауз можно включать комплексы, состоящие из 6 упражнений, 2-3 из них должны целенаправленно формировать осанку, 2-3 – для плечевого пояса, рук и туловища (подтягивание, наклоны, повороты) и упражнения для ног. Количество повторений 4-6 раз. Комплексы можно выполнять под счет, с применением медиа-оборудования или с помощью мобильных технологий [4]. Физкультурные паузы могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений. Обучающимся рекомендуется выполнять 4-5 упражнений с дозировкой 4-6 раз [2, 9]. Физкультпаузы могут проводиться в форме коррекционных и восстановительных упражнений, в частности для глаз. Например, таких упражнений для глаз, реализуемых стоя, как:

1. Взгляд перенести вверх, далее вниз (6-8 раз).
2. Взгляд вверх, вправо, далее по диагонали влево-вниз (5-9 раз).
3. Взгляд влево-вверх, далее по диагонали вправо-вниз (5-9 раз).
4. Далее взгляд в правый угол помещения, далее по горизонтали – в левый (5-9 раз).
5. Направить руку вперед на уровне лица. Взгляд должен быть направлен на палец и приближать его в небыстром темпе, не сводя глаз до тех пор, пока палец не начнет сливаться (5-9 раз).
6. Следуюшее – палец задевает переносицу, далее смотрим обоими глазами на переносицу и обратно (9-12 раз).
7. Далее круговые действия глазами по часовой стрелки и против.
8. В быстром темпе моргать в течении 10-20 сек. Повторить 4-6 раз.
9. Максимально зажмурить глаза на 3-5 с, затем открыть на 3-5 с. Реализовать упражнение 7-9 раз.
10. Переводить взгляд с ближнего предмета на дальний и наоборот [3].

Интенсивность этого комплекса упражнений можно увеличивать по нарастающей, но постепенно [1, 8].

Возможен также следующий перечень упражнений, включаемых в физкультурную паузу по следующему варианту для снятия утомления глаз, но уже в положении сидя:

1. Осуществить поворот головы влево-вправо, наклон вперед и откинуть голову назад, осуществляя в медленном темпе круговые движения головой, при это взгляд нельзя сводить с произвольно выбранного предмета.
2. Взгляд вниз, вверх, вправо и влево, далее вправо и влево по кругу, не поворачивая головы.

3. Взгляд поочередно фокусировать на выбранном близко расположенном предмете (20-25 см от глаз), затем на дальнем предмете (за окном), и наоборот.

4. Положение – руки за голову, наклон туловища вперед и назад, вправо, влево. Повернуть туловище направо, налево.

5. Прогиб, руки вверх, голову назад – вдох. Наклониться вперед, руки вниз – выдох.

6. Обхватить руками за стул, осуществить прогиб в спине, голова назад – вдох, опустить подбородок на грудь – выдох.

7. Прижать согнутую в колене левую ногу к груди, обхватывая руками – осуществить выдох как можно активнее. Опустить ногу, выпрямить спину – глубокий вдох. Реализовать то же, но поднимая правую ногу.

8. После выдоха необходимо задержать дыхание на 20-25 секунд.

Для анализа эффективности применения физкультурных пауз на работоспособность студентов на различных лекционных занятиях нами была проведена исследовательская работа. Для эксперимента были отобраны 5 учебных групп и 5 преподавателей, читающих лекции в этих группах. В течение 10 недель в данных экспериментальных группах осуществлялась физкультурная пауза в течение 2-3 мин. между половинами пары волонтерами, участвующими в эксперименте и с помощью мобильных технологий [7]. Перед началом эксперимента (на предварительном срезе) были проведены: анкетирование студентов данных экспериментальных групп на предмет необходимости проведения представленных комплексов упражнений, опрос преподавателей на предмет сравнения работоспособности студентов в первой и второй половине пары. После окончания эксперимента (на контрольном срезе) анкетирование и опрос был повторен. Результаты эксперимента представлены на рисунках 1, 2.

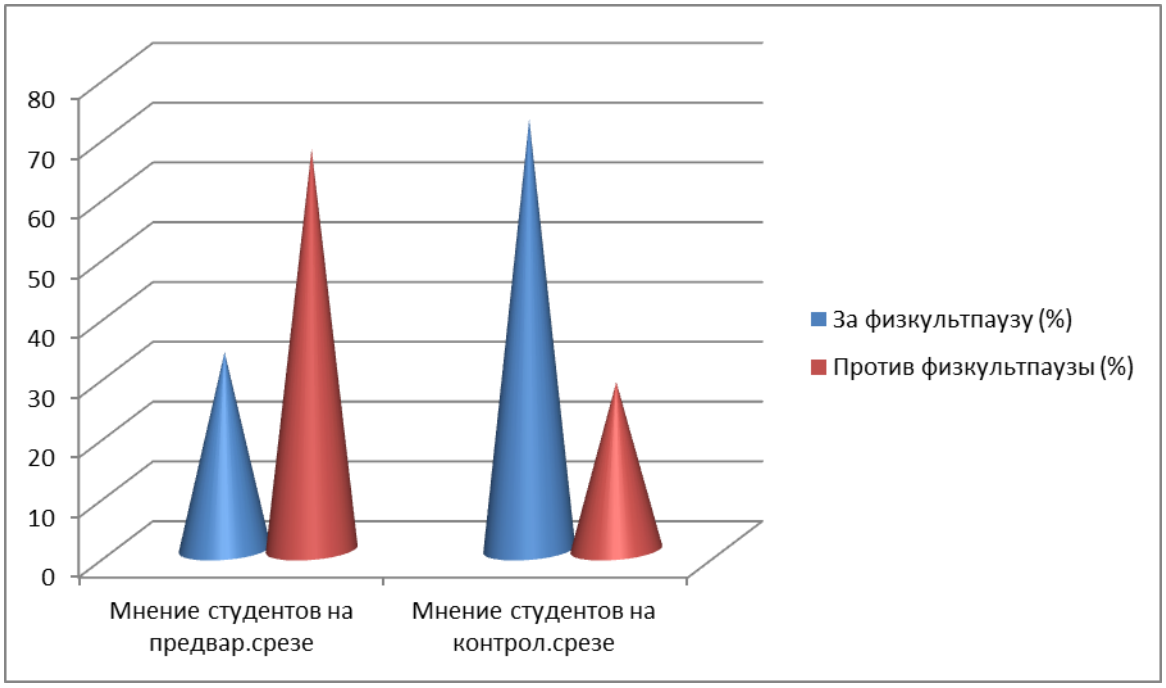


Рис. 1 – Результаты анкетирования студентов на предварительном и контрольном срезах

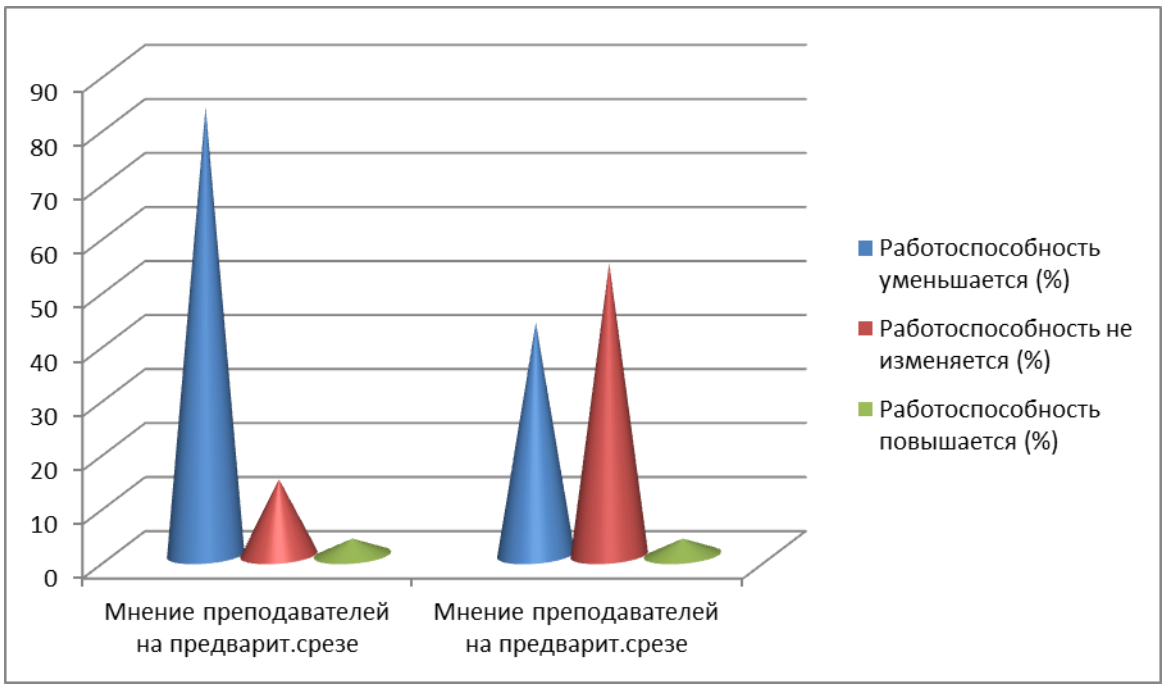


Рис. 2 – Результаты опроса преподавателей на предварительном и контрольном срезах

Таким образом, в результате проведенной экспериментальной работы доказано, что применение физкультурных пауз положительно влияет на работоспособность студентов на различных лекционных занятиях. Также выявлено, что студенты, активно участвуя в проведении физкультурных пауз, мотивируются к выполнению физических упражнений, осознавая важность их реализации для эффективной умственной деятельности на лекционных занятиях в высшем учебном заведении.

Список используемой литературы

1. Горячева Е.А. Воспитание чувства ответственности за свое здоровье. Физкультурные паузы и динамические перемены // Начальная школа. – 2009. – № 6. – С. 87-89.

2. Каландарбекова Б.А. Физкультурные минутки и физкультурные паузы как основа корректировки осанки // Аспирант и соискатель. – 2007. – № 6 (43). – С. 108-109.

3. Намозов Т.Б. Физкультурные паузы при легком утомлении для здорового образа жизни человека // Вестник Педагогического университета. – 2015. – № 6 (67). – С. 32-34.

4. Наговицын Р.С. Реализация мобильной педагогики как ключевое условие эффективности формирования физической культуры личности будущего педагога // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 1. – С. 58-61.

5. Наговицын Р.С. Становление и развитие теории и методики физической культуры в средних учебных заведениях России на рубеже XIX–XX вв.: автореф. дис. … канд. пед. наук. – Киров, 2008. – 26 с.

6. Наговицын Р.С., Тутолмин А.В., Чубукова Л.В., Волков П.Б. Организационный климат и индивидуально-психологические качества личности участни-

ков учебно-воспитательного процесса в образовательном кластере «институт – колледж» // Alma mater (Вестник высшей школы). – 2017. – № 3. – С. 38-44.

7. Наговицын Р.С., Фефилов А.Г. Использование сайта «Мобильный тренер» для организации занятий физической культурой // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 3. – С. 11-13.

8. Саулина Л.С. Развитие творческих способностей педагогов // Мастер-класс. – 2014. – № 8. – С. 37-41.

9. Nagovitsyn R.S., Chigovskaya-NazarovaYa.A., Miroshnichenko A.A., Senator S.Y. The realization of the system programme «health saving education» in the pedagogical university // European Journal of Contemporary Education. – 2018. – № 7 (1). – С. 137-149.

10. Nagovitsyn R.S., Volkov P.B., Miroshnichenko A.A. Planning of physical load of annual cycle of students', practicing cyclic kinds of sports, training // Физическое воспитание студентов. – 2017. – № 3. – С. 126-133.

ФОРМИРОВАНИЕ СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОК СРЕДСТВАМИ АЭРОБИКИ

Колодько Н.К.,
Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта,
Зайцев А.А.,
Калининградский государственный технический университет,
г. Калининград

Аннотация. Рассматриваются варианты тренировки статокинетической устойчивости с использованием нестабильных платформ.

Ключевые слова: статокинетическая устойчивость; аэробика; нестабильные платформы.

В современных образовательных учреждениях остро стоит проблема повышения интенсивности обучения при недостаточном уровне двигательной активности. Данный факт обуславливает нарастание явления гиподинамии и гипокинезии, недостатка движения и длительного фиксирования одной рабочей позы, что влечет за собой не только ухудшение общего физического состояния, но и снижение координационных способностей студентов. К наиболее важным координационным способностям относится способность сохранения равновесия – статокинетическая устойчивость. Статокинетическая устойчивость является одним из информативных показателей функционального состояния систем регуляции двигательных функций устойчивости к воздействию укачивания. Современный ритм жизни требует от человека особо высокой статокинетической устойчивости, так как при ее снижении резко ухудшается работоспособность. Статокинетическая устойчивость повышается под воздействием специальных физических упражнений и при повышении уровня физического развития.

Для совершенствования статокинетической устойчивости используют упражнения с вращениями и перемещениями. Развитие способности к равнове-

сию подразделяется на развитие статической устойчивости и динамической устойчивости. Способность поддерживать равновесие в физических упражнениях совершенствуется на основе освоения двигательных навыков и воспитания координационных способностей. Отличительная черта упражнений в равновесии – такое взаимодействие факторов, влияющих на стабильность позы (регулирующие мышечные напряжения, силу тяжести тела и реакции опоры, вращательные моменты и т. п.), при котором затруднено достижение ее устойчивости [1].

Тренировки с использованием нестабильных платформ, таких как балансировочная полусфера (BOSU), балансировочный диск, степ-платформа, направленные на развитие устойчивости и проработку мышц тела, позволят улучшить показатели статокинетической устойчивости студенток любого уровня физической подготовки.

В качестве специальных двигательных заданий могут использоваться следующие:

- удержание вертикального положения на прямых ногах на BOSU в течение 60 секунд;
- удержание вертикального положения на одной ноге на BOSU по 30 секунд на каждой ноге;
- прыжки с поворотом на 90 градусов на BOSU;
- прыжки со сменой опорной ноги на BOSU;
- подъем на одной ноге на степ-платформу с удержанием равновесия;
- подъем с поворотом на степ-платформу с удержанием равновесия;
- отведение ноги назад стоя на степ-платформе;
- приседы на балансировочном диске.

Данный комплекс упражнений не требует от тренируемого высокого уровня физической подготовки, поэтому был включен в тренировочный процесс экспериментальной группы студенток без специальной спортивной подготовки. В течение шести месяцев контрольная и экспериментальная группы студенток занимались физической культурой в одинаковых условиях по одинаковому тренировочному плану, за исключением того, что в тренировочный процесс экспериментальной группы был включен комплекс упражнений на развитие СТУ.

Линейные показатели статокинетической устойчивости оценивались по результатам функциональной пробы с прямохождением и сохранением устойчивости в статической позе. В начале эксперимента у двух групп студенток измерялся уровень статокинетической устойчивости, проявляющийся непродолжительным удержанием статического (проба Ромберга) и динамического (проба Яроцкого) равновесия; процент и расстояние отклонения при ходьбе по прямой с закрытыми глазами (в том числе после вращения вокруг вертикальной оси).

На протяжении шести месяцев в экспериментальной группе в основной части занятия упражнения выполнялись по обычной схеме и методике. В заключительной части занятия, предлагались упражнения на равновесие.

По итогам эксперимента был сделан вывод об улучшении показателей СТУ у студенток экспериментальной группы по всем измеряемым показателям.

Помимо тренировки статокинетической устойчивости, в результате занятий аэробикой происходит укрепление опорно-двигательного аппарата. Параллельно решаются задачи укрепления мышц, увеличения их эластичности и выносливости, улучшения подвижности в суставах. А это является основой хорошего самочувствия, высокой работоспособности и, следовательно, благотворно влияет не процесс обучения.

Список используемой литературы

1. Зайцев А.А., Васюкевич А.А. Методические особенности тренировки статокинетической устойчивости // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки (теория и методика профессионального образования): научный рецензируемый журнал / под ред. д-ра пед. наук, проф. Г.А. Бокаревой. – 2013. – № 3 (25). – С. 170-175.

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ КАК СПОСОБ СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Коршикова М.С., Морозова Ю.Ю.,
Российская таможенная академия Ростовский филиал,
г. Ростов-на-Дону

Аннотация. Данная статья раскрывает проблему необходимости физических нагрузок в учебном процессе, особенно в период экзаменационных сессий, когда физическая культура становится мобилизующим фактором для умственной деятельности. В процессе этих занятий студенты также приобретают определенные ценности, оказывающие влияние на формирование основных жизненных ценностей личности в обществе.

Ключевые слова: учебный процесс, умственные и физические нагрузки, социализация личности, спортивная деятельность, жизненные ценности.

Физическая культура – часть культурной жизни общества, вид деятельности, направленный на укрепление здоровья, развитие физических качеств человека и использование их в соответствии с личностными потребностями. Спорт оказывает значительное воздействие на многие сферы жизни человека. Он влияет на общественные отношения, деловую жизнь, формирует жизненные ценности личности. Олимпийский чемпион, волейболист Александр Волков так определил роль спорта в современном обществе: «...сегодня спорт – один из главных социальных факторов, способных противостоять нашествию низкопробной культуры и вредным привычкам. Это лучшее средство для стимулирования личности к созидательным целям».

1. Влияние рационального распределения умственной и физической нагрузки на успехи в учебе.

Ежедневный учебный процесс, экзаменационные сессии с их интенсивной нагрузкой дважды в течение года, учебные и производственные практики –

всё это требует от студентов не только трудолюбия, но и высокой психофизической подготовленности. Изучение распределения времени студентов показывает, что общая учебная нагрузка, включая самостоятельные занятия, в различных вузах значительно колеблется. Она определяется конкретными условиями, сложностью и трудоёмкостью изучаемых дисциплин, уровнем предварительной подготовленности и личным отношением студента к учёбе.

Время учебных занятий студентов существенно колеблется, занимая от 3 до 5 часов, а в период экзаменационной сессии – до 8–9 ч. Это значительная психофизиологическая нагрузка на организм показывает, что учебный процесс является весьма напряженным.

Проблема состоит в том, что молодые люди зачастую полагаются на внутренние резервы своего организма, его способность к достаточно быстрому восстановлению. Но эти возможности не беспредельны и, в конечном итоге, приводят к срыву процессов адаптации в результате стрессовых реакций.

До 60% студентов готовится к занятиям в поздние часы, причем до 25% из них приступают к занятиям после 22 ч, вследствие чего у многих из них развивается нарушение сна. Сон в норме от 7 до 8 часов отмечается лишь у 15% студентов. Кроме того, наблюдается легкомысленное отношение к режиму питания: без завтрака уходят на занятия до 20%, около 47% принимают горячую пищу только 2 раза в день.

Все это негативно влияет на состояние здоровья и приводит к тому, что к концу семестра у студентов проявляется снижение общей работоспособности, именно тогда, когда необходима наибольшая мобилизация сил для успешной подготовки к экзаменационной сессии. Период экзаменов – это не только проверка знаний, но и проверка работоспособности организма молодого человека!

В период экзаменационной сессии «затворниками» становятся около 90% студентов. Их пребывание на свежем воздухе ограничивается не более чем 30 мин. в день. Наблюдается систематическое недосыпание, нерегулярный приём пищи. А после, когда заканчивается экзаменационная сессия, у многих начинают проявляться простудные заболевания и другие отклонения в состоянии здоровья. Эти, казалось бы, обычные заболевания (грипп, ангина, ОРЗ и т.п.) есть следствие снижения защитных возможностей организма из-за перенапряжения во время сессии, результат существенных нарушений режима учебного труда и быта, а также следствие общего недостатка двигательной активности.

Вместе с тем можно отметить, что студенты, которые регулярно занимаются спортом и не прерывают этих занятий даже в период экзаменов, проходят сложный период студенческой сессии с наименьшими потерями для своего здоровья и достигают лучших результатов в учебе.

Вероятно, в каждом конкретном случае сочетание учёбы со спортивными занятиями должно иметь оптимальное соотношение, которое зависит как от индивидуальных качеств и способностей отдельного человека, так и от условий учебного труда, быта и наличия определенной спортивной базы. В том случае, когда пик умственной работоспособности наблюдается в утренние часы, оптимально поддерживать свою физическую форму, занимаясь вечером, тем самым

обеспечивая организму дополнительную психофизиологическую разгрузку и повышая степень адаптации к учебной деятельности. Если же основную часть учебной нагрузки студент выполняет вечером, то утренняя пробежка или занятия в тренажерном зале в середине дня стимулируют организм к повышению продуктивности умственной деятельности в вечерние часы за счет функциональных и гормональных сдвигов.

2. Спорт как один из способов социализации.

Социализация – это процесс усвоения личностью социальных норм и ролей, в результате которых формируется способность эффективно участвовать в жизни общественных групп и общества в целом. В процессе социализации личностью усваиваются основные элементы культуры: символы, ценности, смыслы, нормы. Усвоенные социальные роли, стереотипы и привычные (ожидаемые) реакции составляют более или менее устойчивые нормы поведения. В процессе социализации происходит формирование определенных качеств, действий, умений, благодаря которым человек становится участником социального взаимодействия.

Процесс социализации охватывает весь жизненный путь человека в обществе. Спорт создает условия и предоставляет возможности для деятельности, через которую осуществляется перевод различных ценностей культуры общества в плоскость личностных ориентиров и установок.

Занятия спортом развивают такие качества, как толерантность, ответственность, умение взаимодействовать, включаться в активную деятельность.

В спортивной деятельности проигрывается целый ряд социальных ситуаций, что позволяет студенту приобретать жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок. Спорт как социальный институт удовлетворяет различные потребности личности, прежде всего в поддержании физического и психологического здоровья, оказывает большое влияние на основные сферы жизни студента.

Посредством спорта реализуется основной принцип современной жизни – «рассчитывать на самого себя». Это значит, что достижение успеха зависит прежде всего от личностных, индивидуальных качеств студента: трудолюбия, терпения, инициативы, волевых качеств. Спортивная деятельность способствует мобилизации физических, функциональных, психологических возможностей организма, опосредованно влияет на создание своеобразного резерва для ответа на нестереотипные ситуации, требующие срочной мобилизации функциональных резервов организма.

Ценность спорта заключается и в том, что непосредственно в процессе спортивной деятельности возникают и проявляются разнообразные межчеловеческие отношения. Совокупность этих отношений составляет основу формирующего влияния спорта на личность студента, усвоения ею социального опыта в сфере спорта и общего социального опыта. Спортивная деятельность характеризуется направленностью на формирование и развитие универсальных качеств личности, которые, являясь ключевыми в спорте, ценятся и во многих других видах деятельности. Сюда можно отнести подготовленность к длительному

тренировочному процессу, социально-психологическую подготовленность, развитие волевых качеств, способность к самовоспитанию, приобретение соревновательного опыта. Социализация личности начинается задолго до начала занятий спортом, но ее формирование и развитие происходит на протяжении всего периода спортивной деятельности.

За годы учебы в высшей школе в процессе занятий спортом студенты приобретают определенные ценности, оказывающие влияние на формирование основных жизненных ценностей личности в обществе.

Список используемой литературы

1. Хаирова Т.Н. Воспитание навыков межличностного общения студентов в процессе занятий физической культурой и спортом // Качество. Инновации. Образование. – 2012. – № 8 (87). – С. 18-20.

2. Егорычева Е.В. Развитие социально значимых свойств у студентов вузов с помощью физической культуры. – Волгоград: ВолгГТУ, 2007. – С. 105-107.

3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. – М.: Изд. АО «Аспект пресс», 1995.

4. Кравченко А.И. Социология: учебное пособие. – М., 1997.

5. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. – Смоленск: СГАФКСТ, 2008. – 216 с.

РОЛЬ ТУРИСТИЧЕСКИХ СЛЕТОВ И ТУРИСТИЧЕСКИХ КЛУБОВ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Локтионова Д.А.,
Алтайский государственный университет,
г. Барнаул

Аннотация. Статья посвящена проблеме незаинтересованности студентов в спорте. Показано, что студенты географических и туристических направлений обучения более развиты в физическом аспекте. Выражена важность туристических мероприятий в развитии положительного восприятия спорта студентами вузов. Отражается необходимость создания туристических клубов для привлечения студентов к массовому спорту туристического характера и отражение туризма в жизни каждого студента.

Ключевые слова: туризм, туристический клуб, здоровый образ жизни, поход, соревнования, туристический слет, физическое и нравственное воспитание.

Начиная со школьной скамьи, у детей формируют любовь к спорту. Один из таких методов – проведение туристических слетов. Точного понятия туристического слета нам не предлагает ни один автор. Словарь-справочник предлагает такую трактовку понятия: турслет – это встреча, съезд туристов для обмена опытом, решения общих вопросов и т. п.

В реальности туристический слет представляет собой преодоление искусственных и естественных препятствий природного рельефа местности. Разнообразны условия преодоления препятствий: климатические, метеорологические, высокогорные и другие.

Объект работы – формирование здорового образа жизни студентов.

Предмет работы – спортивный туризм, как фактор формирования ЗОЖ у студентов.

Проблема заключается в снижении физической активности студентов высших образовательных учреждений.

Актуальность отражается в будущем состоянии здоровья современного поколения, которое необходимо поддерживать и совершенствовать.

В настоящее время огромная проблема привлечь студентов ВУЗов к занятиям физической культурой. Это носит такие причины как: не интерес к занятиям, дальность проведения занятий, недостаточная привлекательность спорта, проблемы со здоровьем.

С точки зрения педагогики интерес учащегося к той или иной дисциплине складывается на 70% из объективных факторов – как педагог преподносит свой предмет. Из этого можно сделать вывод, что многие студенты просто не получают интерес к занятиям спорта исходя из опыта посещения уроков физической культуры [3, с. 56].

На базе нашего университета существует Туристический клуб, который занимается пешими и водными туристическими походами в зимнее и летнее время. Турклуб существует с 2011 года, ежегодно пополняя свои ряды студентами не только географического факультета, но и студентами других факультетов.

Под руководством членов туристического клуба ежегодно 27 сентября проводится туристический слет для студентов географического факультета. Где ребята показывают свою физическую подготовку и навыки выживания в условиях природы. Подготовка к такому роду соревнований начинается задолго до их проведения, участники изучают теоретическую основу и готовятся физически. В процессе проведения создают трассу 2-го уровня сложности. Турполоса состоит из следующих препятствий: спуск с горы, переправа по параллельным периллам, навесная переправа над руслом реки Барнаулка, траверс, подъем в гору и вязка туристических узлов. Такие навыки пригодятся любому студенту для выживания в природных условиях.

Все этапы проходят под руководством специально обученных и опытных инструкторов, без совета которых невозможно развиваться в спортивном туризме. Впервые туристический слет в Алтайском государственном университете был проведен в 2007 году, участие приняло около 20 человек, а в 2016 году состоялся турслет в честь 30-летия географического факультета, в котором приняло участие 50 человек. Это студенты не только географического факультета, но и других факультетов, а именно биологического, физико-технического, юридического, филологического.

Подобного рода соревнования носят не только университетский уровень, но и общегородской, и даже на региональном уровне.

Все члены туристического клуба в процессе своего обучения стремятся получить не только теоретические и практические навыки, но и продвигаться по уровню своей значимости в сфере спортивного туризма. Деятельность турклуба включает в себя:

- организацию походов, экспедиции, историко-культурных экскурсии и других спортивно-массовых мероприятий;
- содействие повышению безопасности в прохождении учебных полевых практик;
- организацию и проведение школ туристической подготовки всех уровней;
- организация маршрутов экологической направленности;
- проведение подготовки и аттестации инструкторов и организаторов туризма;
- участие в информационных проектах по спортивному туризму [4].

Туризм как лекарство физиологического обучения перемещает природный практический нрав. Цель туризма – создание у человека знаний и умений, нужных в производственной, армейской и домашней активностях, с одновременным заключением воспитательных, оздоровительных и физкультурных задач. В дополнение, функциональные занятия пешим туризмом, предопределенные исполнением непременных притязаний в согласовании с ВФСК ГТО, разрешают сформировать и улучшать организаторские способности человека [5, с. 29].

Туризм никак не средство физиологического обучения, его роль велика в высоконравственном образовании, социализации и формировании коммуникационных свойств у учащихся. Занятия туризмом производят у человека владения наиболее значимыми свойствами. Путешественник осваивает верную технику ходьбы и прохождение преград, разведение костра, получает умения готовить на огне, обучается верно ориентироваться на территории, чинить амуниции. При изучении маршрутов у студента формируется знание, как справляться с проблемами в пути, устанавливаются организаторские навыки, организованность и надежность.

Целесообразно отметить, что туризм ко всему иному приобщает к натуральному, чудесному и удивительному в окружающем мире, заполняет жизнь идеальным, приспособляет лучше узнать мир вокруг. Он считается возможностью улучшения мировоззрения человека и обогащения нравственных принципов и взглядов [2, с. 113].

Динамичный досуг в лесной местности в особенности может служить помощью людям умственного труда, ведущих сидячий образ жизни. Лесная растительность выделяет в воздух биологически полезные препараты – фитонциды, обладающие антибактериальным эффектом. Наибольшую пользу в данном отношении оказывают лесные деревья. Хвойные бора осуществляют целебный и общеукрепляющий эффект для организма людей, которые страдают разными респираторными заболеваниями. Динамичный досуг способствует снятию психологического утомления, препятствующему получению знаний в университете.

Использование пешего туризма при подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО содействует формированию базы общей физической подготовки, нужной в

каждом виде спорта. Также они включают в себя особую подготовку, регламентирующую Положением о ВФСК ГТО. Преодоление пеших маршрутов до 20 километров в день в программе плановых практик, требует соответственных критериев для возможности завершения изучения стратегий и техник маневрирования на местности, осилить ряд преград, выбор пространства и установка лагерей. При подобных обстоятельствах у студентов создаются эти искусства и умения, которые могут им поспособствовать в самостоятельной организации туристических мероприятий. Туризм как действенное средство формирования личности предоставляет положительное влияние на гармоничное становление учащихся. Это позволяет в перспективе предположить значимость деятельности педагогов при подготовке учащихся в рамках программы к сдаче норм ВФСК ГТО.

Туристические клубы и спортивные мероприятия для студентов способствуют популяризации и развитию туризма и активного отдыха, пропагандируют здоровый образ жизни студентов, воспитывают высоконравственные позиции в сфере общения человека с природой по отношению к культурному наследию.

Список используемой литературы

1. Горшков И.Д. Спортивно-оздоровительный туризм: текст лекций / И.Д. Горшков. – Ярославль: ЯрГУ, 2014. – 60 с.

2. Квартальнов А.В. Социально-педагогические основы развития спортивно-оздоровительного туризма: дис. д-ра пед. наук: 13.00.01 / А.В, Квартальнов; МГУ. – М., 2006. – 488 с.

3. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся: метод. рекомендации / А.А. Остапец. – М.: РМАТ, 2001. – 87 с.

4. Туристический клуб [Электронный ресурс]: официальный сайт ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет». – Режим доступа: https://www.asu.ru/university_life/tourism/turclub/.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ЗАНЯТИЙ БАДМИНТОНОМ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Лукин К.О., Раузетдинова Г.А.,
Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева – КАИ, г. Казань

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос о положительном эффекте занятий бадминтоном на здоровье студентов. Автор определяет проблему современной студенческой молодежи, связанной с двигательной активностью и предлагает пути преодоления этой проблемы. В статье раскрывается, что занятия бадминтоном являются одним из эффективных и доступных методов для улучшения физического состояния и физического развития студентов.

Ключевые слова: здоровье, студент, занятия, бадминтон, нагрузка, релаксация, работоспособность, физкультура, спорт.

Актуальность. В современном мире научно-технического прогресса, облегчён не только физический, но и умственный труд человека. Вследствие недостатка двигательной активности появляются проблемы, которые называют заболеваниями цивилизации, – страдает сердечно-сосудистая система, опорно-двигательный аппарат, возникает гиподинамия и другие. Ежегодно наблюдается тенденция ухудшения здоровья студентов. В настоящее время в вузах нашей страны число студентов, имеющих низкий уровень психофизического состояния, составляет 65–68% от общего числа занимающихся. Основная причина увеличения заболеваемости студентов – снижение физической активности.

Цель – исследовать влияние занятий бадминтоном на здоровье студентов.

Среди разных и интересных форм физического развития студентов как наиболее эффективной и доступной формой спорта может быть спортивная игра бадминтон или, как его называют, шахматы с ракеткой. Ведь игрок очень быстро должен вычислить комбинацию, и решение должно быть принято в доли секунды.

В декабре 2011 года Министерством образования и науки РФ был утверждён образовательный стандарт по бадминтону для школ. Премьер министр Дмитрий Медведев поддержал инициативу и призвал школьников и преподавателей отнестись к этому с большим увлечением. Бадминтон доступен для различных возрастных групп людей, а играть в него можно как в помещении, так и на открытом воздухе, а это хорошее условие для насыщения организма кислородом. Это даёт хороший крепкий сон, избавляет от депрессии, меланхолии и раздражительности. Кроме того, участие в этой игре сопровождается положительным воздействием на здоровье всего организма.

В Казанском национальном исследовательском техническом университете уделяется большое внимание к занятиям бадминтоном. С давних пор студенты во время занятий физической культуры студенты изучают правила игры в бадминтон, занимаются бадминтоном. Также существует секция бадминтона, где занимаются как профессиональные, так и начинающие спортсмены.

Бадминтон относится к ациклическим высококоординационным видам спорта. В этой игре короткие фазы активности чередуются с релаксацией, и это считается хорошей кардионагрузкой для нашего сердца, особенно при тахикардии. Учёные выяснили, что, играя в бадминтон, человек хотя бы на год продлевает жизнь и снижает риск опасных заболеваний на 23%. Но одним из главных достоинств этой игры является снижение уровня плохого холестерина, который сужает кровеносные сосуды, вызывает инфаркты и другие заболевания.

Свободное передвижение по площадке, короткие перебежки, наклоны, разгибания туловища, прыжки способствуют поддержанию тела спортсмена в прекрасной форме и препятствуют появлению лишнего веса (за час игры сжигается чуть больше 450 калорий). Во время игры в бадминтон и выполнения прыжков идёт укрепление костей и связок. Ведь специфическая прыжковая

техника передвижений в бадминтоне снижает риск травмирования позвоночника. Начиная с самых первых тренировок, игроки стараются передвигаться мягкими прыжками, в основном приземляясь на переднюю часть стопы (при приземлении на пятки происходит ударная нагрузка на позвоночник), тем самым снижая нагрузку с позвоночника.

Играя в бадминтон, человек постоянно контролирует траекторию движения волана, что считается полезной гимнастикой для глаз: наблюдение за воланом, то удаляющимся, то приближающимся, тренирует мышцы, управляющие хрусталиком. А щадящие нагрузки не приносят вреда для зрения. После длительной работы за монитором компьютера такая непосредственная зарядка восстанавливает работоспособность органов зрения.

Бадминтон даёт значительный биологический резерв высокой работоспособности организма, так как нагружаются все группы мышц, вся система организма.

Физические показатели на конец эксперимента улучшились у большинства испытуемых молодых людей: задержка дыхания на вдохе и выдохе – на 10-10,7%; индекс степ-теста – на 10%; функциональный показатель – на 13,6%; время в беге на 3 км – на 4,8%; коэффициент выносливости – на 5,6%. Вес тела испытуемых снизился в среднем на 1,9 кг.

В тренировки по бадминтону можно включать упражнения с набивными мячами (медицинболами). С ними проводят общеразвивающие упражнения и различные броски в паре. Эти упражнения развивают взрывную силу и скорость, что положительно скажется при движении игрока и ударах. Кроме того, такие упражнения хорошо готовят обучающихся к метаниям на дальность в легкой атлетике. Вес мячей должен соответствовать индивидуальным возможностям игроков.

Эта игра даст возможность отлично провести время с друзьями на природе, во время привала в туристическом походе или просто на обычной прогулке. Главное – это желание изменить стиль жизни и вести здоровый, активный образ жизни.

Таким образом, занятия спортом вырабатывают у молодёжи стойкий иммунитет к наркотикам, алкоголю, пристрастию к курению. Довольно часто спорт рассматриваются не только как способ укрепления и сохранения здоровья, но и как профилактическая работа по предупреждению асоциального поведения людей и непринятия у них вредных привычек. Бадминтон стал популярным видом спорта, ведь для любительской игры не требуются специальные корты, а только желание, ракетки и воланы весьма доступные по цене.

Бадминтон с 1992 года входит в Олимпийские игры. Так что, вновь собираясь «покидать воланчик», знайте, что Вы занимаетесь не просто очень полезным для здоровья, но и олимпийским видом спорта.

Список используемой литературы

1. Горячев А.П., Ивашин А.Ю. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ / МГФБ. – М.: Советский спорт, 2010.

2. Дегтярев А.А., Козлов А.В. Применение бадминтона как оздоровительной технологии на учебных занятиях со студенческой молодёжью // Молодой ученый, – 2015. – № 1. – С. 448-451.

3. Жбанков О.В. Специальная физическая подготовка в бадминтоне. – М.: Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 1997.

4. Лифшиц В.Я., Штильман М.М. Бадминтон для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 31 с.

5. Библиотека авторефератов и диссертаций по педагогике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-primenenie-badmintona-v-ozdorovitelnoy-fizicheskoy-kulture-lyudey-srednego-vozrasta#ixzz4ysuNjQTi.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА «ПАУЭРЛИФТИНГ» В ВУЗЕ, НАПРАВЛЕННОГО НА ФОРМИРОВАНИЕ САМОСОХРАНИТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Любимова А.С.,
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет,
Пермская государственная фармацевтическая академия,
г. Пермь

Аннотация. В данной работе рассматриваются особенности организации образовательного процесса (элективного курса «Пауэрлифтинг») в вузе, позволяющие формировать базовый уровень самосохранительного поведения студентов, направленный на сознательное отношение к собственному здоровью и продолжительности жизни.

Ключевые слова: самосохранительное поведение, здоровый образ жизни, формирование самосохранительного поведения студента, интеграция образовательного процесса, пауэрлифтинг.

В соответствии с концепцией развития *физической* культуры и спорта в Российской Федерации основная цель политики государства - оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание физически и психически здорового поколения. Однако многочисленные исследования указывают на устойчивую тенденцию к ухудшению состояния здоровья студентов [1, с. 41].

Самосохранительное поведение – это сознательное изменение себя благодаря самопознанию и познанию окружающего мира, отношение людей к собственному здоровью и продолжительности жизни. Потребность личности в физическом самосохранении – является «базовым» уровнем самосохранительного поведения [4, с. 139]. По нашему мнению, физическая культура наделена большими возможностями для развития и формирования самосохранительного по-

ведения студента в условиях вуза. Занятия массовыми видами спорта позволяют в наибольшей степени сформировать физическое самосохранение – «сохранение самой жизни и здоровья» [4, с. 140], что подчеркивает актуальность данного исследования.

Силовые виды спорта на современном этапе развития страны становятся все более востребованными и массовыми. Популярность занятий пауэрлифтингом в среде студенческой молодежи объясняется относительной простотой выполнения упражнений, доступностью, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье занимающегося [3, с. 164]. Занятия данным видом спорта позволяют значительно повысить уровень физического развития, укрепить здоровье и увеличить двигательную активность, т.е. формировать в условиях образовательного процесса в вузе самосохранительное поведение.

Цель работы: выявить особенности организации образовательного процесса в вузе по элективному курсу «Пауэрлифтинг», направленные на формирование самосохранительного поведения студентов.

Здоровье, являясь одной из субстанциальных характеристик человека, определяет степень реализации биологических и социальных потребностей личности. Отношение к здоровью – основной элемент (ядро) самосохранительного поведения. С развитием современных компьютерных технологий, СМИ, негативными изменениями стереотипов общественного поведения, противоречащим основам здорового образа жизни, возникает необходимость комплексных подходов, соответствующих не только целям и задачам образовательного процесса, но и задачам формирования самосохранительного поведения студенчества на занятиях физической культурой, ответственного отношения к собственному здоровью, личной активности и удовлетворенности физическим и психо-эмоциональным состоянием организма.

Рассмотрение вопроса формирования самосохранительного поведения студента, вопроса о культуре личности обосновывает трактование данного понятия в ракурсе педагогического подхода, который предполагает сознательную и самостоятельную деятельность человека, направленную на сохранение потенциала и улучшение состояния здоровья. Выделяются следующие педагогические факторы формирования самосохранительного поведения студентов в учебном процессе [2, с. 73]:

- привитие специальных знаний для формирования самосохранительного поведения студентов;
- освещение саноцентрических знаний (направленных на здоровье и его обеспечение), позволяющих пропагандировать здоровый образ жизни;
- индивидуальный подход (учет разного уровня физической подготовленности студентов) в формировании самосохранительного поведения студента.

Данные факторы предопределяют необходимость последовательного воплощения педагогических условий, акцентирующих формирование самосохранительного поведения студентов на занятиях физической культурой в высшем учебном заведении.

На основе анализа исследований по проблеме формирования самосохранительного поведения студентов мы полагаем, что необходимо обеспечить соблюдение последовательности реализации следующих педагогических условий:

- в образовательном процессе вуза важно акцентировать формирование самосохранительных мотивов поведения студента, инициирующих формирование самосохранительного поведения, способствующих выбору и регулирующих поведение на основе уже сложившейся мотивационной модели;
- воплотить самосохранительные установки с целью непрерывного самопознания и самосовершенствования средствами физической культуры (осознанное отношение к своему здоровью);
- обеспечить интеграцию образовательной и самосохранительной деятельности обучающегося (применяя полученные специальные и саноцентрические знания).

Становление самосохранительного поведения – процесс, продолжающийся на протяжении всего жизненного цикла человека, всего периода жизни. Развитие и совершенствование базового уровня такого поведения (уровня, где центральным элементом является двигательная активность) в целостном образовательном процессе вуза позволяет обеспечить непрерывность, преемственность, совершенствование формирования самосохранительного поведения человека.

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования включает не только требования к знаниям, умениям и практическому опыту выпускника, но и умение применять физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Вышеизложенное позволяет сформулировать следующие особенности организации элективного курса «Пауэрлифтинг» в вузе, направленные на формирование самосохранительного поведения студентов:

- процесс подготовки в пауэрлифтинге необходимо начинать с многоборной физической подготовки, что будет способствовать приобретению студентами специальных и саноцентрических знаний, направленных на сохранение и укрепление здоровья, ориентированных на здоровый образ жизни, культуру здоровья человека;
- использование данной методики (многоборная физическая подготовка) дает возможность студентам, имеющим разную физическую подготовленность, реализовать потребности в самоутверждении, равном межличностном общении, устойчивом социальном статусе (т.е. реализовать потребность в самосохранении на уровне психологической, социальной, экономической мотивации) и т.д.;
- проведение занятий по пауэрлифтингу на основе комплексного подхода, интегрирующего образовательную и самосохранительную направленность (теоретические знания, поисковая деятельность, рефлексия) формирует базовый уровень самосохранительного поведения (применение «входного» анкетирования, составление индивидуальных комплексов физических упражнений, ведение «Дневника здоровья»/«Рабочей тетради», проведение бесед, семинаров на тему «Образ жизни человека и его влияние на здоровье», формирование потребности физической активности на протяжении всей жизни в соответствии с

субъективными целями студента, направленным на успешную дальнейшую жизнедеятельность.

Анализ, проведенный в нашем исследовании, позволил сделать следующие выводы:

1. Самосохранительное поведение – сознательное отношение личности к собственному здоровью и продолжительности жизни. Оно имеет достаточно сложную структуру, складывающуюся из мотивов, установок, действий и решений, основным связующим элементом которой является отношение к здоровью, потребность в самосохранении. В свою очередь потребность в самосохранении формируется из потребности личности в физическом самосохранении (базовый уровень), коммуникативно-психологическом самосохранении и сохранении социального статуса;

2. Нами обозначены педагогические условия формирования самосохранительного поведения студентов:

- реализация в образовательном процессе вуза самосохранительных мотивов поведения;
- воплощение самосохранительных установок средствами физической культуры (при помощи рефлексии, саморефлексии);
- интеграция образовательной и самосохранительной деятельности, которая направлена на высокий уровень осмысленной и продуктивной активности студентов;

3. Тренировочный процесс по пауэрлифтингу в вузе ведется по методике, которая соответствует целям и задачам элективного курса «Пауэрлифтинг», направленной на формирование самосохранительного поведения студентов, где выделены основные особенности организации занятий пауэрлифтингом в вузе, направленные на формирование самосохранительного поведения.

Описанные особенности организации образовательного процесса в пауэрлифтинге (виде спорта, который позволяет укрепить и сохранить здоровье, скорректировать осанку, использовать приобретенные навыки и умения для профилактики различных заболеваний, т.е. формировать самосохранительное поведение студентов), открывает широкие перспективы для дальнейших исследований в данной области.

Список используемой литературы

1. Димова А.Л. Основные направления научных исследований в области информатизации по физической культуре и спорту // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 12. – С. 40-43.

2. Калакуцкий Р.Н. Педагогическая технология формирования навыков здоровьесберегающего поведения у студентов вузов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 4. – С. 71-74.

3. Шейко Б.И., Горгулев П.С., Румянцева Э.Р., Горгулев П.С. От новичка до мастера / под общ. Ред. Б.И. Шейко – М.: Актиформула Медиа Групп, 2013. – 564 с.

4. Шушунова Т.А. Самосохранительное поведение студенческой молодежи: социологический анализ – Мн.: Право и экономика, 2010. – 135 с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА

Лютович Г.Г., Плескачева О.Н.,
Донской государственный технический университет (ДГТУ),
г. Ростов-на-Дону

Аннотация. Специалисты обязаны не только владеть знаниями, необходимыми для выполнения обязанностей, но также быть физически подготовленными к ложащимися на них с работой нагрузками.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, специалист, обучение, формирование.

Современные социальный и научно-технический прогрессы требуют подготовки специалистов для множества отраслей народного хозяйства, обязывают их обладать достаточными знаниями, творчески и сознательно относиться к своей деятельности. С увеличением масштабов производства и роста его автоматизации появляется нужда в рационально распределенной рабочей силе и наличии специалистов, которые могут заниматься обслуживанием техники.

Из-за этого необходимо избирательное и специально направленно использование средств физической культуры и спорта для подготовки людей к будущей профессиональной деятельности.

С развитием техники, всеобщей компьютеризацией, появляется множество проблем: детренированность организма из-за малого количества двигательной активности, эмоциональное напряжение в процессе повседневной деятельности, пагубное влияние внешней среды. Вследствие этого природная физиологическая адаптация человека не может успевать за ускоряющимся темпом современной жизни и изменениями её условий. Появляется эмоциональное возбуждение, нервно-психическая усталость и утомление, в значительной степени влияющие на работоспособность. От этого специалисты в области физической культуры и спорта рассматривают возможности здорового человека и возможности повышения работоспособности в разных условиях, чтобы использовать способность организма к адаптации в специализированной подготовке.

Поэтому проблема осуществления качественной профессионально-прикладной подготовки очень актуальна. Она рассматривается множеством научных работников, а также студентами и преподавателями вузов. В БГТУ им. В.Г. Шухова эта проблема многократно рассматривалась и обсуждалась на конференциях, в сборниках студенческих докладов публиковались статьи по этой теме. Но, на мой взгляд, проблема всё еще не решена. Для её устранения студенты нуждаются в осознании важности профессионально-прикладной подготовки, её влияния на трудовую активность и способность специалиста к мышлению.

Они должны осознать, что в наше время многие сферы деятельности в различной степени требуют от работников напряжения физических, умственных и

психических сил, а также высокой координации движений. Но каждая профессия подразумевает необходимость наличия своего перечня профессионально-прикладных навыков и умений, своего уровня развития психофизических качеств. Необходимые задачи профессионально-прикладной физической подготовки определяются особенностями будущей профессиональной деятельности студентов, и состоят в том, чтобы:

- давать конкретные прикладные знания;
- обучаться прикладным умениям и навыкам;
- развивать психофизические качества;
- воспитывать прикладные специальные качества.

Приблизиться к достижению этой цели возможно, но только при условии их заинтересованности. На лекциях по дисциплине «Физическая культура» во время процесса физического воспитания, во время методических бесед, с помощью изучения литературы самостоятельно студенты должны получить знания, которые непосредственно связаны с их профессиональной деятельностью в будущем. Также дополнительные прикладные знания о необходимой психофизической подготовке возможно найти в учебном материале из других дисциплин. Этот этап очень важен, ведь знания о способах повышениях работоспособности имеют единую психофизическую основу со знаниями о поддержании достигнутой высокой профессиональной работоспособности человека.

После получения прикладных знаний, студенты должны получить прикладные умения и навыки. Они обеспечивают безопасность в быту и при выполнении определенных профессиональных видов работ, способствуют быстрому и экономичному передвижению при решении производственных задач.

Будущий специалист нуждается в прикладных психофизических качествах. Данные качества – набор необходимых для каждой профессии психических и физических качеств, которые могут быть сформированы при занятиях определенными видами спорта [4, с. 369]. Прикладные физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость и сила нужны в множестве видов профессиональной деятельности, в которой специалистам, чтобы выполнить работу качественно, требуется или быстрота, или повышенная общая выносливость, или ловкость, или сила отдельных групп мышц. Сделать человека, например, мужественным, смелым, нельзя, используя одни лишь разговоры. Надо обязательно создавать условия, в которых от него требуется проявление этих качеств. При регулярных самостоятельных занятиях физической культурой и на спортивных тренировках и могут быть созданы условия, при которых возможно проявление таких волевых качеств, как смелость, самообладание, настойчивость, решительность.

На некоторых специальностях студентам необходимы определенные прикладные качества, которые влияют на способность организма переносить специфические воздействия окружающей среды: жара, холод, укачивание, недостаток кислорода и т.д. Они могут быть получены с помощью специальных упражнений. Например, для строителей, работающих с многоэтажными объектами, важно не бояться больших высот, так как, возможно, придется выполнять работы

именно там. Упражнения профессионально-прикладной подготовки должны составляться соответствующе. Пример можно привести для любого специалиста или направления в целом.

Задачи профессионально-прикладного характера решаются с помощью средств физической культуры, в этом преподаватели убедились еще в начале прошлого века. Сейчас остро встал вопрос об ускорении производства, крупном увеличении качества подготовки специалистов к определенным видам деятельности и, следовательно, возникла необходимость в профилировании физического воспитания в зависимости от требований избранной профессии.

Данный подход уже давно используется при подготовке высококвалифицированных спортсменов, где вместе с общей физической подготовкой целенаправленно развиваются двигательные навыки и физические качества, необходимые для выполнения конкретных действий, которые связаны с выбранным видом спорта. Подобную аналогию можно провести и на примере освоения различных профессий. В соответствии с этими требованиями должны подбираться и физические упражнения, виды спорта и их элементы, направленные на преимущественное развитие профессионально важных качеств и навыков.

Главной задачей этого этапа развития подготовки специалистов является внедрение нужных прикладных знаний, чтобы студенты, становящиеся впоследствии специалистами, понимали ее цель, методически пользовались средствами физической культуры для подготовки к профессиональному труду. При этом прикладные знания должны быть рассчитаны как на личную подготовку студентов, так и на подготовку будущего руководителя производства.

Усиленное внедрение профессионально прикладной подготовки обязательно приведет к желаемым результатам. Хорошо подготовленные, здоровые специалисты – то, что необходимо нашей стране. Поэтому роль физической культуры и спорта в подготовке специалистов очень велика, и заслуживает большего внимания.

Список используемой литературы

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2001. – 448 с.

2. Никишкин В.А. Участие студентов в физкультурно-спортивной деятельности в период обучения в вузе / В.А. Никишкин // Физическая культура: учеб. пособие. – М.: АСВ, 2010. – 373 с.

3. Щербаков В.Г. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов // Физическая культура студента / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2013. – 32 с.

4. Рыжкин Н.В., Караблинова А.А. Деловые (специальные) игры в физической культуре и спорте // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XIX Международной научно-практической конгресс-конференции. – Ростов н/Д, 2016. – С. 369-375.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЗАПРОСА СТЕЙКХОЛДЕРОВ МЕТОДОМ ФОКУСИРОВАННОГО ИНТЕРВЬЮ В СПОРТИВНОМ ОБЪЕДИНЕНИИ ШКОЛА КАРАТЭ «ОРИОН» ДДТ «У БЕЛОГО ОЗЕРА»

Малофеева О.В.,
МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера»,
г. Томск

Аннотация. В данной статье представлен опыт работы с детьми и родителями по определению форм работы спортивного объединения на базе дома детского творчества «У Белого озера» города Томска. Благодаря исследовательской деятельности работа педагогического коллектива отвечает запросу потребителей образовательной услуги и тем самым занятия в спортивном объединении являются востребованными для детей.

Ключевые слова: дополнительное образование, образовательный запрос, субъекты образования, спорт.

Для разностороннего развития, обучения, воспитания и реализации детей в различных направлениях население выбирает дополнительное образование. Дополнительное образование представляет собой разносторонность всех необходимых для современных детей знаний, умений и навыков, учитывая запросы государства и потребность семей, обеспечивает большой выбор образовательных программ [2, 3].

Образовательный запрос населения постоянно меняется в соответствии с социально-политическими изменениями в стране и мире в целом. В связи с изменением образовательной парадигмы, меняются и цели воспитания [4].

Для того чтобы определить формы образовательной деятельности на 2017–2018 гг. в соответствии с образовательным запросом стейкхолдеров, нам необходимо сначала выяснить, кто же является стейкхолдером образования в школе каратэ.

Нами были определены группы внутренних и внешних стейкхолдеров (субъектов образовательного запроса):

1. Внутренние – дети, родители, педагоги, администрация ДДТ.
2. Внешние – Томская областная федерация каратэ, Департамент общего образования Томской области, Департамент по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области.

Настоящее исследование направлено на изучение образовательного запроса внутренних стейкхолдеров – родителей методами анкетирования и фокусированного интервью.

Анкетирование.

На плановом родительском собрании обучающихся на основной ступени, ступени «Спортивного совершенствования» (организация родительских собра-

ний является устойчивой традицией школы «Орион», плановые собрания проводятся два раза в год, внеплановые собрания проводятся по запросу, по необходимости, вызванной насыщенным соревновательным графиком, организаций мероприятий и т.д.), родителям были розданы анкеты, в которых они имели возможность указать свой запрос на предстоящий учебный год в письменной форме. Анкетирование проводилось по адаптированной методике кандидата пед. наук, доцента кафедры теории развития образовательных систем Санкт-Петербургской академии постдипломного педагогического образования Н.Ю. Конасовой, которая предполагает выявление и ранжирование предпочитаемых областей образовательного запроса детей и родителей.

Анализ данных анкетирования проявил заинтересованность родителей в следующих приоритетных для них областях образовательного запроса (рисунок 1):

- «Индивидуальное сопровождение ребенка»:
  - побеждать в конкурсах, соревнованиях,
  - получить особое внимание педагога;
- «Формирование коммуникативных навыков»:
  - преодолеть эгоизм (научиться делиться и помогать),
  - стать спокойным и открытым,
  - найти новых друзей и общаться ними,
  - научиться преодолевать трудности, конфликты (научиться крепче дружить и проще мириться);
- «Сохранение и укрепление здоровья»:
  - реже болеть,
  - больше двигаться,
  - научиться соблюдать режим дня, организовывать своё время,
  - приобрести навыки личной гигиены,
  - находиться в комфортной, дружелюбной обстановке,
  - избавиться от школьных и домашних стрессов.



Рис. 1 – Структура образовательного заказа школы каратэ «Орион»

Фокус-группа.

Подготовка.

Педагогами школы были обработаны собранные на родительском собрании анкеты, выписаны все предложения, добавлены предложения самих педагогов, сделанные на основании профессионального опыта, знаний и наблюдений.

Затем на основании углубленного анализа материалов анкет нам удалось выделить группу наиболее заинтересованных родителей в составе 7-10 чел., которые были определены нами как целевая группа для проведения фокусированного интервью. Организация взаимодействия с родителями в формате фокус-группы [1] имела целью определить с родителями наиболее продуктивные формы организации образовательного процесса.

В процессе подготовки к работе фокус-группы педагогами был подготовлен материал о сенситивных периодах развития ребёнка и анализ использования различных форм и методов организации процесса подготовки юных спортсменов, воспитательной и досуговой деятельности с детьми разного возраста в практике школы карате «Орион». Педагоги разработали вопросы-задания для фокусированного интервью и распределили роли в его проведении.

Проведение фокусированного интервью.

Перед началом интервью была проведена вводная беседа, в которой были представлены сенситивные периоды развития детей, а также информация о существующих методах и формах работы в спортивном объединении.

Родителям были розданы анкеты-задания для определения форм работы по каждой образовательной области («Индивидуальное сопровождение ребенка», «Формирование коммуникативных навыков», «Сохранение и укрепление здоровья»).

Задачей группы было определить наиболее эффективные, полезные и интересные на их взгляд формы работы. Процесс обсуждения в группах контролировался и направлялся педагогом-куратором: учитывались особенности возраста, индивидуальные особенности детей, приводились ссылки на интересные формы работы из практики.

Затем были заслушаны предложения активной группы, заданы наводящие вопросы по особенностям организации, тематике занятий, мероприятий и т.д., составлен перечень предлагаемых мероприятий и форм их проведения. Так, например, в качестве возможных форм работы для осуществления запроса на индивидуальное сопровождение ребёнка были предложены различные конкурсы и соревнования, где победитель определялся в каждой возрастной подгруппе.

Модератором был озвучен перечень предлагаемых мероприятий, родители и куратор утвердили примерный план мероприятий, позже план был откорректирован в соответствии с соревновательными мероприятиями на ближайшие полгода.

В результате совместной деятельности были составлены план-проспект мероприятий, направленный на развитие ЗУН, личных качеств обучающихся, и план-проспект педагогической деятельности, направленный на профессиональный рост и организаторских навыков и способностей педагогов школы.

Данное исследовательское мероприятие предоставило возможность через образовательный запрос субъектов образования раскрыть способности, проявить активность и реализовать инициативы каждого обучающегося.

В процессе подготовительного этапа и непосредственно при проведении мероприятий досугового, развивающего и воспитательного характера формируются социализирующие качества личности: ответственность, самодостаточность, взаимоуважение, желание и умение понимать других людей, требовательность к себе, честность, доброта, инициативность и дисциплинированность, то есть те качества, которые и необходимы для успешного выступления на соревнованиях, а в дальнейшем и социализации.

Введение ребенка в специально организованную педагогами деятельность, в процессе которой создаются многоплановые отношения, формирует нормы общественного поведения, потребность действовать в соответствии с нравственными образцами общежития, выступающих в качестве мотивов, побуждающих деятельность и регулирующих взаимоотношения детей.

Используя данный метод работы, мы удовлетворяем запрос субъектов образования, используем необходимые для комплексного развития формы и методы осуществления образовательного процесса, работаем над созданием уникальной спортивной школы, которая максимально учитывает все необходимые составляющие в развитии личности спортсмена.

Таким образом, цели и задачи, поставленные в ходе подготовки исследовательского мероприятия, достигнуты, что подтверждает план-проспект деятельности.

Также удалось привлечь к подготовке и проведению мероприятий родителей и выпускников школы. Помимо разработанного плана деятельности мы в очередной раз убедились в доверительном отношении со стороны родителей, администрации ДДТ.

Затем на основании анализа опыта совместной деятельности и блиц-интервью нам удалось выявить возможности разных стейкхолдеров для реализации задач школы каратэ (таблица 1).

Таблица 1 – Возможности внутренних и внешних стейкхолдеров для реализации задач школы каратэ

	КАРАТЭ – спорт		КАРАТЭ – творческое объединение	
	ВНУТРЕНИЕ	ВНЕШНИЕ	ВНУТРЕНИЕ	ВНЕШНИЕ
1. **Условия**				
1.1. Финансовые	Финансовая поддержка для оплаты различных расходов связанных с участием в соревнованиях, приобретением необходимой экипировки	Оказание спонсорской помощи для приобретения необходимой экипировки, спортивного инвентаря	Закупка материалов для проведения творческих мероприятий, занятий, мастер-классов	Предоставление материалов для проведения творческих мероприятий, занятий, мастер-классов

Окончание таблицы 1

1.2. Кадровые	Проведение мастер-классов, семинаров		Проведение мастер-классов, творческих встреч, викторин и др.	
1.3. Информационные				
2. **Процессы**				
2.1. Повышение квалификации, профессиональное развитие педагогов	Педагогическая учеба	Судейская, тренерская практика, соревнования	Педагогическая учеба	Мастер-классы, семинары
2.2. Спортивное совершенствование обучающихся	Методическое сопровождение, мониторинг	Соревнования, семинары		
2.3. Воспитание, социализация, самореализация				
3. **Результат**				
Овладение различными компетенциями, знаниями, умениями, личные качества				
Спортивные достижения				

Список использованной литературы

1. Черчиль Г.А. Маркетинговые исследования. – СПб.: Питер, 2000.
2. Логинова Л.Г. Качество дополнительного образования детей. Менеджмент. – М.: Мегаполис, 2008.
3. Логинова Л.Г. Контроль и самооценка качества в дополнительном образовании детей // Методист. – 2009. – № 1. – С. 28-32.
4. Моргун Д.В., Орлова Л.М. Дополнительное образование детей в вопросах и ответах. – М.: ЭкоПресс, 2012. – 140 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СГОНКЕ ВЕСА ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ

Мушаев А.Б., Галимьянова А.Р., Эдлеева Б.А., Миньков А.В., Балдашинов И.Т.,
Калмыцкий государственный университет им. Б.Б. Городовикова, г. Элиста

Аннотация. В данной статье рассматривается процесс сгонки веса в единоборствах, даются рекомендации для спортсменов касаемо данного процесса.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, сгонка веса, питание при сгонке веса, спортсмен, соревнования.

Актуальность. В настоящее время среди спортсменов, занимающихся единоборствами такой процесс, как сгонка веса имеет очень большое значение и требует особого внимания. В нашей статье рассмотрим рацион питания и режим дня, по которому будет наиболее безопасно и рационально подготовить свой организм к предстоящему старту на соревнованиях.

Цель и задачи исследования:

- составление теоретических рекомендаций для спортсменов;
- рассмотрение рациона питания;
- формирование статистической таблицы, основанной на анкете для спортсменов;
- составление режима дня для успешного построения учебно-тренировочного процесса при сгонке веса.

Зачастую спортсмены сталкиваются с таким процессом, как сгонка веса. Для чего это делается? Дело в том, что каждый спортсмен закреплен за определенной весовой категорией и необходимо соответствовать заявленной категории. Согнав в категорию ниже своей, спортсмены делают ставку на восстановление потерянных килограммов, тем самым зарабатывая преимущество в физических показателях и шансы стать победителем возрастают. Хотим отметить, что не желателен этот процесс для юношей младше 18 лет, так как несформированному организму может быть нанесен вред здоровью. Юниорам следует ограничиться в сгонке до 2 раз в год.

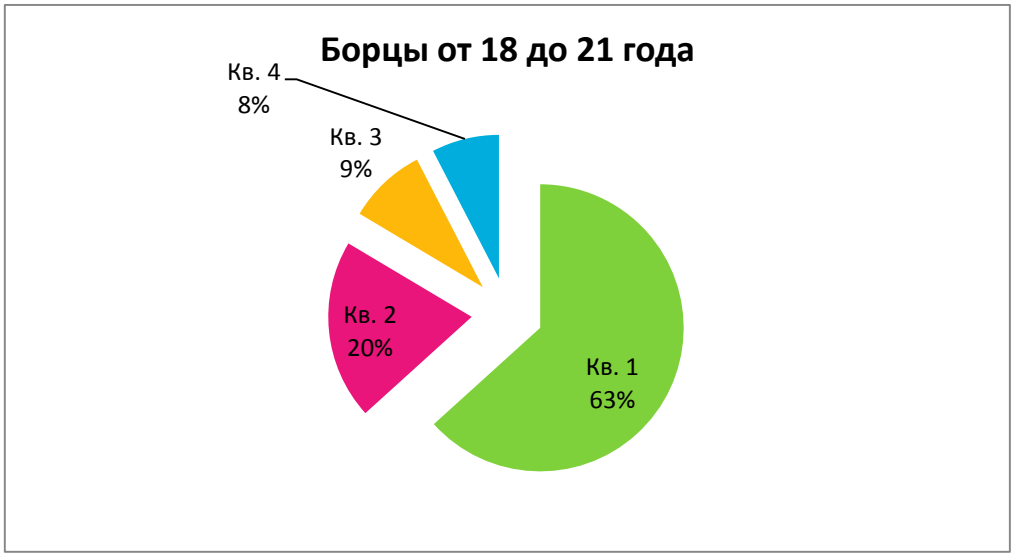


Рис. 1

63% спортсменов сталкивались со сгонкой более 5кг;

20% сталкивались со сгонкой до 5 кг;

9% – до 2 кг;

8% вообще не сталкивались с процессом сгонки.

Сгонка является заключительной частью подготовки атлета и представляет собой выведение лишней воды из организма. При подготовке к соревнованиям в течение двух-трех недель спортсмен обычно теряет от 1 до 2 килограммов. Это происходит в связи с тем, что организм избавляется от лишней воды и

начинают использоваться жировые запасы. В условиях систематических тренировок происходит стабилизация веса, то есть вес становится оптимальным, или, как его называют борцы, рабочим.

Питание при сгонке веса – один из определяющих факторов успешного завершения процесса. Оно не имеет ничего общего с диетами, рекомендованными врачами при ожирении. Разница - в употреблении большого количества животных белков и моносахаридов. А от чего следует отказаться? Ограничения касаются жиров, количества потребляемой жидкости и полисахаридов. Калорийность в процессе следует снижать постепенно в расчете на килограмм массы тела, причём начинают пищевые ограничения с уменьшения съедаемого объема и отказа от гарниров с содержанием углеводов (макарон, каш, картофеля). Усиливается доля в питании нежирного мяса, рыбы и творога, сырых фруктов и овощей, ограничивается употребление хлеба. Особенно ценный продукт в этом смысле - апельсины, содержащие большое количество витамина С и массу пектиновых веществ. Также рекомендации касаются вареных овощей, главным образом свеклы и моркови. Не менее полезны яблоки, богатые калием и клетчаткой. Для нормальной работы кишечника обязательно употреблять кефир и чернослив. Также не стоит пренебрегать биодобавками. Существует множество полезных препаратов, содержащих поливитаминный комплекс, например «Супрадин» в виде шипучих таблеток, которые необходимо растворить в воде. В данном комплексе имеется множество полезных витаминов, которые хорошо и быстро усваиваются организмом.

На диету следует переходить за 10-12 дней до предстоящего старта, если запланировано сбросить от 5 килограммов. Если же вам необходимо согнать 3-4 килограмма, то диету можно соблюдать от 4 до 6 дней.

Важен также контроль со стороны врача или тренера. О правильности выбранной диеты можно судить по самочувствию спортсмена, то есть утром спортсмен не должен чувствовать усталость и слабость от предыдущей вечерней тренировки.

Когда теряют больше всего?

Значительные потери в весе происходят в первые 3-4 дня сгонки, так как спортсмен увеличивает интенсивность тренировок, при этом соблюдая диету, и постепенно сокращает потребления воды. В последующие дни вода выходит сложнее. Здесь на помощь приходят тепловые процедуры, а конкретно парная или же сауна, которую следует посещать не более двух раз в неделю. Так же допускается посещение парной за день до взвешивания. В самом начале необходимо разделить количество лишних килограммов на количество дней, оставшихся до взвешивания и составить примерный план потери веса. При этом не желательно рассчитывать равное количество килограммов на день. Упор следует сделать на первые 3-4 дня, далее уменьшать по мере приближения к соревнованиям, чтобы подойти к соревнованиям в хорошей физической форме, не чувствуя утомленности.

Залогом успешного выступления на соревнованиях у каждого спортсмена является соблюдение режима дня, в который входит график приема пищи, от-

дыха и учебно-тренировочных занятий. В ходе работы над данной статьей мы составили режим дня для студента, занимающегося единоборствами. Такое построение дня поможет сохранить физическую форму спортсмена и при этом потерять нужное количество лишних килограммов.

Таблица 1

Подъем	**06:30**
Водные процедуры	06:30-06:40
Гигиеническая зарядка	06:40-06-50
Утренняя пробежка/прогулка	06:50-07:10
Утренний душ	07:10-07-20
Завтрак	07:20-07:35
Занятия в университете	8:30-11:50
Обед	11:50-12:30
Занятия в университете	12:30-15:50
Сон	16:00-16:30
Тренировка	17:00-19:30
Вечерний душ	19:30-19:50
Ужин	20:00-20:30
Прогулка **Выполнение д/з** **Водные процедуры** **Сон**	20:30-21:00 21:00-22:00 22:00-22:10 22:30

Выводы:

1) соблюдение режима дня;

2) питание спортсмена должно быть сбалансированным и содержать как можно меньше жиров животного происхождения;

3) систематическое посещение учебно-тренировочных занятий;

4) составление плана для сгонки веса;

5) употребление биодобавок, содержащих поливитаминных комплекс;

6) посещение сауны или парной.

Список используемой литературы

1. Энергообеспечение и питание в спорте / под ред. В.А. Заборовой. – М.: Физическая культура, 2011. – 107 с.

2. Технология продуктов спортивного питания: учеб. пособие / Э.С. Токаев, Р.Ю. Мироедов, Е.А. Некрасов, А.А. Хасанов. – М.: МГУПБ, 2010. – 108 с.

3. Технология продуктов спортивного питания: учеб. пособие / Э.С. Токаев, Р.Ю. Мироедов, Е.А. Некрасов, А.А. Хасанов. – М.: МГУПБ, 2010. – 108 с.

4. Спортивная борьба как средство активизации учебной деятельности студентов вуза: учебное пособие / И.Т. Балдашинов, И.С. Андреев – Ставрополь: СевКавГТУ, 2008. – 159 с.

5. Физическая подготовка борцов / Бойко В.Ф., Данько Г.В. – М., 2004. – 218 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ НА ЗАНЯТИЯХ В СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТОВ

Наговицын Р.С., Касаткина Д.В.,
Глазовский государственный педагогический
институт им. В.Г. Короленко,
г. Глазов

Аннотация. В исследовании показано применение специальных тренажерных устройств на спортивных занятиях в секции «Волейбол»: установка для обучения нападающему удару у волейболистов, тренажер «падающий мяч» и устройство для совершенствования передач мяча в волейболе. Экспериментальным путем выявлено, что использование тренажерного оборудования положительно влияет на посещаемость обучающихся спортивных занятий. Доказано, что мотивация к занятиям в спортивных секциях, где используются специальные тренажерные устройства, падает от старшей средней школы к высшему учебному заведению.

Ключевые слова: тренажерные устройства, спортивная секция, волейбол, посещаемость, мотивация.

В последнее десятилетие растущий интерес спортсменов, тренеров, спортивных организаторов, любителей спорта к тренажерам, тренировочным устройствам и приспособлениям, набирает особую актуальность. Анализ технических средств, применяемых в настоящее время в научных исследованиях по физической культуре и спорту и в практике тренерской работы, позволяет определить следующие основные направления в разработке технических средств в спорте: приборы для медико-биологических и педагогических исследований; АСУ и вычислительная техника; аппаратура для восстановления функций организма; судейско-информационные устройства; средства обучения и тренировки [1, 2, 7].

Тренировочные устройства – это технические средства, обеспечивающие выполнение физкультурно-спортивных упражнений в заданной структуре движений без контролируемого взаимодействия. Разработка тренажеров как одно из направлений в спортивном приборостроении тесно связана с биомеханическими исследованиями, с помощью которых обосновываются конструкции и педагогическая направленность тренажерных устройств [6, 10].

На современном этапе развития спорта построение тренировочных занятий осуществляется на основе объективных данных о количественных и каче-

ственных характеристиках, параметрах соревновательных движений, структуры тренировочного процесса, исследований функциональной подготовки организма спортсмена [4, 7, 8]. С историческим ростом уровня развития физических качеств, достижением рекордных спортивных результатов эффективность применения того или иного средства или метода тренировки снижается и в дальнейшем ведется поиск новых форм, осуществляется совершенствование ранее разработанных средств и методов [1, 5]. В специальной научно-технической литературе дается описание большого количества различных тренировочных устройств и тренажеров для развития физических качеств, специальных образовательных навыков в области применения инноваций в физической культуре и спорту, оздоровление, восстановительных и рекреационных процедур и т.д. [1, 3, 9]. Однако существует не значительное количество исследований, направленных на анализ реализации их на практике для различных возрастов обучающихся.

В данном исследовании мы осуществим анализ воздействия специальных тренажерных устройств на мотивацию обучающихся в секции «Волейбол» в старшей средней школе и педагогическом вузе. Для исследования нами были смонтированы три специальных тренажерных устройства.

1. Тренажерное устройство для обучения нападающему удару у волейболистов. Устройство предназначено для обучения нападающему удару в прыжке после разбега по неподвижному мячу в стабильных условиях (рис. 1). Приспособление состоит из стойки в виде трубы 2, крюками 1 для подвески на волейбольной сетке. Внутрь трубы входит подвижно установленный кронштейн 4, закрепленный с помощью фиксатора 3. К кронштейну с помощью винтового соединения 5 подвешена скоба 6 с кольцеобразными гнездами 7 в нижней ее части для захвата мяча 8. Скоба выполнена из упругой проволоки.

Подвижное соединение кронштейна с трубой и скобой позволяет установить мяч на различной высоте и отдаленности от сетки. Прочно сформированный навык ударного движения по неподвижному мячу после различных по длине разбегов способствует более ускоренному последующему удару после передачи мяча - после вертикального подброса мяча, а затем после передач с постепенным увеличением их длины [1].

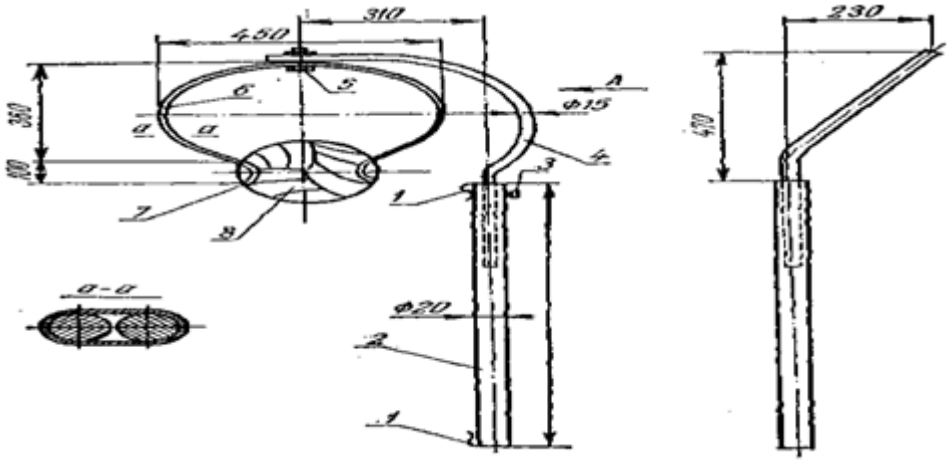


Рис. 1 – Тренажерное устройство для обучения нападающему удару у волейболистов

2. Тренажерное устройство «падающий мяч».

Работа на данном устройстве позволяет формировать навык в стабильных условиях при приеме и передаче мяча у волейболистов. Данное устройство (рис. 2) состоит из волейбольного мяча 1, жестко прикрепленного при помощи пластинки 2 к трубке 3, которая свободно перемещается в трубке 4 и удерживается зажимным винтом 5. Трубка крепится к обойме подшипника 6. Подшипник надет на вал, жестко соединенный с металлической пластинкой 7, которая на расстоянии 30-40 см от пола крепится к стене. Занимающийся располагается перед устройством на расстоянии 100-150 см. от стены и устанавливает мяч так, чтобы он находился на уровне лица. Работа на данном тренажере позволяет формировать навык в стабильных условиях, при этом обращать основное внимание на правильное расположение рук на мяче, на согласованную работу рук и туловища и ног при приеме и передаче мяча [1].

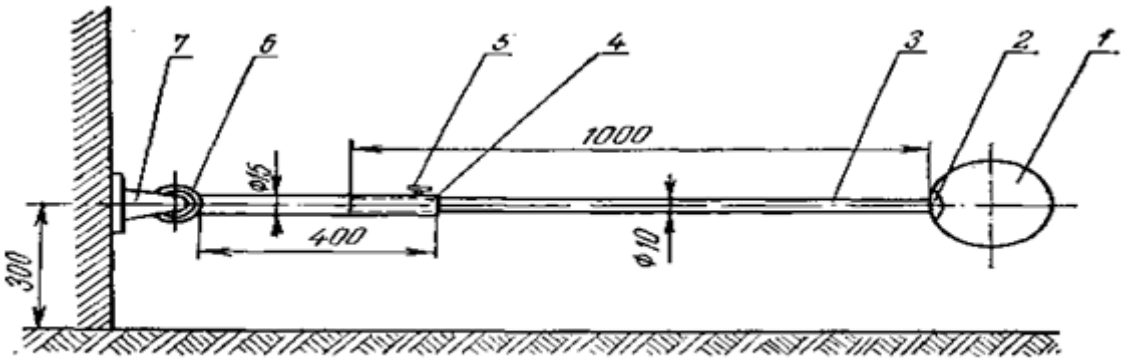


Рис. 2 – Тренажерное устройство «падающий мяч»

3. Тренажерное устройство для совершенствования передач.

мяча в волейболе. Устройство позволяет совершенствовать технику передач мяча у волейболистов различной квалификации. Данное тренажерное устройство (рис. 3) состоит из раздвижной стойки 1, закрепленной на металлической подставке 3. К стойке прикрепляется кольцо 2 диаметром 80 см. Кольцо устанавливается как в вертикальном, так и в горизонтальном положении [7].

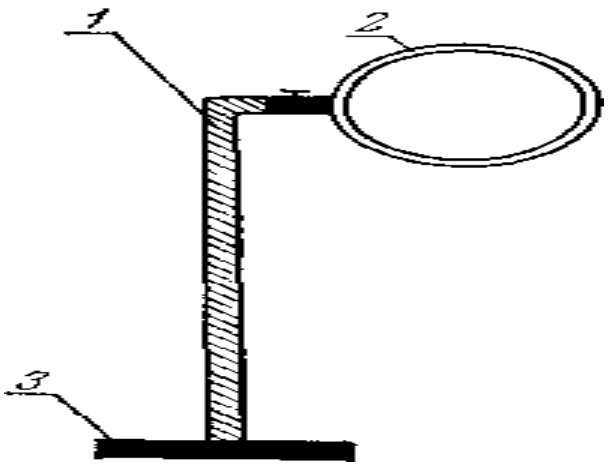


Рис. 3 – Тренажерное устройство для совершенствования передач мяча в волейболе

Устройство можно устанавливать у сетки, а также в любом месте спортивного зала. Упражнения выполняются как индивидуально, так и всей группой. На этапе начального обучения передачам рекомендуется использовать кольца большего диаметра. При работе волейболистов на данном устройстве преподаватель должен учитывать подготовленность занимающихся и с учетом этого подбирать упражнения по сложности и дозировке. Передачи в кольцо могут быть различные по скорости полета, по траектории, по направлению и дальности.

Для осуществления анализа воздействия специальных тренажерных устройств, описанных выше на мотивацию обучающихся в секции «Волейбол» в старшей средней школе и педагогическом вузе была проведена экспериментальная работа. Для эксперимента были отобраны 15 школьников 10-11 классов (ЭГ1) и 15 студентов педагогического вуза (ЭГ2). Эксперимент был проведен в течение 9 месяцев. В каждой из обеих экспериментальных групп использовались специальные тренажерные устройства во внеучебной секции «Волейбол». В течение всего периода эксперимента ежемесячно фиксировалась средняя посещаемость в месяц, как основной показатель мотивированности обучающихся к занятиям. Результаты эксперимента представлены на рис. 4.

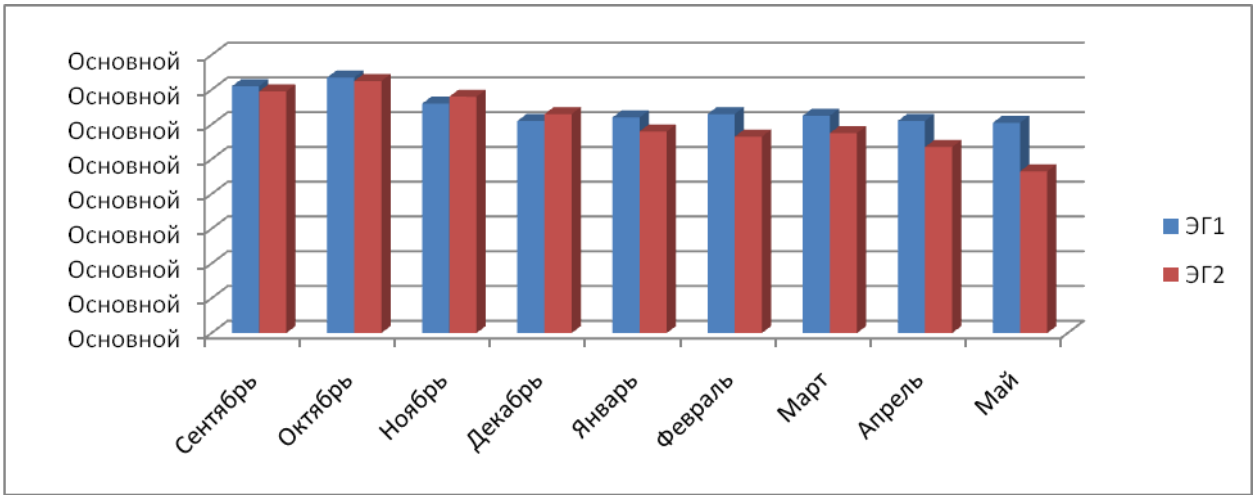


Рис. 4 – Результаты ежемесячного анализа посещаемости в спортивной секции «Волейбол» у старших школьников и студентов

Таким образом, исследование показало, что использование специальных тренажерных устройств воздействует на мотивацию обучающихся к занятиям секции «Волейбол» в старшей средней школе и педагогическом вузе по-разному. В группе старших школьников посещаемость уменьшилась в среднем на 14-15%, а у студентов на 34-35%. Следует отметить, что общепризнанным является тот факт, что среднестатистическая посещаемость в спортивных секциях в течение года падает на 40-45% в группах спортсменов юношеских разрядов. В связи с этим экспериментальным путем выявлено, что использование тренажерного оборудования положительно влияет на посещаемость спортивных занятий, но достоверно заинтересованность в их применении уменьшается от школы к вузу.

Список используемой литературы

1. Алабин В.Г., Скрипко А.Д. Тренажеры и тренировочные устройства в физической культуре и спорте. – Мн.: Вышейшая школа, 1979. – 176 с.

2. Жуков В.И., Доронин А.М., Козлов И.М. Применение тренажерных устройств для развития специальной силы в учебно-тренировочном процессе спортсменов // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2012. – № 2. – С. 203-207.

3. Наговицын Р.С., Максимов Ю.Г., Мирошниченко А.А., Сенатор С.Ю. Реализация дидактической модели подготовки студентов к новаторству в процессе непрерывного образования будущего учителя // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2017. – Т. 7. – № 5. – С. 7-24.

4. Наговицын Р.С. Реализация мобильной педагогики как ключевое условие эффективности формирования физической культуры личности будущего педагога // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 1. – С. 58-61.

5. Наговицын Р.С. Становление и развитие теории и методики физической культуры в средних учебных заведениях России на рубеже XIX–XX вв.: автореф. дис. … канд. пед. наук. – Киров, 2008. – 26 с.

6. Сапронов А.Н. Методика применения тренажеров и тренировочных устройств // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. – 2017. – № 1. – С. 125-129.

7. Савельева О.В., Бердников Г.С. Технические устройства и тренажеры в физическом воспитании студентов // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2015. – № 1. – С. 54-56.

8. Сорокина В.М., Сорокин Д.Ю. Проблемы применения тренажерных устройств по волейболу в учебном процессе // Фундаментальные исследования. – 2006. – № 10. – С. 106.

9. Nagovitsyn R.S., Chigovskaya-Nazarova Ya.A., Miroshnichenko A.A., Senator S.Y. The realization of the system programme “health saving education” in the pedagogical university // European Journal of Contemporary Education. – 2018. – № 7 (1). – С. 137-149.

10. Nagovitsyn R.S., Volkov P.B., Miroshnichenko A.A. Planning of physical load of annual cycle of students’, practicing cyclic kinds of sports, training // Физическое воспитание студентов. – 2017. – № 3. – С. 126-133.

О ПОКАЗАТЕЛЯХ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Нагорных Е. А., Шалфеева О. В., Таланцева В.К.,
Чувашская государственная сельскохозяйственная академия,
г. Чебоксары

Аннотация. В статье представлены данные исследования по определению физического развития студентов, отнесенных по состоянию здоровья для занятий физической культурой к специальной медицинской группе (на примере Чувашской ГСХА).

Ключевые слова: студенты, физическое развитие, методы стандартов и индексов.

Показатели физического развития являются одним из главных обобщающих параметров здоровья и индикатором социального благополучия общества.

Физическое развитие представляет собой процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей [1].

Термин «физическое развитие» чаще применяется в узком смысле, и указывает на уровень развития организма человека через антропометрические и биометрические показатели. В более широком понимании в него включают и уровень развития психофизических качеств и двигательных способностей [5].

Целью наших исследований явилось изучение показателей физического развития студентов, занимающихся физической культурой в специальной медицинской группе (СМГ).

Всего комплексно было обследовано 17 студентов II курса факультета биотехнологий и агрономии Чувашской ГСХА (10 юношей и 7 девушек) в возрасте 18-19 лет. Статистическая обработка материала осуществлялась по методу Л.С. Каминского [3]. Нами для определения физического развития использовались методы стандартов и индексов.

Показатели физического развития студентов СМГ представлены в табл. 1.

Таблица 1– Показатели физического развития студентов СМГ

контингент	Показатели												
	Рост, см		Масса, кг	Окружность грудной клетки, см			Сила, кг			Индексы			
	стоя	сидя		вдох	выдох	пауза	правой кисти	левой кисти	становая	ВИ	КП	ЖИ	СП
	M±m												
юноши	77± 1,63	4± 3,62	71± 6,17	8± 4,87	7± 4,22	9± 4,33	9± 2,17	9±2,17	05± 8,88	89± 36,83	1± 2,38	0± 5,02	9± 5,02
девушки	65± 2,04*	6± 0,91*	59± 4,83	9± 2,26	2± 1,51	3± 2,57	1± 1,51*	9± 1,36*	1± 2,57*	58± 28,16	8± 1,02	1± 4,18*	1± 5,69*

Примечание к таблице: * – достоверность показателей по сравнению с юношами.

Анализ таблицы свидетельствует о том, что показатели роста у юношей и девушек находились на уровне средних величин, масса у юношей – соответствовала стандартным, у девушек – ниже стандартных.

Силовые показатели и окружность грудной клетки у всех студентов были сниженными.

Разница по полу была достоверной в показателях силы и роста.

При оценке физического развития методом индексов выявлено следующее:

- весо-ростовой индекс (ВИ), определяющий, сколько граммов веса должно приходиться на каждый сантиметр роста (у юношей должно приходиться 350-400 г, у девушек – 325-375 г), в наших исследования у всех студентов соответствовал норме;
- коэффициент пропорциональности (КП), определяемый по формуле: КП = $P_1 – P_1/P_2$ х 100, где P_1 – рост стоя, P_2 – рост сидя в норме должен равняться 87 – 92% (меньше 87 – короткие ноги, больше 92 % – длинные ноги), в наших исследованиях у девушек соответствовал норме, у юношей был ниже нормы;
- жизненный индекс (ЖИ) – (у девушек должен быть не менее 50 – 60 мл/кг, у юношей – 65 – 70 мл/кг) в наших исследованиях у юношей и девушек соответствовал норме;
- силовой показатель (СП), определяемый силой кисти ведущей руки, умноженной на 100 и деленной на массу тела (у мужчин он колеблется от 65 до 80%, у женщин – от 48 до 50%), в наших исследованиях у всех студентов был низким;
- статистически достоверная разница по полу определялась в жизненном и силовом индексах.

Таким образом, наши исследования выявили, что, несмотря на средние величины роста, все другие показатели физического развития определялись как низкие и по сравнению с показателями студентов данной категории прошлых лет [2, 4] они снизились. Возможно, это объясняется процессами ретардации или является следствием недостаточной двигательной активности обучающихся еще в школьном возрасте.

Список используемой литературы

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. – Киев: Здоровье, 1985. – 80 с.

2. Валиева В.К. Некоторые показатели физического развития и физических способностей студентов ЧИЭМ (филиал) СПБГПУ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе / В.К. Валиева, Т.И. Волкова // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения: сб. науч. ст. – СПб., 2010. – Т. 5. – № 1. – С. 207-208.

3. Каминский Л.С. Статическая обработка лабораторных клинических данных. – Л.: Мед, 1964. – 198 с.

4. Таланцева В. К. Изучение состояния готовности первокурсников к здоровьесбережению (на примере ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА) // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: сб. науч. ст. – Чебоксары, 2017. – С. 118-121.

5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Academia, 2000. – 475 с.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Насонова Н.А., Зайцева В.Ф.,
Калининградский государственный технический университет,
г. Калининград

Аннотация.Приводятся результаты тестирования физической подготовленности студентов технического вуза. Предложен способ оценки подготовленности на основе расчета специального коэффициента. Выявлены особенности развития физических качеств в зависимости от курса обучения.

Ключевые слова: физическая подготовленность, студенты, тесты, нормативы.

Одним из главных критериев оценки эффективности физического воспитания в вузе является динамика уровня физической подготовленности студентов, проследить за которой можно посредством приема одних и тех же контрольных нормативов [1].

Материалами для данной работы послужили данные сдачи контрольных нормативов у студентов Калининградского государственного технического университета. Общее количество участников тестирования составило 190 человек.

Для оценки общей физической подготовленности был разработан специальный коэффициент, который представляет собой отношение среднего арифметического значения результатов теста к нормативному показателю в каждом тесте.

$$К = \frac{R_{факт}}{R_{норм}}$$

где $R_{факт}$ – фактически зафиксированный результат; $R_{норм}$ – результат, соответствующий нормативу.

Всего студентам было необходимо выполнить следующие упражнения: прыжок в длину с места (см), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см), подтягивание на перекладине (кол. раз). Критериями оценки послужили нормативные значения, установленные для сдачи ГТО соответствующие бронзовому значку (таблица 1).

Таблица 1 – Нормативы ГТО для некоторых испытаний

Номер	Испытание	Норматив	Единица измерения
1	Прыжок в длину с места	215	см
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+6	см
3	Подтягивание на перекладине	9	раз

В таблице 2 отражены основные результаты тестирования студентов 1-3 курсов и соответствующие этим результатам коэффициенты подготовки.

Таблица 2 – Основные результаты тестирования

Курс	Прыжок в длину с места		Подтягивание на перекладине		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	
	Результат, см	Коэф. подготовки	Результат, раз	Коэф. подготовки	Результат, см	Коэф. подготовки
1	216,99	1,00	9,09	1,01	8,94	1,46
2	214,77	0,99	10,6	1,18	6,45	1,07
3	222,04	1,03	9,77	1,08	4,87	0,81
Общ.	216,78	1,01	9,62	1,06	7,77	1,29

Результаты обработки данных сдачи зачета показали, что студенты в большей степени справляются с выполнением нормативных требований по всем испытаниям. При этом необходимо выделить студентов 2 курса, которые не справляются с выполнением упражнения «Прыжок в длину с места» в полной мере. А также студентов 3 курса, у которых коэффициент подготовки по упражнению «Наклон вперед» из положения стоя на гимнастической скамье оказался на 20% ниже нормативного.

Установлена тенденция к снижению показателя гибкости, которая наглядно показана на рисунке 1.

Коэффициент корреляции составил 0,99, что говорит о достоверности результата. Снижение показателя гибкости у студентов с течением времени может быть вызвано нехваткой двигательной активности и сидячим образом жизни.

Наблюдается слабая коррелятивная связь между двумя параметрами: результатами в тестировании «прыжок в длину с места» и «подтягивание на перекладине» (рисунок 2).

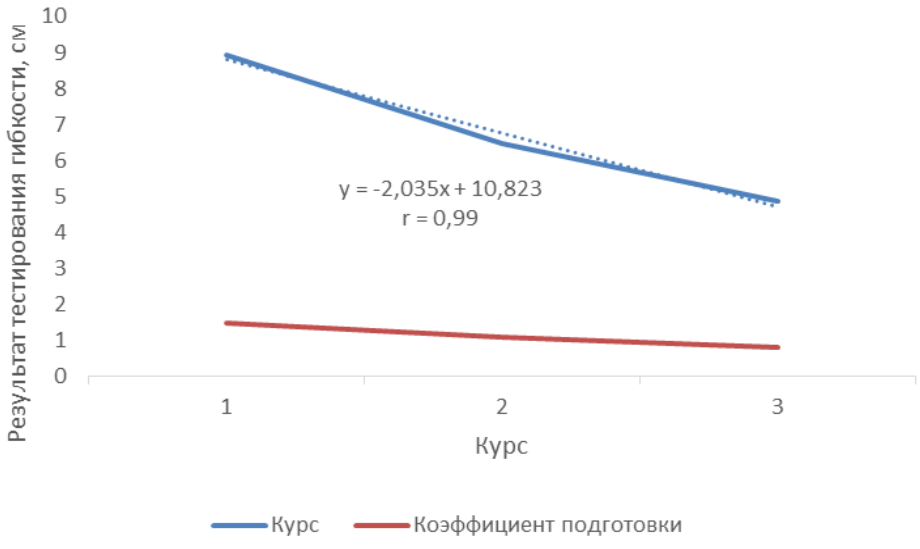


Рис. 1 – Тренд снижения показателя гибкости у студентов 1-3 курса

Отмечено, что коэффициент корреляции для студентов 3 курса оказался выше и составил 0,6, что говорит о средней силе зависимости между этими параметрами, тогда как для результатов студентов 1 курса сила зависимости слабая, с коэффициентом корреляции 0,4.

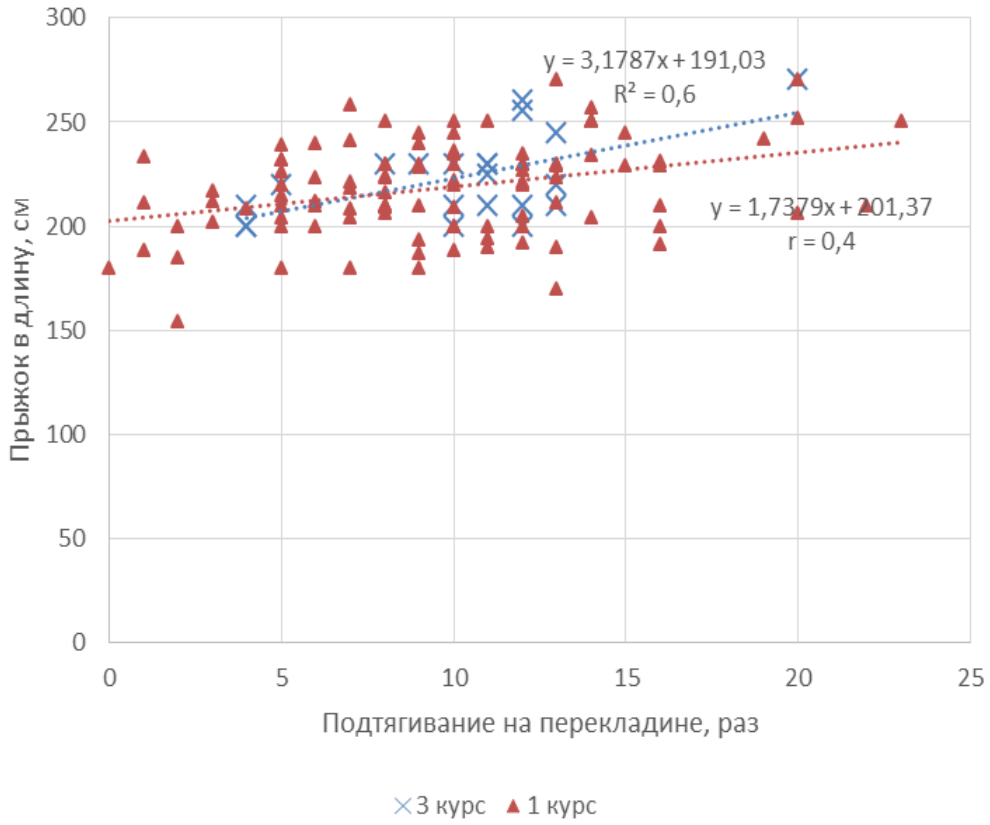


Рис. 2 – Зависимость между результатами тестирования «прыжок в длину с места» и «подтягивание на перекладине»

Такие значения коэффициентов корреляции объясняются разнородностью групп, о чем говорит значение коэффициента вариации (таблица 3).

Таблица 3 – Значения коэффициентов вариации для студентов младших и старших курсов

Курс	Прыжок в длину с места	Подтягивание на перекладине
	Коэффициент вариации, %	
1	9,5	38,5
3	10,3	78,6

Очевидно, что с течением времени студенты теряют навыки подтягивания на перекладине и физические показатели становятся хуже, так как коэффициент вариации показывает, что на младших курсах группы более однородны, чем на старших. При этом в тестировании прыжок в длину с места вариабельность оказалась слабая.

Существует зависимость между показателем гибкости и результатами в тестировании «Прыжок в длину с места» у студентов старших курсов (рисунок 3).

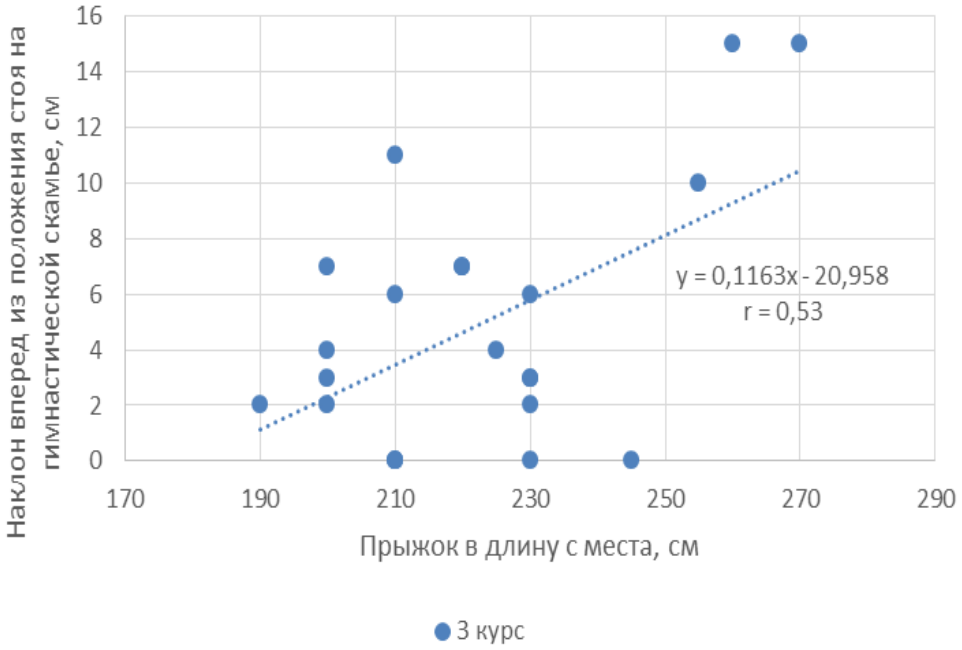


Рис. 3 – Зависимость между показателем гибкости и результатами тестирования «прыжок в длину с места» у студентов старших курсов

Коэффициент корреляции составил 0,53, что говорит о средней силе зависимости между этими параметрами. В данной части исследования рассматриваются результаты только студентов старших курсов, так как их группа более однородна, чем у студентов младших курсов.

Выводы:

1. В целом результаты тестирования студентов КГТУ удовлетворяют нормативным требованиям ГТО в рассматриваемых видах испытаний.

2. Наблюдается тренд снижения показателя гибкости у студентов с течением времени, что говорит о недостаточной физической активности и сидячем образе жизни.

3. Существует прямая коррелятивная связь между результатами тестирования «Прыжок в длину с места» и «Подтягивание на перекладине», а также между результатами тестирования «Прыжок в длину с места» и «Наклон вперед» из положения стоя на гимнастической скамье у студентов старших курсов.

4. С увеличением курса уменьшается разнородность тестируемых групп. Так, результаты тестирования младших курсов показали большую вариабельность в отличие от результатов студентов старших курсов.

Список используемой литературы

1. Зайцев А.А. Эволюция требований к физической подготовленности студентов вузов / А.А. Зайцев // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции: в 2 ч. / отв. ред. А.С. Ханахмедов, В.М. Баршай, Д.С. Вавилкин, А.А. Тащиян. – Ростов н/Д: ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2017. – Ч. 2. – С. 40-47.

ПРОБЛЕМНОЕ ОБУЧЕНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ МИНИ-ФУТБОЛА

Неклюдова А.А., Киселева А.В.,
Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого,
г. Тула

Аннотация. В статье с позиций проблемного обучения рассматриваются теоретические и методические основы использования элементов мини-футбола на уроках и во внешкольных занятиях. Предложены направления комплексов упражнений по четвертям, в процессе кругового метода обучения и развития творческих способностей младших школьников.

Ключевые слова: проблемное обучение, мини-футбол, физическая культура, школьники младших классов, одиночные, парные, групповые упражнения, круговая тренировка.

На современном этапе развития общества одним из важнейших вопросов улучшения физического воспитания является поиск эффективных средств и приемов реализации процесса системы физического воспитания в школе. Для младших школьников в преподавании физической культуры принципиальным является складывание в процессе урока положительного эмоционального фона, что способствует высокой заинтересованности обучающихся предметом и складыванию эмоциональной сплоченности коллектива. Достичь такого эффекта, шагая в ногу со временем, позволяет реализация в процессе преподавания физической культуры у младших школьников методики проблемного обучения.

Проблемное обучение, как известно, организованный преподавателем способ активного взаимодействия субъекта с проблемно представленным содержанием обучения, в ходе которого он превращается объективным противоречием научных знаний и способом их решения, а школьники учатся мыслить, творчески усваивать знания [3].

Цель исследования – теоретическое обоснование и практическая разработка целесообразной модели реализации метода проблемного обучения физической культуре у младших школьников.

Объект исследования – процесс физического воспитания младших школьников.

Предмет исследования – условия эффективности применения метода проблемного обучения на уроках физической культуры у младших школьников.

Гипотеза исследования: метод проблемного обучения окажет положительное влияние на физическое и эмоциональное развитие младших школьников, если:

- учитель понимает его сущность как способ приобретения и совершенствование двигательных и морально-волевых качеств через эмоциональную

связь между учителем и учениками и заинтересованность учащимися новыми знаниями по предмету;

- применяет его с учетом возрастных особенностей младших школьников как основополагающий компонент современного урока физической культуры;
- учитель умело моделирует проблемную деятельность в процессе взаимодействия с учащимися.

Средством физического воспитания, дающим возможность применения такой методики для современного младшего школьника, является использование на уроках элементов мини-футбола, заключающихся в применении технических навыков различной степени сложности в творчески оформленной системы с использованием музыкального сопровождения.

Мини-футбол как средство обучения в рамках учебной программы для начальной школы можно задействовать в подвижных играх, включать в комплексы общеразвивающих физических упражнений, а также использовать как самостоятельную часть программы в рамках изучения раздела, посвященного спортивным играм.

Применяя элементы мини-футбола, учитель может получить эффективный результат в развитии согласованности движений у обучающихся, научить младшего школьника правильному распределению мышечного напряжения через обучение технически правильному выполнению элементов игры. Учащиеся во время игрового двигательного действия должны задействовать в работе минимальное количество мышц с целью сохранения энергии и в результате получению возможности работать более длительное время.

После того, как учащиеся научатся выполнять элементы игры длительное время вне зависимости от быстроты, будет виден результат в адаптации к длительной физической нагрузке и развитии выносливости. Бег, прыжки, остановки и удары по мячу, ведение мяча в разном темпе и в разные стороны, удары по воротам и другие технические приемы довольно результативно развивают силу мышц голеностопного аппарата и всего тела. Применение элементов с максимальным темпом выполнения за минимальные промежутки времени (не более 30 сек.) позволит получить результаты в развитии скорости.

Развитие гибкости в младшем школьном возрасте особенно важно, поэтому следует комбинировать элементы мини-футбола с упражнениями на гибкость в комплексах из общеразвивающих упражнений, а также включать игры на гибкость. Выполнение упражнений на растяжку вместе с элементами мини-футбола не только привнесет элемент необычности в урок, но и за счет этого поднимет эмоциональный фон занятия.

Для реализации методики проблемного обучения через использование элементов мини-футбола следует соблюдать определенные правила: определение сенситивного периода в развитии определенного двигательного качества, способ выполнения задания, а также возможности ребенка на определенном этапе развития использовать полученные навыки и знания в выполнении различных двигательных задач с элементами мини-футбола.

Применяя на уроках физической культуры элементы мини-футбола в младшей школе, следует определить методические закономерности.

1. В процессе выполнения двигательных действий, направленных на освоение техники мини-футбола происходит ускоренный процесс формирования двигательного навыка, позволяющего избегать появлению недочетов в подготовке и сдаче контрольных нормативов по программе.

2. Отдельный проблемный модуль в учебной программе, посвященный обучению различным спортивным и подвижным играм, предоставляет возможность учителю более подробно рассказать об основах спорта, включая в изучение, как классические элементы игр, так и сложные по координации, технике и тактике действия, а также выполнение групповых элементов в различных вариация.

3. Элементы мини-футбола, вводимые в начальной школе, включают в себя освоение техники индивидуальных действий различной степени сложности, упражнений в парах, тройках и большем количестве игроков. На уроке или внеурочном занятии, посвященном мини-футболу, можно использовать на начальном этапе фронтальный способ изучения материала, затем включать парные и групповые формы работы для освоения материала и по мере его усложнения и разнообразия. Используя методический прием работы в группах по двое и более ребят, при изучении парных и групповых упражнений, учитель способен сплотить класс при положительном эмоциональном фоне занятия. При освоении элементов игры следует обязательно соблюдать принцип постепенности.

4. На уроке у младших школьников повышенный эмоциональный фон учитель может поддерживать с помощью использования различных подвижных игр и эстафет с применением элементов мини-футбола, что очень важно в преподавании физической культуры в младшем школьном возрасте. На начальном этапе обучения у младших школьников следует использовать метод игры и соревнования.

В тоже время проблемная задача, по мнению многих авторов, - это задача творческого характера, требующая от занимающихся большей интенсивности в суждениях, поиска не испытанных ранее путей решения. Средством создания проблемной ситуации используются элементы мини-футбола в различных экзогенных условиях.

Методика проблемного обучения при помощи элементов мини-футбола реализуется через приемы решения проблемной задачи.

1. Использование карточек, из которых складываются блок-схемы «Алгоритмы элементов» с заданиями по видам элементам техники, при этом решение одной задачи в схеме, дает возможность перейти к следующей более сложной задаче, которые можно применять как самостоятельным уроком, так и в ходе урока при проведении эстафет и игровых заданий на время и на скорость. При использовании таких приемов изучения и совершенствования материала учащиеся могут решать поставленные задачи в парах и группами, выполняя функцию взаимоконтроля и взаимостраховки в ходе выполнения ряда заданий.

2. Самостоятельное составление «Алгоритма элементов» с объяснением своего выбора (работа в парах и группах), такой прием можно реализовать в

игровой форме «Лотереи элементов», когда обучающиеся, работая в группах, тянут карточки с названиями элемента и заданиями, далее отводится время на обсуждения и выбирается исполнитель задания.

3. Выполняя творческий проект по составлению парной и индивидуальной комбинаций, обучающиеся должны объяснить свой выбор и охарактеризовать каждый элемент.

Перед составлением своей индивидуальной, парной или в тройках взаимодействия занимающихся можно посвятить несколько занятий методу круговой тренировки: каждая станция должна содержать определенный элемент игры, изученный ранее, который обучающийся мог бы включить в свою комбинацию, время на выполнение задания на каждой станции может варьироваться от 30 сек. до 1 мин., перерыв должен быть не менее 1 мин. для полноценного процесса восстановления. Интересно использовать круговую тренировку для отработки парных элементов, когда все задания на станциях выполняются в парах. Круговую тренировку можно использовать для совершенствования сложно координированных элементов, так и на начальном этапе обучения с использованием навыков низкой технической сложности.

При составлении комплекса круговой тренировки следует учитывать время прохождения одного круга, не более 10 минут, разнообразие заданий и их очередность. Так следует отводить время на отдых между станциями и после прохождения полного круга. Метод круговой тренировки с элементами мини-футбола дает возможность обеспечить соответствующую общую и моторную плотность урока, а также позволяет обеспечивать учителю и самому обучающемуся контроль и индивидуальное распределение нагрузки, а также самочувствие при выполнении заданий. Происходит активизация участия обучающихся в процессе физического воспитания и процессов самоконтроля и рефлексии во время урока.

Заключение. Изучение элементов игры в мини-футбол позволяет исключить на уроках монотонность, однообразие, повысить эмоциональный фон занятия. Это эффективное средство реализации проблемного обучения на уроках физической культуры для развития основных физических качеств обучающегося и отличное средство для приобщения к здоровому образу жизни, а в результате – предотвращения гиподинамии, особенно в младшем школьном возрасте.

Список используемой литературы

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. – М.: Советский спорт, 2006. – 224 с.

2. Кручинина Т.В. Круговая тренировка игровой направленности // Молодой ученый. – 2015. – № 6. – С. 736-738.

3. Омарова А.А. Современная технология проблемного обучения // Современные наукоемкие технологии. – 2011. – № 1. – С. 73-75.

4. Саутина Е.В. Развитие основ проблемного мышления у младших школьников: учеб.-метод. пособие. – Киров: Изд-во Вятского гос. гуманитарного, ун-та, 2002. – 52 с.

5. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 621 с.

ТРЕНИРОВАННОСТЬ И КОМПОНЕНТНЫЙ СОСТАВ МАССЫ ТЕЛА СТУДЕНТОК УНИВЕРСИТЕТА

Николаев В.Т., Иманбаева Л.В.
Марийский государственный университет,
г. Йошкар-Ола

Аннотация. В данной работе представлены результаты исследования биоэлектрических показателей и компонентного состава массы тела студенток университета, занимающихся целенаправленно спортом и выполняющих тренировочные нагрузки в рамках учебного процесса по дисциплине «физическая культура и спорт». Установлены статистически значимые различия в исследуемых показателях у студенток выполняющих различный уровень тренировочной нагрузки. Мониторинг состава тела и биоэлектрических показателей в условиях спортивных и фитнес тренировок позволяет оценить морфофункциональное состояние занимающихся, что весьма информативно для управления тренировочным процессом в направлении улучшения их здоровья и повышения работоспособности [5, 6].

Ключевые слова: биоимпедансный анализ, компонентный состав массы тела, биоэлектрические показатели, активное и реактивное сопротивление, фазовый угол, основной обмен, индекс массы тела, тощая (без жировая масса, скелетно-мышечная масса, активная клеточная масса, общая вода организма.

Актуальность. Тренированность в спорте и фитнесе отражает адаптационный процесс в виде повышения функциональных возможностей на уровне клеток, тканей, органов, систем организма человека и изменения компонентов состава массы тела. Это приводит к приспособленности организма человека к выполнению возрастающих физических нагрузок и способности показывать высокие спортивные результаты. Уровень тренированности является одной из составляющих понятия «физическая работоспособность», которое используется в физиологии труда и спорта и является интегральным показателем физических возможностей человека. Повышение функциональных возможностей систем организма и формирование компонентного состава массы тела в спорте и фитнесе происходит под воздействием специфики тренировочных нагрузок на основе морфофункциональных адаптационных изменений организма [4, 7].

Рассматривая состав массы тела как один из компонентов состояния тренированности спортсменов, следует отметить, что специфичность телосложения являются базовой составляющей показателей общей, специальной работоспособности и уровня спортивной квалификации [3]. Компоненты состава массы тела отражают соотношение пластического и энергетического обмена, процесс адаптации к физическим нагрузкам и спортивной деятельности. Для мониторинга компонентов состава массы тела в спорте и в последнее время наиболее широко стал использоваться метод биоимпедансометрии [2, 9].

Цель исследования. Исследование особенностей биоэлектрических показателей и компонентного состава массы тела студенток университета, занимающихся целенаправленно спортом и выполняющих тренировочные нагрузки в рамках учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Методы и организация исследования. В данной работе определение состава тела у студенток проводились с помощью биоимпедансного анализатора АВС-01 «Медасс» с использование программ персонального компьютера. Всего в исследовании приняли участие 60 студенток Марийского государственного университета, из них 30 девушек целенаправленно занимались циклическими видами спорта и многоборьем (легкая атлетика, лыжные гонки, летний полиатлон), остальные 30 посещали только учебные занятия по дисциплине «физическая культура и спорт, они включены в исследования методом случайной выборки учебной группы института естественных наук и фармации (ИЕНиФ).

Статистическая обработка полученных результатов исследования проведена в стандартном пакете «STATISTICA 6.1» с использованием дисперсионного анализа.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате дисперсионного анализа антропометрических показателей студенток в исследуемых группах занимающихся спортом и физической культурой в учебном процессе, не установили статистически значимых различии. Индекс массы тела (ИМТ) отражает соотношение веса и роста. У лиц, занимающихся спортом, более высокие значения ИМТ. Это связано с развитием мышечной ткани, а не жировой. Показатели отношения обхватов талии и бедер и процента жировой массы используются интегрировано для диагностики висцерального ожирения и прогнозирования риска развития метаболического синдрома.

Дисперсионный анализ биоэлектрических показателей показал статистически значимые различия в средних данных фазового угла (ФУ) ($p=0,035368$) у девушек, занимающихся спортом и физической культурой в учебном процессе, что соответственно составило 6,87±0,13 и 6,33±0,14 градусов. Это свидетельствует о более высокой работоспособности девушек занимающихся спортом.

Значения фазового угла принято интерпретировать следующим образом: ФУ < 4,4° – высокая вероятность катаболических сдвигов; 4,4° < ФУ < 5,4° – гиподинамия; 5,4° < ФУ < 7,8° – норма; 7,8° < ФУ – повышенные значения, характерные для спортсменов. Средняя величина фазового угла и реактивного сопротивления отражают более высокое содержание активной клеточной массы и интерпретируется в спортивной медицине как свидетельство тренированности [1].

В анализе компонентного состава массы тела весьма важно установить, какую долю в массе тела составляет жировая ткань. Полнота и ожирение это серьезная проблема для здоровья организма человека. Излишек жировой массы в своем организме, как правило, девушки не всегда могут замечать или не обращают на это внимание. Персональный анализ протоколов биоимпедансометрии показывает, что у девушек с нормальной или даже сниженной массой тела содержание жировой ткани бывает чрезмерно высоким, при этом у них же

наблюдаются сниженные показатели активной клеточной массы (АКМ) и скелетно-мышечной массы (СММ). Тем самым их организм соответствует состоянию гиподинамии [8, 10]. Средние показатели жировой ткани у студенток, занимающихся спортом и физической культурой в учебном процессе, соответственно составили: 13,62±0,54 кг и 15,44±0,54 кг, различия статистически значимые (p= 0,007586). Следует обратить внимание на то, что у студенток в исследуемых группах средние показатели массы тела и индекса массы тела не имеют статистически значимых различии (p>0,05). Однако биоимпедансный анализ показывает, что у девушек в исследуемой группе занимающихся спортом преобладает мышечная ткань, а у девушек в исследуемой группе занимающихся физической культурой в учебном процессе – жировая ткань. Это свидетельствует о более высоком уровне тренированности организма девушек в исследуемой группе занимающихся спортом.

В протоколе диагностики положение маркера на шкале тощей (без жировой) массы указывает на конституциональные особенности индивида. Так, положение маркера в области середины интервала нормальных значений принято рассматривать как мезоморфный (нормостенический) тип телосложения. В кардиологии значения тощей массы используются для уточнения наличия гипертрофии левого желудочка. Средний показатель тощей массы у девушек в исследуемой группе занимающихся спортом установлен 40,12±0,64 кг, а у девушек в исследуемой группе занимающихся физической культурой в учебном процессе – 37,67±0,64 кг, различия статистически значимые (p=0,008991). На основе данных результатов исследования можно говорить о более развитой и тренированной мышечной системы у девушек в исследуемой группе занимающихся спортом.

С целью определения количественного содержания метаболически активных тканей в организме человека диагностируется величина активной клеточной массы (АКМ). Средние показатели АКМ у студенток в исследуемых группах занимающихся спортом и физической культурой в учебном процессе соответственно составили: 22,89±0,45 кг и 20,80±0,45 кг, различия статистически значимые (p=0,001850). Более высокое содержание АКМ у девушек занимающихся спортом указывает на отсутствие проблем с потреблением и усвоением белковой части рациона питания. Процентная доля АКМ (%АКМ) в тощей массе служит коррелятом двигательной активности и физической работоспособности спортсменов. Установлены статистически значимые различия (p=0,003769) в средних данных %АКМ 57,05±0,27 и 55,21±031 соответственно у студенток в исследуемых группах занимающихся спортом и физической культурой в учебном процессе. Преобладание %АКМ у девушек занимающихся спортом соответствует высокому уровню двигательной активности, а у девушек занимающихся физической культурой в учебном процессе более низкие значения %АКМ можно связать с имеющейся тенденцией к гиподинамий.

Биоимпедансометрия СММ в спортивной медицине используется вместе с антропометрическими измерениями для характеристики физического развития и уровня тренированности.. Средний показатель СММ у девушек в иссле-

дуемой группе занимающихся спортом составил 20,08±0,38 кг, а у девушек в исследуемой группе, занимающихся физической культурой в учебном процессе, – 18,33±0,38 кг, различия статистически значимые (p=0,002235). Также и процентная доля СММ в тощей массе дает дополнительную информацию о физическом развитии индивида. Средние показатели %СММ у студенток в исследуемых группах занимающихся спортом и физической культурой в учебном процессе соответственно составили: 50,17±0,21% и 48,65±0,29% различия статистически значимые (p=0,002671).

Общая вода организма (ОВО) представляет собой наибольший по массе компонент состава тела молекулярного уровня. Суточная норма приема воды составляет 30-40 мл на 1 кг веса. Средний показатель ОВО у девушек в исследуемой группе занимающихся спортом составил 29,37±0,46 кг, а у девушек в исследуемой группе, занимающихся физической культурой в учебном процессе, – 27,57±0,46 кг, различия статистически значимые (p=0,009070). На основе представленных данных можно отметить, что девушки занимающихся спортом более ответственно относятся к питьевому режиму.

Биоимпедансный анализ наиболее информативный метод нормировки показателей общего метаболизма организма человека. Основной обмен (ОО) является базовой основой для расчета калорийности приема пищи при занятии спортом и фитнесом. Средние данные ОО у студенток в исследуемых группах занимающихся спортом и физической культурой в учебном процессе соответственно составили: 1339,50±14,38 ккал и 1273,10±14,38 ккал, различия статистически значимые (p=0,001836). Повышенный показатель ОО у девушек занимающихся спортом обосновывается более высоким содержанием СММ по сравнению с девушками, занимающимися физической культурой в учебном процессе.

Выводы. Компонентный состав массы тела является одним из основных составляющих тренированность спортсменов. Тренировочный процесс в различных видах спорта формирует специфическое телосложение, что является базовой составляющей показателей общей, специальной работоспособности и уровня спортивной подготовленности.

Список используемой литературы

1. Абрикосова М.А. Медицинский справочник тренера. – 2-е изд. / М.А. Абрикосова. – М., 1981. – 271 с.

2. Биоимпендансный анализ состава тела человека / Д.В. Николаев и др. – М.: Наука, 2009. – 392 с.

3. Никитюк Б.А. Интеграция знаний в науке о человеке / Б.А. Никитюк. – М.: Спортакадем-пресс, 2000. – 440 с.

4. Николаев В.Т. Двигательные нагрузки оздоровительной направленности на основе показателей телосложения студенток // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: мат-лы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань, 2017. – С. 580-583.

5. Николаев В.Т. Морфофункциональное состояние спортсменов хоккейной и футбольной команд РМЭ // Физическая культура, спорт и здоровье / Марийский государственный университет; отв. ред. М.М. Полевщиков. – 2017. – № 30. – С. 159-164.

6. Николаев В.Т., Олешкевич А.С.Мониторинг телосложения как средство повышения двигательной активности и рационального питания студенток // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе: материалы Всероссийской научно-методической конференции (1-4 февраля 2017 г.) / РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина. – М.: Издательский центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина, 2017. – С. 97-101

7. Николаев В.Т. Педагогическая технология физического воспитания студенток на основе мониторинга морфофункционального состояния и физической подготовленности / В.Т. Николаев // Вестник Марийского государственного университета. –2016. – № 4 (24). – С. 33-43.

8. Application of bioimpedance analysis of female body composition in the training process of fitness orientation / V. T. Nikolaev et al. // Mediterranean Journal of Social Sciences. – 2015. – Vol. 6. – No 3. – P. 369-381 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.mcser.org/journal/index.php/mjss/issue/view/167.

9. Bioelectrical impedance analysis models for prediction of total body water and fat-free mass in healthy HIV-infected children and adolescents / M. Horlick, S.M. Arpadi, J. Bether // Am J Clin. Nuter. – 2002. – Vol. 76. – P. 991-999.

10. Pedagogical Technology of the Students' Physical Education Based on Monitoring of Morpho Functional Stateand Physical Training / Valiry Nikolaev, Ivan Kochetkov, Elena Boroukhina, Tatyana Lopatina // 30th International Business Information Management Association Conference (IBIMA). 8-9 November. – Madrid, 2017.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ГРУППЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Николаев Ю.А., Волкова Т.И.,
Чувашская государственная сельскохозяйственная академия,
г. Чебоксары

Аннотация. В статье приводятся основные показатели функции сердечно-сосудистой системы у девушек, занимающихся в группе ЛФК в Чувашской ГСХА.

Ключевые слова: студентки, сердечно-сосудистая система, артериальное давление.

Исследования сердечно-сосудистой системы занимает приоритетное место в комплексе любого обследования. Это связано с тем, что сердечно-

сосудистая система является одной из основных. Она наиболее ранима и по характеру её адаптивных сдвигов определяемых при наблюдениях в динамике в состояние покоя (долговременная адаптация) и в ответ на физические нагрузки (срочная адаптация) судят о функциональном состоянии не только этой системы, но и всего организма в целом.

Определение функции сердечно-сосудистой системы особенно важно в группе студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья [1] и занимающихся физической культурой в группе лечебной физической культуры (ЛФК). Это составило цель нашего исследования.

Нами всего было обследовано 12 девушек в возрасте 17-19 лет.

При изучении функции сердечно-сосудистой системы нами были использованы следующие показатели:

- частота сердечных сокращений в минуту (ЧСС);
- артериальное давление систолическое (САД);
- диастолическое давление (ДАД);
- пульсовое (ПД);
- коэффициент выносливости (КВ).

Артериальное давление (АД) определялось сфигмоманометром, при этом ПД, приравненное к систолическому выбросу определялось по формуле:

$$ПД = САД – ДАД,$$

КВ определялся по формуле Квааса:

$$КВ=ЧСС: РД \times 10,$$

ЧСС определяли пальпаторно на лучевой артерии за 1 минуту.

Статистическая обработка материала проводилась по методу Л.С. Каминского [3].

Функциональные возможности сердечно-сосудистой системы в покое представлены в табл. 1.

Таблица 1 – Показатели гемодинамии у студенток группы ЛФК в покое

Показатели				
ЧСС уд/мин	Артериальное давление			КВ
	САД	ДАД	ПД	
M±m				
68 ± 2,92	105 ± 1,58	64 ± 2,71	41 ± 2,16	16,5

Анализ данных указывает на то, что частота сердечных сокращений у девушек находится в пределах средних возрастных величин, САД, ДАД и ПД – несколько ниже. Коэффициент выносливости в норме колеблется от 16-18 условных единиц, увеличение КВ указывает на ослабление возможностей сердечно-сосудистой системы, а его снижение – на его увеличение [2], поэтому для оценки функции сердечно-сосудистой системы в динамике мы планируем повторное определение этих показателей в конце учебного года.

Список используемой литературы

1. Валиева В.К., Волкова Т.И. Некоторые показатели физического развития и физических способностей студентов ЧИЭМ (филиал) СПБГПУ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения: сб. науч. ст. – СПб., 2010. – Т. 5. – № 1. – С. 207-208.

2. Волкова Т.И. Физическое воспитание студентов отнесенных по стоянию здоровья в группу лечебно физической культуре (ЛФК): учеб. пособие. – Чебоксары, 2007. – 235 с.

3. Каминский Л.С. Статическая обработка лабораторных клинических данных. – Л.: Мед, 1964. – 198 с.

ПРЕИМУЩЕСТВА СПОРТИВНОЙ ИГРЫ «ВОДНОЕ ПОЛО»

Пак А.М., Толстокора О.Н.
Южный федеральный университет, Академия ФКиС,
г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В статье рассмотрены достоинства игры в водное поло, а также проанализированы причины, по которым водное поло полезно для детей и взрослых.

Ключевые слова: здоровье, спорт, плавание, физическое развитие, воспитание, водное поло.

Водное поло – это водный вид спорта, главной задачей которого является поражение ворот соперника мячом в бассейне. Оно было изобретено в середине XIX века Уильямом Уилсоном, а в наши дни пользуется популярностью во многих странах мира и является одним из старейших олимпийских видов спорта. Суть игры заключается в том, что команда должна забросить мяч в ворота команды противника.

Занятия водным поло начинаются со знакомства с бассейном, обучения различным техникам плавания, ныряния и сбора предметов со дна. Упражнения в воде не только повышают выносливость, но и способствуют развитию всей мускулатуры: спины, рук, ног, пресса. Кроме того, постоянные тренировки укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы [5].

Водное поло – довольно жёсткая контактная игра, но при правильном проведении тренировок риск травм в детском водном поло практически сведён к нулю. Конечно, не обойтись без ссадин, синяков, ушибов и даже разбитых носов, но это можно назвать тем минимумом, который ожидает любого спортсмена.

От игроков требуется хорошая физическая подготовка и высокая координация. Как любой вид спорта, водное поло формирует в ребёнке такие качества, как целеустремленность, ответственность и волю к победе [3].

Поскольку игра командная, водное поло учит ребёнка осваиваться в коллективе, лучше понимать и анализировать действия других людей, делает его

увереннее. Также спорт непременно разовьёт в нём моральные качества – к примеру, уважение как к товарищам по команде, так к и соперникам.

Однако занятия в воде полезны не только для организма растущего ребенка. Кроме обычного плавания в водном поло присутствует интенсивная соревновательная нагрузка, поэтому, как было сказано ранее, в работу включаются все группы мышц. Это способствует:

1) формированию красивого, рельефного тела, гармоничной фигуры. Кому не хочется быть стройным и подтянутым? К тому же у ватерполистов, как правило, идеальная осанка;

2) увеличению объема легких. Люди, которые занимаются водными видами спорта, обладают большим объёмом лёгких. Их организм легче насыщается кислородом, что улучшает кровоснабжение мозга и заставляет все органы функционировать эффективнее;

3) укреплению иммунитета. Всем известно, что плавание закаляет и повышает устойчивость организма к разного рода вирусам и инфекциям;

4) развитию координации и скорости мышления. Во время игры у ватерполиста есть доли секунды на оценку ситуации, размышление и передачу мяча другому игроку. Спортсмен должен уметь принять оптимальное решение за короткое время [1, 2, 4].

Возраст для водного поло не важен: начинать и продолжать можно в любом возрасте. А для того, чтобы начать заниматься этим довольно доступным и демократичным видом спорта, необходимы лишь плавки, сланцы, полотенце и шапочка. В секции принимают всех, кто желает заниматься.

И, наконец, что немаловажно, водное поло – универсальный вид спорта, который подходит и девочкам, и мальчикам.

Если ребёнок постоянно болеет или ему попросту некуда девать свою неуёмную энергию, стоит отдать его на водное поло. Вода закаляет маленького человека и даёт ему возможность вложить свои силы в собственное развитие.

Если вы хотите заняться спортом, но бегать по утрам лень, а занятия в зале утомляют однообразием, рассмотрите водное поло. Вода массажирует, расслабляет и эффективно снимает стресс, а тренировки с мячом тонизируют и помогают развить неплохую физическую форму. В дополнение ко всему, в бассейне вы разовьёте в себе чрезвычайно полезные навыки пловца, которые могут пригодиться вам в будущем.

Давно доказано, что сбалансированные физические нагрузки значительно повышают работоспособность. Мне хотелось бы, чтобы ЮФУ, в распоряжении которого великолепный бассейн, предоставлял студентам возможность пробовать себя в водном поло, которое помогло бы им не только развить в себе выносливость, но и стало бы приятным досугом, отвлекающим внимание от тяжёлой умственной деятельности. Большую часть своего времени студент ведёт сидячий образ жизни, что может вести к ухудшению осанки, развитию сколиоза, появлению мышечной слабости и лишних килограммов. Из-за недостатка физических упражнений возникают и прогрессируют хронические заболевания; могут появляться варикоз, боли в груди, остеохондроз, ослабевать сердце.

В то время как водное поло, будучи интересным и эстетичным видом спорта, – хорошая альтернатива для тех, кому: 1) просто плавать в бассейне кажется скучным; 2) обыкновенная физкультура надоела и не вызывает никакого интереса. Такое встречается довольно часто, а, между тем, необходимость заниматься спортом хотя бы время от времени для поддержания здоровья остаётся неизменной.

Список используемой литература

1. Кабанов А.А. Водное поло – эффективный путь к здоровью // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2016. – № 1. – С. 396-402.

2. Осипов Г.В., Стогова Е.А., Зеленова И.М. Методика преподавания водного поло. Часть 2. Водное поло распространяется по миру // Вестник Санкт-Петербургского государственного университета технологии и дизайна. – 2017. – № 1. – С. 132-140.

3. Рудакова Н.А., Чернышева Л.Г. Физкультурные занятия поло с дошкольниками // Материалы секционных изданий 57-й студенческой научно-практической конференции ТОГУ. – 2017. – С. 170-173.

4. Плавание: учебное пособие / Титлов А.Ю. и др. – М.: Московский государственный областной социально-гуманитарный институт, 2015. – 246 с.

5. Щеглов Е.М. Водное поло // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2018. – № 2-8. – С. 232-236.

ОТБОР И ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОК В БОКСЕ С ПОЗИЦИИ ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА

Подкопаева К.С., Титаренко Р.В.,
Институт физической культуры и спорта
Донской государственный технический университет,
г. Ростов-на-Дону

Аннотация. Данная статья посвящается половому диморфизму, его особенностям, проявляющимся у девушек, занимающихся боксом, в сравнении с девушками, имеющими минимальную физическую активность. С помощью анкетирования, дерматоглифики, антропометрического метода и пальцевых пропорций удалось выявить, что нарушение функционирования женской репродуктивной системы, часто наблюдаемое у маскулинных спортсменок, является своеобразной «ценой» за достижение ее организмом высокого уровня адаптивности к напряженным тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Ключевые слова: спортсменки, маскулинность, фемининность, пальцевые пропорции.

Половой диморфизм охватывает множество морфологических и психических качеств [3, с. 20]. В настоящее время все активнее представительницы женского пола выбирают мужские виды спорта.

В последние годы, по мнению многих ученых, среди спортсменок всех возрастных групп (девочки, девушки, женщины) выражены признаки, свидетельствующие о большей маскулинности, чем у девушек, имеющих минимальную физическую активность [2, с. 32]. Это прежде всего морфологические признаки: соматотип (ширина плеч больше ширины таза, изменение соотношения между жировой и мышечной тканью в пользу последней), гирсутизм (мужской тип оволосения, т.е. появление волос в зонах, не свойственных женщине), гипоплазия (недоразвитие) грудной железы.

Также проявляются и функциональные нарушения, связанные с изменением менструального цикла. В совокупности это может свидетельствовать о повышенном содержании в организме спортсменок мужских гормонов [3, с. 19; 4, с. 22]. Существуют разные мнения относительно этого факта [1, с. 112].

Работа нацелена на комплексное исследование характеристик у спортсменок высокой квалификации, занимающихся боксом, с девушками имеющими минимальную физическую активность, для выявления полового диморфизма.

Совокупность методов, использованных для достижения цели, включала: 1) теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; 2) анкетирование; 3) дерматоглифика; 4) методика измерения пальцевых пропорций; 5) методы математической обработки полученного материала.

В исследовании принимали участие: 20 девушек, занимающихся боксом, имеющих спортивный разряд выше 1 взрослого и стаж занятий не менее 3 лет; 20 девушек, не причастных к маскулинным видам спорта. Возраст испытуемых – от 16 до 30 лет.

Для выявления психологического портрета был проведен опрос в форме анкетирования с двумя группами испытуемых.

Анкета состояла из вопросов, предоставляющих информацию о виде спорта, стаже занятий, эмоциональном состоянии в разные периоды, отношение к мужскому полу, удовлетворенность внешним видом.

Для диагностики психологического пола использовали опросник С. Бэм (1979), который позволяет определить степень андрогинности, маскулинности и феминности личности [5, с. 1050].

С помощью морфологических, антропометрических признаков, дерматоглифики, измерения пальцевых пропорций было доказано, что у девушек, занимающихся боксом, преобладает в большей степени (85%) маскулинизация. Нужно отметить, что высоких спортивных результатов добивались и те, у которых не обнаружены мужские пальцевые пропорции, но им, вероятно, для достижения подобного уровня необходимо было приложить больше усилий в тренировках, чем спортсменкам, более одаренным от природы.

У второй группы испытуемых лишь 5% девушек имеют маскулинные признаки. Андрогенность наблюдается у обоих групп, но в большей степени встречается у девушек, занимающихся боксом (10%).

Выводы:

1. Девушки, имеющие минимальную физическую активность, в большей степени проявляется феменинность, у девушек, занимающихся боксом, преобладает большей степени маскулинность.

2. Нарушение функционирования женской репродуктивной системы, часто наблюдаемое у маскулинных спортсменок, является своеобразной ценой за достижение ее организмом высокого уровня адаптированности к напряженным тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Список используемой литературы

1. Калинина Н.А. Гиперандрогенные нарушения репродуктивной системы у спортсменок / Н.А. Калинина. – М.: ВНИИФК, 2003. – 198 с

2. Абрамова Т.Ф. Пальцевая дерматоглифика и физические способности: автореф. дис... докт. биол. Наук / Т.Ф. Абрамова. – М., 2003. – 51 с.

3. Никитюк Б.А. Состояние специфических функций женского организма при занятиях спортом / Б.А. Никитюк // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 3. – С. 19-21.

4. Соболева Т.С. Формирование полозависимых хараетеристик у девочек и девушек на фоне занятий спортом: автореф. дис. ... докт. мед наук / Т.С. Соболева. – СПб., 1996. – 42 с.

5. Bem S. Theory and measurement of androgyny // Journal of Persona and Social Psychology. – 1979. – V. 37. – P. 1047-1054.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВОЛГОГРАДСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

Сведерек Н.В., Ульянов Д.А., Середина Г.Е.,
Волгоградский государственный университет,
г. Волгоград

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы влияния занятий оздоровительной аэробикой на здоровый образ жизни студентов Волгоградского государственного университета.

Ключевые слова: студенты, здоровый образ жизни, физическая культура, учебные занятия, оздоровительная аэробика.

Актуальность. Особую актуальность в наше время приобрела проблема формирования здорового образа жизни студентов. Установка на здоровый образ жизни появляется у человека не сама по себе, а формируется в результате определенного психологического и педагогического воздействия. Контроль за сохранением и укреплением здоровья студентов, формирование у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни являются одной из основных задач физического воспитания в вузе. Многие исследователи ведут поиск наиболее эффективных форм и методов формирования здорового образа жизни студенческой молодежи путем совершенствования системы физического воспитания, предлагая различные способы ее модернизации, интенсификации, оптимизации [1, 2, 5].

Задачи:

- выявить интерес студентов к занятиям оздоровительной аэробикой в рамках учебного занятия физической культурой;
- раскрыть возможности оздоровительной аэробики в формировании здорового образа жизни студентов Волгоградского государственного университет.

Методы: анализ научно-методической литературы**,** социологические (опрос, анкетирование), педагогические (наблюдение).

Основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях являются учебные занятия. На протяжении всего периода обучения студентов в Волгоградском государственном университете преподаватели кафедры физического воспитания и оздоровительных технологий формируют у студенческой молодежи позитивное отношение к предмету физическая культура и создают реальную возможность получить знания, умения и навыки в этой области, повысить уровень физической подготовленности.

Применение малоэффективных образовательных средств, не учитывающих мотивацию студентов к занятиям физической культурой и спортом, снижает двигательную активность студентов [7].

В связи с тем, что федеральный государственный образовательный стандарт предусматривает различные варианты организации физической культуры для студентов, мы включили в элективные курсы по выбору оздоровительную аэробику. Занятия оздоровительной аэробикой связаны с музыкальным сопровождением, пластикой и артистичностью и поэтому особенно привлекательны для студенток вузов.

Нами был проведен опрос студенток по применению оздоровительной аэробики в учебном процессе по физической культуре. Опрос студенток позволил выявить динамику интереса к занятиям оздоровительной аэробикой. Полученная информация была учтена при разработке программы занятий оздоровительной аэробикой с учетом специфики организации учебной деятельности (периодичности занятий по семестрам, сдвоенных академических часов), выбор контрольных упражнений, тестов и заданий для оценки подготовленности студенток по разным разделам программы. Опрос студенток позволил заключить, как изменились приоритеты в мотивах, стимулирующих интерес девушек к занятиям физической культурой. Если в начале учебного года при опросе студенток ведущее место занимали интересы, связанные с улучшением фигуры, то в конце учебного года на первое место при опросе выдвинулись интересы здорового образа жизни.

Занятия оздоровительной аэробикой в Волгоградском государственном университете пользуются большой популярностью, они активизировали двигательную активность студенток, а элементы оздоровительной аэробики были использованы студентками университета при подготовке флеш-мобов в вузе.

Вывод. Внедрение оздоровительной аэробики в учебный процесс по физической культуре формирует у студенток Волгоградского государственного университета мотивацию к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, позволяет сформировать привычку вести здоровый образ жизни.

Список используемой литературы

1. 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. 2-4.
2. Васенков, Н.В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов / Н.В. Васенков // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 5. – С. 91–92.
3. Коваленко, Т.Г. Влияние занятий ритмической гимнастикой на годичную динамику изменений компонентов состава тела студенток физкультурно-оздоровительных группах специального отделения / Т.Г. Коваленко, А.А. Буреева, В. Ю. Давыдов // Здоровье и физическое состояние населения России на рубеже XXI в.: материалы Всерос. науч. практ. конф, г. Москва, 24-25 ноября 1994 г. / под общ. ред. П.А. Виноградова. – М.: ВНИИФК, 1994. – С. 44-45.
4. Ульянов, Д.А. Применение в образовательном процессе высшей школы современных технологий / Д.А. Ульянов // Инновационные преобразования в сфере культуры физической, спорта и туризма: материалы XVIII Международной научно-практической конгресс-конференции. – Т. I. – Ростов н/Д, 2015. – С. 193-195.
5. Федосеева, Н.Ю. Совершенствование методики занятий аэробикой для студенток технического вуза / Н.Ю. Федосеева // Омские социально-гуманитарные чтения – 2015: материалы VIII Международной научно-практической конференции. – Омск, 2015. − С. 459-466.
6. Шкляренко, А.П. Социальные аспекты перерастания физической культуры в органический компонент здорового образа жизни в современном обществе / А.П. Шкляренко, Т.Г. Коваленко, Д.А. Ульянов // Инновации: спортивная наука и практика: материалы научно-практической конференции с международным участием. – Ростов н/Д, 2016. − С. 63-66.
7. Якушин, Р.В. Повышение мотивации студентов вузов к самостоятельным занятиям спортом в рамках курса физической культуры с использованием современных направлений фитнеса и спортивных танцев / Р.В. Якушин, В.А. Головина, В.В. Головина, А.Т. Глазков // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе: материалы Всероссийской научно-методической конференции. − 2017. − С. 29-31.

ПРОБЛЕМА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГИПОКСИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Свиненко М.А., Гилев Г.А.,
Московский педагогический государственный университет,
г. Москва

Аннотация. В работе представлен анализ источников 2006–2017 гг., с помощью которого были определены влияния гипоксических воздействий на ос-

новные детерминанты спортивных достижений, выявлены проблемные аспекты использования гипоксических воздействий, проанализированы эффекты интервальных тренировок в условиях гипоксии и другие форматы использования гипоксии в спортивной практике.

Ключевые слова: спортивная тренировка, гипоксия, искусственная гипоксия.

Введение. Под гипоксией понимается нарушение работы газотранспортных систем и систем биологического окисления [7]. Напряжение тренировочной нагрузки всегда сопровождается развитием двигательной гипоксии, и как следствие, фактор гипоксии прочно вошел в тренировочный процесс спортсменов [3]. Однако для эффективного использования данного фактора, специалистам было необходимо найти ответы на ряд вопросов, связанных со сроками тренировки, продолжительностью нахождения в условиях гипоксии, определением высоты над уровнем моря для решения поставленных задач, форматом использования средств естественной и искусственной гипоксии.

Поэтому обоснование для внедрения тренировок в гипоксии в тренировочный цикл спортсменов в подготовительном периоде будет оправдано только при доказательстве их эффективности и положительном влиянии на спортивный результат.

Методы и организация исследования. Анализ данных отечественных и зарубежных источников 2006–2017 гг. позволил нам определить влияния гипоксических воздействий на основные детерминанты спортивных достижений, выявить проблемные аспекты использования гипоксических воздействий, проанализировать эффект интервальных тренировок в условиях гипоксии и другие форматы использования гипоксии в спортивной практике.

Результаты исследования и их обсуждение. Главной целью изучения данной области являлось повышение функциональных возможностей организма спортсменов. Вследствие этого появилась необходимость в определении условий использования гипоксического воздействия в спортивной практике, а точнее: сроков тренировок, продолжительности сборов, места и высоты, повторяемость и интенсивность работы.

Большинство специалистов сходятся во мнении, что гипоксия влияет на такие физиологические параметры, как максимальное потребление кислорода, экономичность соревновательного передвижения, периферические адаптации, а именно увеличение буферной емкости скелетных мышц, рост митохондриальной массы и улучшение капилляризации. Также есть мнение, что тренировки в гипоксии позитивно влияют на скоростно-силовые способности организма спортсмена [1, 2].

В зависимости от тренировочных задач авторы рекомендуют различное применение гипоксических воздействий. Так для подготовки к соревнованиям на равнине Tønnessen, E. (2013) рекомендует находиться в среднегорье 10-13 дней, строго следить за индивидуальными реакциями организма спортсмена и после возвращения на равнину в течение 30 дней выполнять более качественную ра-

боту на фоне возросшей кислородной и буферной емкости крови, которые запустят перестройки, действующие после снижения гемоглобинновой массы, тем самым продлевая положительный эффект от тренировок в гипоксии [9].

Wehrlin J.P. and J. Hallén (2006), как и другие зарубежные специалисты, для подготовки к соревнованиям на высоте дают рекомендации начинать гипоксический сбор с акклиматизации на 1000 м в течение 4-6 дней (Chapman, 2010), не менее 10 дней проводить на высоте 1500 м (Schuler et al., 2007; Gore et al., 2008), и только после этого проводить основные тренировки на высоте 1800-2500 м до 14 дней (Chapman&Levine, 2007; Gore et al, 2008). Все авторы сходятся во мнении, что нужно не только проживание на высоте, но и проводить тренировки в гипоксии. С ростом высоты снижается МПК, поэтому интенсивность тренировок должна быть снижена и подбираться индивидуально с помощью датчиков измеряющих оксигенацию в скелетных мышцах [1, 10].

Øystein Sylta (2013) в своих отчетах с норвежской сборной по лыжным гонкам приводит такой пример гипоксического сбора: Суммарно ~22,5 часа тренировок в неделю, из них 94% тренировки на выносливость, 95% низкоинтенсивные тренировки, 5% высокоинтенсивные тренировки, 5% силовая подготовка на специфические мышцы и 1% плиометрических тренировок [1, 2].

Girard O., Brocherie F. и Millet G.P. (2017) в своей работе проанализировали действующие форматы использования гипоксии в спорте. С 60-х годов прошлого века для видов спорта на выносливость использовалась схема «живи высоко – тренируйся высоко» и переменная гипоксическая тренировка, в конце 90-х годов популярность получила схема «живи высоко-тренируйся низко», в 2000-х годах представителями скоростно-силовых видов спорта начала использоваться силовая тренировка в условиях гипоксии и в 2014 г. Scott B.R. доказал эффективность тренировок с окклюзией в условиях гипоксии [5,8]. В период 2013–2015 гг. также начали использоваться такие схемы, как «живи высоко – тренируйся низко и высоко» (командные виды спорта), «живи высоко – тренируйся высоко и низко» (виды спорта на выносливость), и повторные спринтерские тренировки в условиях гипоксии (игровые виды спорта) [1].

Millet G.P. с соавторами (2010) также проанализировал влияние использования переменной гипоксической тренировки, то есть схему «жизнь на равнине – тренируйся высоко (в условиях искусственной гипоксии)». Автор считает, что данную схему менее эффективной, в сравнением со сборами в среднегорье [6]. Brocherie F. (2017) объясняет это тем, что физиологические сдвиги данной схемы (повторные спринтерские тренировки в гипоксии) не такие явные: гематологических сдвигов нет, ограниченная информация о влиянии на анаэробные способности и буферную емкость, однако увеличение капилляризации, рост запасов миоглобина в рабочих скелетных мышцах, улучшение способности выполнять повторные ускорения и тенденция к повышению МПК [4]. Для более выраженного эффекта специалисты рекомендуют тренироваться в условиях искусственной гипоксии 2-3 раза в неделю по 60 минут блоками 2-5 недель с включением специализированной работы. Для этого разработаны гипоксические компрессоры, гипоксические камеры, гипоксические туннели для бассейнов и легкоатлетических манежей [1, 2, 4].

Выводы:

1. Гипоксические воздействия/среднегорные сборы играют важную роль в подготовке спортсмена.
2. Тренировки на высоте должны модифицироваться по сравнению с тренировками на равнине.
3. Новые комбинации гипоксических средств, а также технические решения отрывают новые возможности для спортсмена и тренера.

Список использованной литературы

1. Виноградов М.А. Методические секреты тренировок элитных норвежских представителей видов спорта на выносливость / М.А. Виноградов // Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам.25-28 апреля 2017 г. – Смоленск, 2017.
2. Зеленкова И.Е. Тренировка с использованием Гипоксии при подготовке к XXIII зимним Олимпийским играм 2018 в г. Пхёнчхан / И.Е. Зеленкова // Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам. 25-28 апреля 2017 г. – Смоленск, 2017.
3. Иорданская Ф.А. Гипоксия в тренировке спортсменов и факторы, повышающие ее эффективность: монография / Ф.А. Иорданская. – М.: Советский спорт, 2015. – 160 с.
4. Brocherie, F. Effects of Repeated-Sprint Training in Hypoxia on Sea Level. Performance: A Meta-Analysis. Sports Medicine. – 2017. – № 1-10.
5. Girard O., Brocherie F., Millet G.P. Effects of Altitude/Hypoxia on Single- and Multiple-Sprint. Performance: A Comprehensive Review. Sports medicine (Auckland, NZ). – 2017.
6. Millet, G.P. Combining Hypoxic Methods for Peak Performance. Sports Medicine. – 2010. – № 40 (1): 1-25.
7. Noreen R. Henig, David Y. Piersen. Механизмы гипоксии. Respiratory Care Clinics of North America. – December. – 2000. – M. 6. – № 4.
8. Scott, B.R. Hypoxia and Resistance Exercise: A Comparison of Localized and Systemic Methods. Sports Medicine. – 2014. – № 44 (8): 1037-1054.
9. Tønnessen, E. Høydetrening i teori og praksis. Utholdenhetstrening: Forskning og beste praksis. – Oslo, Cappelen DAMM AS, 2013.
10. Wehrlin, J.P. and J. Hallén. Linear decrease in VO2max and performance with increasing altitude in endurance athletes. European Journal of Applied Physiology. – 2006. – № 96(4): 404-412.

ПРОБЛЕМА И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Селина Ю.П., Григан С.А.,
Ростовский государственный университет путей сообщения,
г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В данной статье ставится задача рассмотреть проблемы и перспективы спорта в высших учебных заведениях. Показано, что физическая культура играет важную роль в жизни студента.

Ключевые слова: спорт, воспитание, мотивация, здоровье, возможности.

Физическая культура (ФК) – это часть общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей.

Физическая культура как учебный предмет имеет сложное и необычное строение. Данный предмет включает в себя воздействие на физиологические системы организма, которые занимаются совершенствованием физических, моральных и психологических качеств. Целью данного предмета в высших учебных заведения, является:

- воспитание нравственных, волевых физических способности к высокой производительности;
- комплексная физическая подготовка обучаемых студентов;
- профессионально-прикладная физическая подготовка, учитывающая особенность предстоящей профессиональной деятельности;
- получение необходимых знаний по концепции методологии организации физического развития;
- совершенствования спортивного мастерства;
- устранение недостатков в плане физического развития.

Физическая культура способствует овладению средствами самостоятельного и методически правильного использования методов физического воспитания. Также улучшает работоспособность всего организма и подготавливает к общественной и профессиональной деятельности.

Также можно сказать, что сегодняшняя статистика подтверждает, что в течении последних лет ухудшается здоровье подростков. Около 20-30% относится к категории часто болеющих. Увеличивается риск ожирения и заболевания сердечно-сосудистой системы. Что бы уменьшить данные такой статистики студентам необходимы занятие по физической культуре. В ходе проведённых исследований было выявлено, что студенты, которые постоянно посещают занятия и принимают активное участие в спорте, у них вырабатывается определённая форма режима дня, который формирует у учащихся уверенность в себе, также у них наблюдается жизненный тонус. Студенты становится более открытыми, не боятся общественной критики. У них также может наблюдаться высокая психическая и эмоциональная устойчивость, им свойственен оптимизм, решительность и настойчивость. Студенты становятся открытыми, радуются социальному признанию, не боятся суждений. Этой группе студентов присущи чувство долга, они более аккуратны и внимательны. Они успешно взаимодействуют в работе, требуют постоянства, свободно вступают в контакты, из них часто встречаются активисты.

Эти данные подчеркивают основательное положительное воздействие систематически занятий физической культурой и спортом на особенности личности студента. Поэтому одной из важных задач современных высших учебных заведений, является поддержание и совершенствование физической подготовки

студентов. В студенческие годы у подростков проявляется множество интересов и возможностей, которые касаются спорта.

Но в данный момент существует множество проблем, которые затрагивают развитие и формирование физического воспитания в вузах:

- недостаточная компетентность преподавателей;
- низкий уровень обеспечения инвентарем и оборудований занятий;
- недостаточная мотивация студентов;
- отсутствие поддержки в оказании финансовой и организационной помощи спортивному движению вузов;
- недостаток квалифицированных тренеров;
- дефицит финансовых средств;
- нехватка прочей инфраструктуры (спортзалы, бассейны, стадионы, тренажеры);
- незаинтересованность студентов во время занятий;
- нехватка или отсутствие межвузовских и городских соревнований;
- недостаточное количество секций по различным направлениям (фитнес, борьба, танцы);
- отсутствие физического воспитания студентов, имеющих проблемы со здоровьем;
- педагогические проблемы воспитания.

Нельзя сказать, что студенческий спорт в России отсутствовал. В каких-то вузах тренировочный процесс удовлетворительный. Но также благоприятная ситуация характерна больше для сформировавшихся учебных заведений. В региональных государственных вузах ситуация другая. Сказывается вечная нехватка больших стадионов и прочей инфраструктуры.

Преодоление организационных препятствий студенческого спорта предполагает решение ряда важных стратегических задач на разных этапах развития.

Для создания наиболее эффективной работы системы студенческого спорта необходима чёткая реализация по части совершенствования системы физического воспитания, развития студенческого спорта и разработка дополнительных мер:

- создание нормативно-правовых актов развития спорта в вузах;
- осуществление мер по экономическому и финансовому обеспечению студенческого спорта;
- осуществление мер по техническому и материальному обеспечению;
- взаимодействие со студенческими организациями (в плане спорта);
- привлечения квалифицированных работников в сфере развития физической культуры и спорта;
- повышение качества рекламного обеспечения спорта;
- мотивация тренеров (материальное поощрение, звание, условия для работы);
- мотивирование студентов;
- повышение эффективности технологий в системе физического воспитания;
- создание разнообразных спортивных секций.

Таким образом, можно сделать вывод, что перед физическим образованием стоят сложные задачи. Одной из задач является сохранение здоровья, этому способствует правильное физическое развитие, укрепление и закаливание организма. Полное финансирование студенческого спорта в РФ позволит привлечь к занятиям спортом сотни тысяч учащихся высших учебных заведений, оптимизировать структуру всероссийских соревнований, создать полноценную систему подготовки студентов спортсменов и участия их в крупнейших международных соревнованиях.

Но эту миссию молодёжь будет способна выполнить в полной мере, лишь при соответствующей политики государства, направленной на развитие физической подготовленности, повышение спортивных результатов. Совокупность государственных и общественных организаций в деле развития студенческого спорта – неизбежное явление сегодняшнего дня.

Вполне естественно, что приведенные в данной статье материалы являются отражением лишь малой доли проблем, стоящих сегодня перед физической культурой и спортом, и собственным взглядом автора по данному вопросу. Вместе с тем очевидно, что развитие физической культуры и спорта на совершенно новом качественном уровне является одной из наиболее актуальных проблем жизни современного общества.

Список используемой литературы

1. Арсентьев Д.В. Анализ американской модели студенческого спорта // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы Региональной студенческой научно-практической конференции, 6 апреля 2016 г. Екатеринбург / Рос. гос. проф. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2016. – С. 15-19.

2. Пушкарева Е.Р., Вильнер Б.С. Значение спорта в жизни студентов // Материалы Международной научно-практической конференции «Студенческое спортивное движение: Состояние, проблемы, перспективы развития». 21-22 ноября 2013 г. – Красноярск, 2013. – С. 155.

3. Социальные и биологические основы физической культуры: учебное пособие / отв. ред. Д.Н. Давиденко. – СПб.: Изд-во СПб ГУ, 2001. – 208 с.

ПРОФИЛАКТИКА ПОВРЕЖДЕНИЙ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ

Сердюков Д.Д.,
Московский педагогический государственный университет, г. Москва,
Лосев В.Н., Гилев Г.А.,
Московский политехнический университет, г. Москва

Аннотация. В работе предлагаются физические упражнения для профилактики травматизма отдельных сегментов опорно-двигательного аппарата при занятиях тяжелой атлетикой. Целесообразность использования этих упражнений обоснована эмпирическим путем.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, многолетние тренировки, профилактика травматизации.

Введение. В длительной подготовке спортсмена следует учитывать профилактику травм, чтобы снизить риск возникновения травматизации спортсмена в ходе подготовки [1 и др.]. Ввиду специфики спорта большой массив работы приходится на приседания, уходы в полный сед, тяговые, толчковые движения.

Принятие стартового положения, толчок, рывок, различные виды приседаний и тяг, уходы в полный сед, и при этом ровная спина, стабильный позвоночник для равномерного распределения нагрузки. Все это предъявляет требования к хорошей гибкости тазобедренного сустава.

Если мобильность тазобедренного сустава (ТБС) ограничена, то при меньшем сгибании ТБС, сгибание поясничного отдела будет увеличиваться компенсаторно, что будет приводить к развитию нестабильности дисков и выпячиванию межпозвонковых дисков.

Позвоночник представляет собой участок тела, который у тяжелоатлетов чаще всего подвергаются повреждениям, наряду с коленным суставом. По данным отдельных авторов более 90% тяжелоатлетов жалуются на боли в поясничном отделе позвоночника [5 и др.].

Чем раньше будут обнаружены ошибки в движениях тяжелоатлета, тем раньше можно найти проблемную зону и заняться профилактикой, не допуская возникновения травм [6].

Методы и организация исследования. В работе использовались следующие методы: анализ теоретической и методической литературы, контент-анализ современных программ профилактики травматизации и тестов опорно-двигательного аппарата (ОДА). Следует провести изучение современного состояния программ планирования и профилактики травматизации спортсмена, и разработка более актуальных методов оценки ОДА осуществлялась на студентах, занимающихся тяжелой атлетикой. Фиксировались ошибки при выполнении движений, с учетом модельных характеристик выполнения тренировочных и соревновательных упражнений особенности для тяжелой атлетики.

Достижение поставленных результатов планируется при использовании следующих методов: анализа теоретической и методической литературы, контент-анализа современных программ профилактики травматизации и тестов ОДА.

Результаты и их обсуждение. Основу профилактики повреждений, прежде всего, составляет правильная техника выполнения упражнений. Кроме того, не полностью залеченные травмы могут привести к более серьезным травмам и повреждениям.

Помимо правильной техники, немаловажную роль играет ограничение мобильности отдельных сегментов ОДА, особенно наблюдаемое у спортсменов силовых видов спорта вследствие односторонней мышечной гипертрофии (в частности, ограничение сгибания/разгибания локтевых суставов, вращения/сгибания тазобедренных суставов, а также сгибание коленных суставов), должно сопровождаться тренировками на растягивание [2].

Так как большой объем работы в тяжелой атлетике связан с сгибанием и разгибанием в ТБС, то ограничение мобильности тазобедренного сустава в сгибании ведет к компенсаторному увеличению подвижности поясничного отдела позвоночника. Эта ситуация формирует для вертикального позвоночника множество разнообразных биомеханических ситуаций, некоторые из которых являются опасными.

При уменьшении сгибания ТБС происходит увеличение флексии поясничного отдела позвоночника, тем самым, увеличивая рычаг. Согласно данным работы [4] в момент съема отягощения с помоста поясничный отдел позвоночного столба подвергается компрессии, превышающей исходную нагрузку по меньшей мере в 9,5 раза. Эта нагрузка амортизируется межпозвонковыми дисками и если в них имеются дегенеративные изменения, либо нагрузка распределена неравномерно, что происходит при подъеме веса с «круглой спиной», то легко может возникнуть выпячивание и как следствие разрыв фиброзного кольца с последующим выпадением пульпозного ядра. В ряде исследований показано, что у спортсмена весом 70 кг при наклоненном вперед туловище под углом 20° и удержании руками отягощения в 15 кг сопровождается нагрузкой в 200 кг на диски LIII-IV-LIV-V. Эта же нагрузка составляет 300 кг, при увеличении наклона туловища до 70°. Аналогичная нагрузка в 300 кг возникает и в момент наклона туловища на 20° при подъеме отягощения в 50 кг. [4 и др.].

При многократном сгибании и разгибании позвоночника под нагрузкой, имитируя различные физические упражнения - происходит расслаивание коллагеновых волокон и **вследствие** этого происходит выпячивание диска через расслоившуюся область наружу [6 и др.].

На важность правильной техники подъема отягощения указывали многие специалисты. Так в экспериментах показано, что сдавливание сегментов позвоночника при осевой нагрузке 1000 кгс, не вызывает повреждение позвонковых дисков. Было установлено, что нагрузку, которую выдерживает фиброзное кольцо межпозвонкового диска составляет до 2000 кгс [5 и др.].

Совершенно иная биомеханическая ситуация возникает, когда позвонки находятся в нестабильном положении относительно друг друга. При наклоне тел позвонков относительно друг друга смещается общий центр массы тела (ОЦМТ) и точками опоры служат пульпозное ядро, при флексии – передний край межпозвонкового диска и передние края смежных позвонков, при экстензии это пульпозное ядро, межпозвонковые суставы и даже остистые отростки, при латерофлексии – пульпозное ядро и один из суставов. В данных случаях происходит тангенциальное растяжение какой-либо части межпозвонковых дисков, в зависимости от движения тел позвонков, которое может превысить уровень их осевой нагрузки более чем в 8 раз [5].

Согласно этим расчетам нужно поддерживать стабильность в поясничном отделе во время всего движения и не допускать чрезмерного сгибания в поясничном отделе позвоночника. Так как при равномерном давлении на межпозвонковый диск риск получить повреждение минимален, тогда как в положении сгибания происходит смещение пульпозного ядра кзади в следствии

разниц давления, и происходит выпячивание межпозвонкового диска. Поэтому проблема профилактики травм при занятиях с тяжестями чрезвычайно актуальна.

Для тестирования подвижности сустава нами использовался тест подъема прямой ноги:

1. И.П. лежа на спине (это пассивный тест, и тестируемый должен оставаться в расслабленном состоянии на всем его продолжении).

2. Встать сбоку от тестируемого.

3. Одной рукой захватить пятку тестируемой ноги; другая рука ложится на задний верхний гребень подвздошной кости (ЗВГПК) с противоположной стороны.

4. Сохраняя колено в выпрямленном положении, поднимайте ногу так, чтобы произвести сгибание в тазобедренном суставе. Продолжайте движение до тех пор, пока не почувствуете движение таза под противоположной рукой (на ЗВГПК).

5. Повторить то же самое с другой ногой.

6. Сравнить сгибание бедра с обеих сторон.

В целом амплитуда активного сгибания бедра меньше пассивного. Положение коленного сустава также влияет на амплитуду сгибания: при разогнутом коленном суставе сгибание в тазобедренном суставе достигает только 90°, а при согнутом может доходить до 120° и даже более [3].

Для увеличения и поддержания подвижности сустава следует делать статическую, либо динамическую растяжку и миофасциальный массаж задней поверхности бедра. Как показали результаты наших педагогических наблюдений, с целью увеличения амплитуды движений следует выполнять упражнения для развития подвижности суставов от 2 до 4 раз в неделю, в зависимости от индивидуальных особенностей.

Использование разработанных средств и методов для профилактики травм позволили тренировочный процесс спортсменов экспериментальной группы, занимающихся тяжелой атлетикой, провести в отсутствии травм в спиной области. Тогда как у спортсменов другой группы, не использовавших предложенных сочетаний упражнений (средств и методов), направленных на профилактику травматизма при занятиях тяжелой атлетикой, отмечены случаи получения ими травм во время занятий.

Заключение. Проведенное исследование по проблеме увеличения мобильности сустава для снижения травматизма атлета в системе многолетних тренировок тяжелоатлетов, показало актуальность и необходимость выполнения профилактических упражнений, направленных на увеличение амплитуды движений тяжелоатлета.

Список используемой литературы

1. Гилев Г.А. Формирование действенной политики физического воспитания студенческой молодежи / Г.А. Гилев, И.В. Борисова, А.М. Каткова, С.В. Румянцева // Наука и школа. – № 2. – 2017. – С. 201-204.

2. Граевская, Н.Д., Долматова, Т.И. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия: учебное пособие / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. – М.: Советский спорт, 2004. – Ч. 2. – 360 с.

3. Капанджи, А.И. Нижняя конечность. Функциональная анатомия. – М.: Эксмо, 2010. – 15 с.

4. Попелянский, Я.Ю. Ортопедическая неврология (вертеброневрология): руководство для врачей. – 6-е изд. – М.: МЕД прессин форм, 2017. – 33 с.

5. Ренстрём П.А. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения. – М.: Олимпийская литература, 2003. – 280 с.

6. Cook, G. Functional Movement Systems / G. Cook – LA.: On Target Publications, 2010. – 407 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ФИТНЕСА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

Середина Г.Е., Ульянов Д.А., Коваленко Т.Г.,
Волгоградский государственный университет,
г. Волгоград

Аннотация. Рассмотрены вопросы повышения мотивации студенток Волгоградского государственного университета к занятиям физической культурой и спортом средствами фитнеса.

Ключевые слова: учебный процесс, студенческая молодежь, физическая культура, мотивация, фитнес, физическая подготовленность.

Актуальность. Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи, формирование ценности здорового образа жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом – одна из приоритетных задач физического воспитания в вузе [5].

В современных условиях высшей школы студенческая молодежь испытывает высокий уровень психоэмоциональных и интеллектуальных нагрузок, что приводит к быстрому утомлению, снижению работоспособности и, как следствие, снижению интереса к учебе. Для привлечения студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом необходимо искать новые формы проведения занятия. Занятия фитнесом наиболее привлекательны для студенток вузов, поскольку девушки более эмоциональны, у них ярче выражена потребность в эстетической направленности занятий физической культурой, они предпочитают упражнения, связанные с музыкой, пластикой [4].

Цель работы – повысить мотивацию студенток Волгоградского государственного университета к занятиям физической культурой и спортом средствами фитнеса.

Задачи:

- привлечь студенток университета к регулярным занятиям физической культурой, используя элементы фитнеса в учебном процессе;
- улучшить показатели физической подготовленности студенток Волгоградского государственного университета.

Для достижения поставленной цели мы использовали следующие **методы исследования:** социологические (опрос, анкетирование); педагогические (тестирование, педагогический эксперимент).

В исследованиях приняли участие студентки 1-2 курсов. В эксперименте приняли участие две группы: контрольная – 25 человек, экспериментальная – 25 человек. В целях выяснения интереса студенток Волгоградского государственного университета к занятиям физической культурой в вузе нами было проведено анкетирование.

Из числа опрошенных 38,5% полностью удовлетворены качеством и организацией процесса обучения на занятиях физической культурой в вузе, 56,1% – не удовлетворены, 5,4% затруднились с ответом. На вопрос «Хотели бы Вы заниматься физической культурой с использованием элементов фитнеса?» ответы распределись следующим образом: 19% – нет, не хотели; 70% – да, хотели бы; 11% затруднились с ответом.

Как правило, учебные занятия, построенные на стандартных общеразвивающих упражнениях, напоминают студентам школьные уроки по физической культуре и потому не привлекают молодежь, а однообразная физическая нагрузка не приносит им физического и эмоционального удовлетворения. Негативно-скептическое отношение к физической культуре в вузе снижает посещаемость занятий. Проведённое нами исследование показало, что наиболее высокий рейтинг (70%) среди студенток Волгоградского государственного университета имеют учебные занятия с фитнес-направленностью.

Студенты контрольной группы занимались традиционным уроком физической культуры, в экспериментальной группе занятия проводились по разработанной нами методике с использованием элементов фитнеса. Занятия в группах проводились два раза в неделю. В экспериментальной группе на занятия под музыкальное сопровождение с элементами фитнеса отводилось 30 минут в конце каждого урока.

На занятиях в экспериментальной группе нами был предложен комплекс следующих упражнений с элементами фитнеса для развития силовой выносливости: приседания с боди-баром (3 кг); приседания с гантелями (1 кг) с выпрыгиванием вверх; выпады вперед с правой ноги с гантелями 2 кг; выпады вперед с левой ноги с гантелями 2 кг; становая тяга с гирей 4 кг; жим штанги от груди.

При проведении контрольных тестов в конце учебного года показатели физической подготовленности студенток экспериментальной группы улучшились: увеличился прыжок в длину с места, отжимания в упоре лежа.

Занятия с элементами фитнеса увеличили заинтересованность студенток экспериментальной группы в занятиях физической культурой, улучшилась посещаемость занятий, показатели физической подготовленности.

Вывод. Проведение занятий с использованием элементов фитнеса повысило интерес к физической культуре, уровень физической подготовленности студенток Волгоградского государственного университета к занятиям физической культурой.

Список используемой литературы

1. Давыдов В.Ю. Научно-методическое обеспечение занятий фитнес-аэробикой: учебно-метод. пособие / В.Ю. Давыдов, Г.О. Краснова, Т.Г. Коваленко. − Волгоград, 2003. − 202 с.

2. Зайцев, А.А. Особенности содержания программ по физическому воспитанию студентов вузов / А.А. Зайцев, Т.Г. Коваленко, Б.В. Сорока, Д.А. Ульянов // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 2. – С. 103-104.

3. Заулошнов, В.А. Исследование мотивационной сферы студентов Волгоградского государственного университета к занятиям физической культурой и спортом / В.А. Заулошнов, Д.А. Ульянов // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: материалы XIX Международной конгресс-конференции. – Ростов н/Д, 2016. − С. 188-192.

4. Морозова, Л.В. Фитнес как средство формирования у студентов моделей гендерного поведения и здорового образа жизни /Л.В. Морозова, Л.А. Кирьянова // Управленческое консультирование. − 2013. − № 6 (54). − С. 128-133.

5. Никифорова, О.Л. Оптимизация двигательной активности студентов высших учебных заведений на основе современных фитнес-технологий / О.Л. Никифорова, И.В. Запорожская // Физическая культура и спорт в современно обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции. − 2016. − С. 198-202.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ СПОРТИВНОГО КЛУБА ВУЗА

Слонич Е.А., Федорова М.Ю.,
Забайкальский государственный университет,
г. Чита

Аннотация. В статье рассматривается исследование исходных показателей соревновательной деятельности баскетболистов спортивного клуба вуза, в сравнение с комплексом модельных характеристик прошедшего игрового сезона. Представлена результативность бросков мяча в корзину с различных дистанций.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, модельные характеристики, игровые амплуа баскетболистов, броски мяча в корзину с различных дистанций.

Актуальность. Современный баскетбол, по мнению А.Н. Болгова (2010), А.А. Бондаря (2011), характеризуется большой интенсивностью соревнователь-

ной деятельности, которая проявляется в постоянном увеличении плотности игровых действий, уменьшении времени выполнения технических приемов, в быстрых и стремительных тактических взаимодействиях в процессе игры, а также увеличении числа не только индивидуальных, но и групповых и командных взаимодействий.

Для результативной соревновательной деятельности, как считают Е.Р. Яхонтов (2006), Д.И. Нестеровский (2007), Н.В. Сонина, А.В. Родин (2008), Е.Я. Гомельский (2009), В.В. Троицкий (2011), баскетболисты должны обладать оптимальным уровнем физической, технической и тактической подготовленности, в связи с высоким динамизмом игровых ситуаций в соревновательной деятельности в баскетболе, постоянным чередованием оборонительных и атакующих действий, непрерывным переключением игроков от одних технико-тактических действий к другим.

Исследование соревновательной деятельности рассматривается Ж.Л. Козиной, С.Г. Защук, Л.В. Гринь (2010), В.В. Козиным (2011) как составная часть комплексного контроля подготовки спортсменов, с помощью которого можно получить самые разнообразные игровые показатели, которые характеризуются эффективностью, стабильностью, надежностью, результативностью

Интегральным показателем подготовленности игроков является успешность выступления команды, которая включает в себя физическое состояние, технико-тактическую и морально-волевую подготовленность. Как считает А.В. Лисица (2008), результативность соревновательной деятельности баскетболистов существенно повысится, если специфицировать ее модельные характеристики по игровым функциям: защитники, нападающие и центровые.

Цель. Исследование исходных показателей соревновательной деятельности баскетболистов спортивного клуба вуза, и сравнение с комплексом модельных характеристик прошедшего игрового сезона.

Методика исследования. С мая по июнь 2015 года проведен констатирующий педагогический эксперимент на базе Забайкальского государственного университета мужской сборной команды по баскетболу. Годовой объем нагрузки в группе испытуемых на протяжении педагогического эксперимента составлял 1640 часов, недельный объем нагрузки – 16 часов. Распределение тренировочных занятий в микроцикле: семь тренировочных занятий в спортивном зале (4 по 2,5 часа, 3 по 1 часу), два тренировочных занятия в тренажерном зале (по 1 часу), одно тренировочное занятие в бассейне (1 час). В подготовительном периоде годичного макроцикла в двух мезоциклах тренировочные занятия планируются два раза в день.

Проведено исследование исходных показателей соревновательной деятельности баскетболистов. Полученные результаты сопоставлялись с комплексом модельных характеристик соревновательной деятельности в прошедшем годовом макроцикле.

На основе изучения статистических отчетов игр сезона 2014–2015 гг. баскетболистов спортивного клуба вуза анализировали исходные показатели соревновательной деятельности игроков: результативность бросков мяча в корзи-

ну с различных дистанций: 2-очковые броски мяча в корзину (количество бросков, количество попаданий, % попаданий); 3-очковые броски мяча в корзину (количество бросков, количество попаданий, % попаданий); штрафные броски мяча в корзину (количество бросков, количество попаданий, % попаданий).

Результаты исследования. Рассматривая показатели 2-х-очковых бросков по игровым амплуа баскетболистов, можно сказать, что наибольшее количество выполняемых бросков мяча в процессе игр у центровых – 41,25±4,23 раза, у крайних нападающих – 41,0±4,23 раза. Небольшая разница в количестве бросков у атакующих защитников и разыгрывающих – 19,0±1,19 и 17,0±3,94 соответственно. При этом количество попаданий из выполненных бросков мяча в корзину составляет: у центровых – 18,0±1,66, у крайних нападающих – 19,27±2,76, у атакующих защитников – 9,0±0,97, у разыгрывающих – 7,67±0,91. Наибольшая результативность в бросках мяча наблюдается у атакующих защитников 47,37%. У крайних нападающих результативность составляет 47,0%, у разыгрывающих 45,12%. При наибольшем количестве выполняемых 2-очковых бросков в играх центровые имеют наименьшую результативность, % реализации составляет 43,64%.

Проведенный анализ показателей выявил низкую результативность в реализации 3-очковых бросков мяча в корзину в процессе игр. Так, у центровых среднее значение количества выполненных бросков составляет 1,25±0,39, количество попаданий 0,25±0,11, результативность составила лишь 20%. Разыгрывающие выполняют 9,33±1,51 бросков, из них попаданий 2,33±0,45, результативность составляет 24,97%. атакующие защитники выполняют 16,0±1,94 броска, количество попаданий составляет 5,67±0,71. Результативность у атакующих защитников составляет 35,44%. Наибольшее количество 3-х-очковых бросков выполняют крайние нападающие 33,18±2,35, количество попаданий составляет 11,5±0,76, результативность составила 34,66%.

Изучение в статистических отчетах игр показателей штрафных бросков мяча в корзину показало, что наибольшая результативность у разыгрывающих игроков 50%, при этом они выполнили 4,0±0,60 броска, из них попали 2,0±0,35 раза. Чуть меньший процент реализации у атакующих защитников – 46,19%, при выполненных 4,33±0,36 броска попадания составили 2,0±0,26. Игроки, выполняющие функцию крайних нападающих, выполнили 14,56±1,05 броска, из них попадания составили 6,65±0,97, результативность составила 45,67%. Наименьший процент результативности у центровых – 28,57%, количество бросков – 7,0±0,91, количество попаданий – 2,0±0,30.

Заключение. По результатам соревновательной деятельности в сравнении с модельными характеристиками, возникает потребность в совершенствовании компонентов соревновательной деятельности баскетболистов. Полученные результаты показали отклонения от модельных показателей и стали основанием для разработки модели тренировочного процесса баскетболистов спортивного клуба вуза, основой реализации которой является: планирование атлетической подготовки в подготовительном периоде годичного макроцикла; планирование учебно-тренировочных занятий в подготовительном периоде по ме-

зоциклам с определенной направленностью в микроциклах; планирование интегральной подготовки на предсоревновательном этапе, включающей упражнения для отработки техники индивидуальной защиты и бросков мяча в корзину с различных дистанций во взаимосвязи с развитием скоростных и скоростно-силовых способностей; планирование бросковой подготовки в подготовительном и соревновательном периоде годичного макроцикла; использование упражнений сопряженного воздействия, выполняемых в различных условиях, в зависимости от периода годичного тренировочно-соревновательного цикла подготовки; дифференцированный подход на предсоревновательном этапе за счет увеличения тренировочной нагрузки, использования средств технической подготовки в различных игровых условиях, выполнения игроками различного амплуа специальных упражнений сопряженного воздействия согласно их функциям.

Список используемой литературы

1. Болгов А.Н. Аспекты принятия управленческих решений в соревновательной деятельности баскетбольных команд в условиях неопределенности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 1 (59). – С. 19-22.
2. Бондарь А.А. Особенности подготовки баскетболистов к соревновательной деятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 3 (73). – С. 14-16.
3. Козин В.В. Повышение результативности атак юных баскетболистов на основе совершенствования их соревновательной деятельности // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 1. – С. 78-80.
4. Козина Ж.Л., Защук С.Г., Гринь Л.В. Закономерности индивидуальной динамики игровой результативности баскетболистов сборной команды Украины // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 1. – С. 52-56.
5. Лисица А.В. Характеристика соревновательной деятельности юных баскетболистов различных игровых амплуа // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 11 (45). – С. 52-55.
6. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. уч. заведений. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 336 с.
7. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами 6-17 лет: методическое пособие / Баскетбольная Академия олимпийских чемпионов братьев Гомельских; под ред. Е.Я. Гомельского. – М., 2009. – 96 с.
8. Сонина Н.В., Родин А.В. Дифференцированный подход к технико-тактической подготовке юных баскетболистов 15-16 лет с учетом игрового амплуа // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 4 (38). – С. 84-86.
9. Троицкий В.В. Характеристика современной системы тренировки юных баскетболистов 14-16 лет // Инновационные технологии в физическом воспитании подрастающего поколения: мат-лы 2-ой науч.-практ. конф. – М.: МГОУ, 2011. – С. 229-232.

10. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учебное пособие / С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – 2-е изд. – СПб: Олимп, 2006. 134 с.

ТАНЦЫ КАК ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Тареева В.Ю., Шевченко О.В.,
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В современном мире молодежь очень сложно заинтересовать каким-либо видом спорта, а современные и спортивные танцы приобретают все большую популярность. В связи с этим выбранная проблема представляет интерес для изучения.

Ключевые слова: хореография, танцы, национальные танцы, здоровьесберегающие технологии.

Модернизации российского образования выдвигают новые требования к системе физического воспитания подрастающего поколения. Важным шагом стало внедрение третьего урока физкультуры в общеобразовательных учреждениях. Сегодня в рамках реформировании структуры и содержания физкультурной и спортивной сфер огромную роль играют новые программы по фитнесу и оздоровительной аэробике, хореографии, построенные на основе здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающие технологии являются самыми значимыми по степени влияния на здоровье молодого поколения, так как основаны на возрастных особенностях подростков, оптимальном сочетании двигательных нагрузок. С физиологической точки зрения введение современных технологий в физкультурном образовании значительно повышает двигательную активность, способствует сохранению и укреплению здоровья. Так, занятие танцами является один из лучших естественных и доступных видов здоровьесберегающих технологий. С каждым годом танцы приобретают все большую популярность в образовательных учреждениях и среди молодежи. В танце многообразие различных движений с музыкальным сопровождением, удваивают оздоравливающие возможности. Танцы стали одним из действенных факторов формирования гармонически развитой, духовно богатой личности подростка.

Для успешного решения физкультурного образования в некоторых образовательных учреждениях введена учебная дисциплина «Хореография», которая отвечает современным основам здоровьесберегающей технологии. Внедрение танцев в учебный процесс может служить эффективным средством решения проблемы обучения и воспитания личности подростка. Современные стили танцев позволяют с легкостью укрепить здоровье.

Танцы как технология физкультурного образования играют немаловажную роль для молодого поколения. Это связано с многогранностью танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-

физического, этического и художественно-эстетического развития и образования. В танце одну из ключевых ролей играет музыка, которая задает ритм, создает настроение и дает направление танцору для движений. Значимость занятий танцами заключается в том, что у современных подростков и молодежи большие проблемы с осанкой, с физической выносливостью, низкая работоспособность, плохая координация. Современная медицина утверждает, что занятия танцами являются оптимальными тренировками для сердца, сосудов, мышц и суставов. Поль Брэгг говорил, что нужно бегать трусцой, правильно питаться и много танцевать. Благодаря потрясающе низкой вероятности получения травм, к занятиям танцами допускаются как маленькие дети, так и пожилые люди.

Интеграция альтернативных форм двигательной активности (хореографии, танцев народов мира, введение национально-регионального компонента, ритмики) в учебное пространство образовательного учреждения способствуют снятию физиологической напряженности. Многообразие различных движений, музыкальное сопровождение, умножают оздоровительный эффект технологии.

Правильно организованные внеурочные занятия танцами с подростками и молодежью совершенствуют пластику, развивают музыкальный слух и чувство ритма. Занятия хореографией и танцами способствуют совершенствованию нервной системы, положительным сдвигом в ее состоянии. Это связано с мощным потоком нервных импульсов, изменениями во внутренней среде организма. Звуковой ритм, музыкальная синхронизация оказывают благоприятное влияние на ритм сердечных сокращений, глубину и частоту дыхания.

Танцы, интегрированные с уроками физкультуры, предоставляют возможности для физического образования, как комплекс ценностей физической культуры, соответствующие интересам, склонностям, потребностям, потенциальным возможностям подростков. В процессе занятий танцами ребята приобретают необходимые навыки владения своим телом, что способствует развитию культуры физических движений.

Сегодня в связи с введением ФГОС в образовательных учреждениях большое внимание уделяется здоровьсберегающим технологиям, которые реализуются не только на уроках физкультуры, но и во внеурочное время. Так, например, одним из направлений деятельности Троицкой гимназии РК является формирование здоровьесберегающей учебно-воспитательной среды. В результате на основе физкультурно-оздоровительной технологии (разновидность здоровьесберегающих технологий) учитель хореографии Эрдниева Е.Ф. разработала и апробировала программу внеурочной деятельности с детьми и подростками «С танцем по жизни». Программа внеурочной деятельности «С танцем по жизни» составлена в соответствии со структурой, предлагаемой Степановым П.В. Форма организации деятельности на занятиях – групповая, индивидуально - групповая, индивидуальная. Согласно требованиям новых стандартов программой предусмотрено проведение аудиторных и внеаудиторных занятий. Автор программы решает задачи эстетического, духовного развития и воспитания, что и музыка, и танец дают возможность физического развития, укрепления и сохранения здоровья подрастающего поколения. Одним из главных мето-

дов работы с хореографическим коллективом стал метод интеграции, позволяющий собрать в единое целое различные виды искусств, выбрать большую информативную ёмкость учебного материала. Метод интеграции позволил соединить элементы различных предметов, что способствовало рождению качественно новых знаний и эффективной реализации триединой дидактической цели. Например, у калмыков в национальном танце главным является движение телом, т.е. танец тела. В калмыцкой танцевальной музыке выражены характерные для каждого танца ритм и темп. В основе танцевальной мелодии лежит особая ритмическая последовательность, непрерывно повторяемая или варьируемая. Такая музыка создает эмоциональную основу, определяет характер танца, его развитие. Связь музыки и жеста, музыки и движения органична для природы человека. Воспитание музыки в танце активно, оно вызывает танцевальное действие, т. е. обусловленное той или иной хореографической образной формой, организованное во времени и пространстве. Умению слушать и понимать образный язык музыки, разбираться в основных формах и выразительных средствах, легко и непринужденно двигаться в ритме определенной музыки, получать удовольствие от ее красоты – всему этому учит танец.

Реализация программы включает применение поэтапной модульно-блочной системы обучения**.**

1-й этап «Первые шаги». Подростки обучаются приемам и способам правильной осанки, основным элементам и технике исполнения основных движений в разных танцах, приемам музыкально-двигательной подготовки. Разучивание таких танцев как «Бал цветов» – танец девочек, «Мы маленькие дети», «Вставай», калмыцкий танец «Чичирдык», что значит «Парящий орел», который известен так называемой «тряской» – быстрым движением плеч вверх и вниз, предполагает приобретение первых навыков выступлений на публике.

2-й этап «Танцуй, танцуй». На этом этапе важно развитие навыков через частые выступления, т.е. приобретение опыта деятельности через просмотр и непосредственно исполнение калмыцких танцев, танцев «Хоровод», «Музы Греции», «Военный вальс», «Рок-н-ролл». Калмыцкий танец «Хадрис» рисует образ смелого, ловкого, выносливого богатыря, защитника своей страны. Вступительные аккорды музыкального сопровождения инструмента домбры создают образ конницы в атаке. Специфические удары подошвой одной ноги по голени другой имитируют движения гарцующей лошади. Исполняя «мулджур», танцоры напоминают гордых орлов, летящих вперед, то опускаясь до земли, то взмывая ввысь. Выполнив первую танцевальную комбинацию, танцующие разбиваются на три группы. Они исполняют акцентирующие удары, как бы притаптывая землю, освобождая место для поля боя. Поле готово. Полные достоинства, воины оглядываются, уверенные в своей силе. Неожиданно из центрального круга появляется фигура предводителя. В каждом движении его сила, ловкость, упорство. Вперед посылается разведчик, движения его тихие, упругие. Он весь внимание. Донесение получено, отряд устремляется к тому месту, где находится враг и обстреливает его стрелами. Танцующие изобража-

ют стрельбу из лука, гордые прыжки воинов-орлов. Вновь соло предводителя. Наступает ответственный момент-вступление в бой. Предводитель дает указания. Богатыри послушно исполняют его наказ быть внимательными, осторожными, беречь товарищей. Проверяется умение забросить аркан - так можно взять в плен врага. Теперь можно ринуться в бой. Впереди предводитель и два его телохранителя, за ними войско. В предельно напряженной позе войска - сила и мощь. Еще мгновение - наступает битва. Воины разят врага. Предводитель всматривается вдаль, меняет силу и направление удара в зависимости от обстановки боя. Все резко падают на землю. Над ними предводитель, смотрящий вдаль. Последний клич: «Хадрис»! (вперед). Долгожданная победа, враг повержен.

Таким образом, представленный калмыцкий танец как составная часть здоровьесберегающей технологии физкультурного воспитания с его стремительным ритмом, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения человека в обществе, дает представление об актерском мастерстве.

Также ребята знают правила грамотного исполнения изучаемых танцев, делают это уже более ритмично и музыкально. Знают правила участия в конкурсах и фестивалях. В рамках внеурочной деятельности обучаются элементам танцев народов мира, расширяя кругозор и формируя в себе толерантность. Кроме того, учащиеся именно этого этапа обучения оказывают помощь участникам и руководителям других клубных объединений гимназии.

3-й этап «Танцуешь сам – научи другого». Старшие подростки обучают: калмыцкому танцу «Хадаки», танцам «Классический вальс», «Чарли Чаплин», «Каникулы» и другие танцы, младших, а также ведут активную работу по пропаганде танца, как средства укрепления здоровья. Пропаганде здорового образа жизни и вопросам взаимообучения отдается предпочтение. Комплекс танцевальных движений ежедневно используется в качестве утренней зарядки, например, смешение разнообразных стилей: фанк – это – хип-хопа, стрита. Учащиеся разрабатывают приемы флешмоба, которые успешно показывают в рамках концертов и музыкальных перемен.

Технология обучения в сотрудничестве на занятиях по хореографии включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу. Разработанный автором программы комплекс танцевальных движений успешно используется в качестве утренней зарядки, в рамках концертов и музыкальных перемен. Танцевальные паузы применяются и во время урока в качестве смены деятельности учащихся.

Танцы как технология физкультурного образования – это возможность показать молодым людям красоту профессионального танца, а также укрепление в сознании мысли, что танец, как и спорт, – это способ укрепления здоровья, форма полезного досуга и возможность выплеснуть накопившиеся не всегда позитивные эмоции.

Список используемой литературы

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. – М.: Айрис-пресс, 2000. – 266 с.

2. Богомолова, Л.В. Основы танцевальной культуры: программа экспериментального курса / Л.В. Богомолова. – М.: Новая школа, 1995. – 80 с.

ТАКТИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СБОРНОЙ КОМАНДЫ ВОЛГОГРАДСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

Ульянов Д.А., Аладко С.П., Коваленко Т.Г.,
Волгоградский государственный университет,
г. Волгоград

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы тактической и технической подготовки в целях повышения результативности спортивных достижений сборной команды Волгоградского государственного университета по настольному теннису.

Ключевые слова: студенты, сборная команда, настольный теннис, соревновательный метод, метод БКМ (большого количества мячей), учебно-тренировочный процесс.

Актуальность. Наибольшее влияние на комплексное развитие физических качеств студенческой молодежи имеют игровые виды спорта, одним из которых является настольный теннис. Настольный теннис – это динамичная спортивная игра, помогающая развивать мелкую и крупную моторику, внимательность, улучшает реакцию и координацию у игроков. Поиск новых, эффективных методов и средств подготовки – одна из важнейших тенденций развития современного спорта. Система подготовки игроков в настольном теннисе – сложный, многофакторный процесс, включающий цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т.п. [1].

Цель работы – повышение результативности тренировочной и соревновательной деятельности сборной команды Волгоградского государственного университета по настольному теннису.

Задача. Улучшить результаты сборной команды ВолГУ по настольному теннису методом соревновательной тренировки и методом БКМ.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогический (педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент), социологический (опрос, тестирование).

Быстрый рост технического мастерства спортсменов – основной критерий правильности используемых методов тренировки. Современные спортивные соревнования – это в какой-то мере соревнования методов подготовки. Методы

тактической и технической подготовки сборной команды Волгоградского государственного университета по настольному теннису выработаны в соответствии со спортивной практикой и учетом положительного опыта, накопленного за много лет практических учебно-тренировочных занятий. Методами тренировки членов сборной команды по настольному теннису, являются:

1. Метод моделирования (сбор информации о тактике, технике, стилях игры, индивидуальных способностях, выдающихся спортсменов).

2. Метод совместных тренировок девушек и юношей.

3. Соревновательный метод тренировки (использование соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся).

4. Метод тренировки с разными партнерами (тренировки со спарринг партнерами различных стилей игры).

5. Метод тренировки «за стол лидера» (игра на счет).

6. Метод Большого Количества Мячей – БКМ (непрерывное выполнение ударов различной сложности).

Главной задачей технической и тактической подготовки в настольном теннисе является точное и правильное изучение основных технических и тактических приемов. Решению поставленной задачи в учебно-тренировочном процессе помогают различные методы тренировки.

В учебно-тренировочном процессе сборной команды Волгоградского государственного университета по настольному теннису мы использовали соревновательный метод и метод БКМ.

Соревновательный метод в спортивной тренировке применялся как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме, поскольку соревновательный метод имеет более широкую среду применения. В первом случае это выражается в использовании соревновательного начала в качестве подчиненного элемента общей организации занятия (как способа стимулирования интереса и активизации деятельности при выполнении отдельных упражнений), во втором – в качестве относительно самостоятельной формы организации занятий, подчиненной логике соревновательной деятельности (контрольно-зачетные, официальные спортивные и подобные им состязания) [2]. В учебно-тренировочном процессе мы использовали соревновательный метод спортивной тренировки, применяя его в различных сочетаниях. Учебно-тренировочный процесс сборной команды ВолГУ по настольному теннису проходил три раза в неделю по 2 часа. Мы чередовали в тренировочном процессе метод соревновательной деятельности и метод БКМ. Соревновательный метод использовали с учетом особенностей спортивной практики и желаниями студентов. Соревновательный метод применялся нами как способ стимулирования интереса и активации в виде отдельных соревновательных упражнений на быстроту, ловкость, силу и т.д. Тренировочные занятия проводились в форме соревнований. В заключительной части тренировочного занятия игра шла на счет, а также проводились плановые и внеплановые турниры в сборной команде. Метод БКМ увеличивал единицу времени на отработку ударов. Преимущество данного метода –

возможность выполнять любую серию ударов без учета ошибок как игрока, так и набрасывающего мячи партнера. В учебно-тренировочном процессе мы комбинировали метод БКМ с техническим средством - роботроном ROBO-PONG 2000-2040. Роботрон позволяет выполнять отработку таких ударов как: топспин, бэк-спин, сайдспин и комбинированные вращения. Роботрон регулирует скорость полета мяча, частоту с которой идут мячи, вращение, траекторию. Занятия с роботроном позволяют увеличить моторную плотность тренировок и способствуют освоению технических элементов, доводя их до совершенства [2].

Экспериментальная работа по использованию метода соревновательной деятельности и метода БКМ продолжалась в течение трех лет и дала положительные результаты. Поощрение за достигнутый результат, фактор соперничества создавали особый эмоциональный и физиологический фон, усиливающий воздействие физических упражнений и способствующий максимальному проявлению функциональных возможностей организма спортсменов. Таким образом, учебно-тренировочный процесс с использованием метода соревновательной тренировки и метода БКМ создал психологическую подготовку к соревнованиям в команде, помог с контролем эмоций перед и во время соревнований, и сборная команда ВолГУ по настольному теннису смогла занять призовые места в Универсиаде вузов города Волгограда.

Вывод. Применяя в различных сочетаниях метод большого количества мячей и соревновательный метод спортивной тренировки в учебно-тренировочном процессе, мы повысили результативность тренировочной и соревновательной деятельности сборной команды Волгоградского государственного университета по настольному теннису.

Список используемой литературы

1. Алонцев, В.В. Методика использования большого количества мячей на этапе начальной подготовки в настольном теннисе / В.В. Алонцев // Актуальные проблемы современной науки, техники и образования. − 2017. − Т. 2. − С. 295-297.

2. Барчукова, Г.В. Применение соревновательного метода на занятиях настольным теннисом в рамках физической культуры со студентами нефизкультурных вузов / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XI международной научно-практической конференции. − 2017. − С. 40-45.

3. Кутенков, В.Я. Занятия настольным теннисом как средство профилактики утомления студентов Волгоградского государственного университета / В.Я. Кутенков, Д.А. Ульянов // Физическая культура, спорт и туризм в высшей школе: материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых. – Ростов н/Д, 2017. – С. 193-195.

4. Шкляренко, А.П. Педагогические основы физкультурной деятельности студентов: учеб. пособие / А.П. Шкляренко, Т.Г. Коваленко, Д.А. Ульянов. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2015. – 196 с.

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ У ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ГРУППЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Хованская И. А., Волкова Т.И.,
Чувашская государственная сельскохозяйственная академия,
г. Чебоксары

Аннотация. В статье приводятся данные исследования физического развития девушек, занимающихся физической культурой в группе лечебной физической культуры (ЛФК) в Чувашской ГСХА.

Ключевые слова: студенты, физическое развитие, осанка.

В генетической программе каждого человека изначально заложен большой запас прочности. В то же время сейчас здоровье населения, в том числе и молодежи, оставляет желать лучшего. Так, в России было проведено исследование «Индекс здоровья будущего». Согласно этому опросу здоровье Россиян плохим считают 96% врачей и 56% пациентов [2].

Одним из показателей, характеризующих здоровье, является физическое развитие. Под физическим развитием понимают процесс становления, формирования и дальнейшего изменения в течение жизни морфофункциональных свойств и основных физических способностей. В узком понятии «физическое развитие» характеризуется антропометрическими показателями. В широком смысле оно включает так же физические способности.

Физическое развитие может идти естественным путем и целенаправленно под влиянием физических упражнений.

В доступной литературе мы не обнаружили данных о физическом развитии студентов группы лечебной физической культуры (ЛФК) Чувашской ГСХА, потому целью нашего исследования явилось изучение физического развития девушек, занимающихся физической культурой в группе ЛФК в начале учебного года.

Всего было обследовало 12 девушек в возрасте 17-19 лет.

Сбор антропометрических данных осуществлялся по унифицированной методике (рост стоя и сидя – в см; масса – в кг, окружность грудной клетки: вдох, выдох, пауза, экскурсия – в см; сила – в кг; жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – в литрах). Одновременно у студенток оценивался тип конституции по В.М. Черноруцкому, осанка и острота зрения.

Статистическая обработка материала осуществлялась по методу Л. С. Каминского [3].

При осмотре у 11 девушек (91,6%) отмечены нарушения осанки (у одной – S-образный сколиоз, у двух – левосторонний в грудной отделе, и у 7 – правосторонний).

При определении типа конституции нормостенический тип выявлен у 50% девушек, гиперстенический – у 16,6%, астенический – у 33,4%.

Полученные при исследовании данные физического развития представлены в табл. 1.

Таблица 1 – Показатели физического развития девушек, занимающихся физической культурой в группе ЛФК

Показатели										
Рост, см		Масса, кг	Окружность грудной клетки, см				ЖЕЛ, л	Сила, кг		
стоя	сидя		вдох	выдох	пауза	экскурсия		пр. кисть	лев. кисть	становая
M±m										
168± 1,76	85± 2,39	62± 5,1	93± 2,59	86± 2,78	88± 2,69	8,1± 0,46	3,16± 0,16	23± 2,22	20± 2,50	51± 4,45

При анализе таблицы и сопоставлении результатов наших исследований с данными физического развития студенток групп ЛФК г. Чебоксары в 2007 года [1] выявлено, что за десятилетний период времени рост у девушек практически не изменился, вес увеличился на 5 кг, все окружности и экскурсия грудной клетки, ЖЕЛ также увеличились, сила кистей практически не изменилась. Увеличилось количество девушек с нарушением осанки с 82 до 91,6%, очевидно, это связано не только с основным заболеванием, но и более длительной «сидячей позе» за компьютером, так как только у 5 девушек (42%) зрение было нормальным, а у 6 (50%) – близорукость, у 1 (8%) – дальнозоркость.

Итак, наше исследование позволило заключить, что физическое развитие девушек, занимающихся физической культурой в группе ЛФК, осталось на уровне средних (по стандартам), а силовые показатели значительно ниже, увеличилось количество студенток с нарушением осанки и зрения.

В связи с тем, что в Чувашской Республике у студентов показатели силы ниже среднероссийских, в занятия для студентов группы ЛФК рекомендуется включать помимо корригирующих упражнений и силовые нагрузки с учетом основного заболевания. В конце учебного года мы планируем провести аналогичные исследования.

Список используемой литературы

1. Волкова Т.И., Волков Д.В. Физическое развитие и функциональные возможности кардиореспираторной системы девушек, занимающихся в группе ЛФК // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. –2007. – № 2 (54). – С. 45-48.

2. Вопросы от читателей АиФ // АиФ. – 2017. – № 36. – С. 16.

3. Каминский Л.С. Статическая обработка лабораторных клинических данных. – Л.: Мед, 1964. – 198 с.

ПЛАВАНИЕ КАК ВАЖНЕЙШАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Хохлова Е.А., Айвазова Е.С.,
Южно-Российский институт управления – филиал
Российской академии народного хозяйства и
государственной службы при Президенте Российской Федерации,
Ростовский Филиал «Российская таможенная академия»,
г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В данной статье рассмотрены преимущества внедрения и совершенствования практики применения занятий плаванием в высших учебных заведениях, выявлены тенденции развития плавания, как одного из факторов физического воспитания студентов в Российской Федерации, а также проанализированы аргументы противников занятий по плаванию в ВУЗах.

Ключевые слова: плавание, физическое воспитание, студенты, программа «500 бассейнов».

Вопросы, связанные с повышением физической подготовленности и укреплением здоровья молодёжи, были и по-прежнему остаются одной из государственных проблем. Нельзя сказать, что здоровье современных студентов отличается стоическими качествами, напротив, состояние организма большей части учащихся вызывает определённую озабоченность со стороны органов здравоохранения. Нынешняя специфика обучения в вузе и возрастные особенности молодого организма предъявляют высокие требования ко всем функциональным системам. Всем известно, что за время обучения в вузе здоровье студентов имеет тенденцию к ухудшению на фоне снижения их двигательной активности [1], различных стрессовых перепадов и значительных умственны нагрузках.

Согласно исследованиям, проведённым европейскими учёными, любители плавания и профессионалы в значительной степени меньше подвержены депрессии, гневу и раздражительности, более того, полученные данные позволили прийти к выводу, что занятия данным видом спорта способствуют развитию дисциплинированности, настойчивости, смелости и решительности, укрепляя силу воли человека. В связи с этим вопрос о необходимости внедрения и совершенствования практики применения занятий плаванием в высших учебных заведениях является особенно актуальным.

Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодёжи является одной из наиважнейших задач, стоящих перед высшей школой, поскольку успешная подготовка высококвалифицированных специалистов тесно связана и с укреплением здоровья учащихся [1], и с повышением их работоспособности.

Занятия плаванием относятся к тем видам физической нагрузки, которая полностью безопасна. Уровень травматизма [2] и количество несчастных случаев у пловцов одни из самых низких. Более того, благодаря равномерно распределённой нагрузке по всему телу чрезмерного давления на конкретные суставы или группу мышц не возникает.

В процессе плавания снижается статическое напряжение, снижается нагрузка на позвоночник, что, в свою очередь, способствует формированию правильной осанки либо благоприятствует устранению искривления позвоночника, различных дефектов осанки и мышечной скованности. Равным образом занятия плаванием служат хорошей профилактикой простудных заболеваний. Повышая иммунитет и совершенствуя терморегуляцию, закаливающие процедуры повышают адаптивную способность организма, что даёт возможность организму приспосабливаться к изменениям внешней среды.

При большом многообразии положительных свойств данного вида спорта уровень плавательной подготовленности студентов остаётся всё ещё на низком уровне и это связано, прежде всего, с недостаточным количеством бассейнов в образовательных учреждениях. Из-за отсутствия плавательной базы учебные занятия по плаванию, как правило, заменяются другими разделами, что в конечном итоге приводит к увеличению количества молодых людей, не сумевших приобрести навыки плавания за период обучения в вузе [1].

На сегодняшний день прослеживается дифференциация оснащённости плавательными бассейнами. В то время как в небольших городах вузам приходится лишь слышать о внедрениях новых образовательных плавательных программ по физической культуре, в столицах и крупнейших городах страны плавательные бассейны, а вместе с тем и программы проведения занятий, модернизируются.

Для решения этой проблемы в 2009 году стартовал партийный проект «500 бассейнов», целью которого является развитие физической культуры и спорта в высших учебных заведениях России. В числе регионов-участников наряду с Санкт-Петербургом и Московской областью также Республика Тыва, Воронежская, Хабаровская, Рязанская области, Северо-Кавказский федеральный округ, Краснодарский край, Северная Осетия, Красноярский край.

Бассейны строятся с расчётом на все категорий граждан, в том числе и на инвалидов, поэтому помещения оборудуют лифтами, пандусами, специальными креслами для погружения в воду.

К реализации проекта изъявили желание присоединиться уже свыше ста вузов, однако необходимо учесть, насколько вуз готов к строительству, есть ли необходимые технические условия и, конечно же, необходимые объёмы финансирования. На данный момент инвестиции в проект идут, в основном, из федерального бюджета, курирует эту тему и оказывает поддержку также Министерство образования и науки Российской Федерации.

Тем временем у учащихся учебных заведений разделились мнения о посещении занятий по плаванию в рамках учебного процесса. В то время как одни учащиеся являются сторонниками плавательных занятий, другие не изъявляют желания посещать курсы, аргументируя своё решение неудобностью организационного процесса и озабоченностью качеством воды и её влиянием на здоровье. Для того чтобы выяснить причины отказа от занятий по плаванию, мы провели небольшой опрос у 90 студентов, результаты которого приведены ниже на рисунке 1.



Рис. 1 – Причины отказа от занятий по плаванию у учащихся в возрасте от 19 лет до 21 года

Таким образом, в настоящее время активно осуществляется концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. Вводятся в эксплуатацию при Высших учебных заведениях бассейны, оснащённые необходимым и специальным техническим оборудованием для всех категорий граждан. Программа «500 бассейнов» уже показывает свои результаты, однако в ближайшей перспективе охватит ещё больше регионов страны, что позволит увеличить количество студентов и преподавателей, занимающихся плаванием и поддерживающих физическую форму у себя в вузе. В целом плавание в бассейне – отличная тренировка для сердечной системы и опорно-двигательного аппарата, которая благоприятно сказывается на здоровье учащихся.

Список используемой литературы

1. Сизова, Н.Н. Изучение показателей здоровья и физической подготовленности студентов Владивостокского филиала Российской таможенной академии / Н.Н. Сизова, Ю.Д. Исмагилова, Т.Н. Тиосова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2014. – № 11 (30). – Часть 4. – С. 39-42.
2. Цеслицкая М.З. Занятия плаванием в повышении уровня здоровья студентов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2013. – №12. – С. 101-104.

РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В СибГУ

Чинченкова О.П., Зотин В.В.,
Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решенева,
г. Красноярск

Аннотация. В данной статье рассмотрены перспективы развития студенческого спорта на примере Сибирского государственного университета науки и технологий. Проанализированные проведенные исследования среди

студентов, их отношение к спорту. Выявлены и обоснованы основные проблемы студенческого спорта.

Ключевые слова: спорт, студенческий спорт, развитие спорта, спорт в вузе.

Специфика учебного труда и быта, возрастные особенности студенческой молодежи, а также условия занятий спортом позволяют выделить особую категорию спортивной жизни – студенческий спорт. Развитие студенческого спорта в первую очередь позволяет поддерживать физическое состояние студентов. Стоит отметить, что различные виды спорта способны оказывать существенное влияние на формирование психических качеств, которые необходимы не только в большом спорте, но и в дальнейшей профессиональной деятельности студентов.

Спорт – обобщенное понятие, обозначающее один из компонентов физической культуры общества, исторически сложившийся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям [4].

Занятия любым видом спорта способны воспитать в человеке определенные качества, а также спорт - это способ укрепления здоровья коррекции телосложения и осанки, повышении общей работоспособности, психической устойчивости, наконец, в самоутверждении очень велики. При этом здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоническое развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности. Именно поэтому очень важно развивать спорт среди студентов.

В настоящее время спорт приобретает настолько высокую значимость в обществе, что появляются основания считать его одним из основных видов человеческой деятельности. В системе норм и ценностей общества он также играет большую роль. Занятия спортом, особенно любительские, довольно часто рассматриваются не только как способ укрепления и сохранения здоровья, но и как превентивная мера по предотвращению алкоголизации и наркотизации и других антисоциальных проявлений поведения, особенно в среде студентов.

Целью студенческого спорта является оптимизация физического развития человека, его всестороннего совершенствования, улучшение физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; а так же обеспечение на этой основе подготовленности каждого члена общества к трудовым и профессиональным видам деятельности [1].

Современная наука о спорте достаточно подробно и серьёзно изучает проблему студенческого спорта. На сегодняшний день студенческий спорт испытывает ряд проблем. Основной проблемой является недостаток финансовых средств – это означает, что государство в настоящий момент не способно финансировать большинство спортивных мероприятий вузов. Еще одна проблема современного студенческого спорта – недостаточное количество внутренних секций по различным направлениям двигательной активности, например, спор-

тивного танца, фитнеса, единоборств, спортивных игр и других спортивных направлений. Но самой острой проблемой остается все-таки незаинтересованность студентов в участии в спортивных мероприятиях [3].

Изучая данную проблему, отметим, что статистические данные показывают, что в среднем в спортивных мероприятиях, проводимых в высших учебных заведениях, участвуют только 15-20% студентов. Поэтому в СибГУ было решено провести небольшой опрос среди студентов второго курса инженерно-экономического института об отношении к спорту. Для проведения данного опроса были составлены следующие вопросы:

1. Полезны ли занятия спортом?
2. Занимаетесь спортом или спортивных мероприятиях?
3. Почему вы не занимаетесь спортом?
4. Какие спортивные мероприятия наиболее интересны для вас?
5. Хотели бы вы расширить спектр секций в СибГУ?

Целью данного опроса являлось выяснение отношения студентов к спорту, а также определение уровня заинтересованности спортивными мероприятиями среди студентов. По результатам опроса 84% студентов на вопрос о пользе спорта отвечают положительно и считают его основой укрепления здоровья. Из числа опрошенных студентов только 46% занимаются спортом и участвуют в спортивных мероприятиях, проводимых в СибГУ. О том, почему студент не заниматься спортом и не участвует в спортивных мероприятиях, учащиеся отвечают по-разному, основными причинами 40% называют отсутствие времени из-за учебы, 9% опрошенных совсем не интересуются спортом, 22% считают, что спортивные мероприятия, проводимые в вузе не интересны, а 10% честно ответили, что им лень. О желании участвовать в спортивных мероприятиях 67% студенты заявили, что готовы участвовать в них за определенные поощрения, и только 11% готовы участвовать в спортивных мероприятиях просто так, однако 22% студентов пожелали проводить более интересные спортивные мероприятия. Наиболее интересными для студентов оказались спортивные мероприятия по следующим видам спорта: хоккей (8%), баскетбол (12%) и волейбол (17%), футбол (15%), легкая атлетика (16%), настольный теннис (10%), плавание (11%). Расширение количества секций в университете 87% студентов считают необходимой задачей.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что студенты осознают важность занятий спортом и признают, что это очень важно для здоровья и улучшения физических качеств. Однако все же остается немалая часть тех студентов, которые не заинтересованы в занятиях спортом.

На данный момент, для того, чтобы увеличить число участников в спортивных мероприятиях организаторам необходимо проводить спортивные мероприятия в свободное от учебы время, а также необходимо разработать систему поощрений и вознаграждений для участников спортивных мероприятий. Также очень важно проводить более современные и более интересные для студентов спортивные мероприятия. Так как большинство опрошенных считают, что необходимо расширить количество секций, требуется открыть более современные направления секций, таких как йога, шейпинг, пилатес, аквааэробика и других.

Основной задачей так же остается формирование мотивации для занятий спортом, для этого необходимо проводить собрания и конференции, на которых студентов будут агитировать к занятиям спортом, стоит так же проводить лекции по здоровому образу жизни, по занятиям спорта. Так же стоит проводить наглядные методы мотивации для студентов, где специалисты вуза будут показывать собственный пример для студентов, по возможности приглашать знаменитых спортсменов на беседу со студентами.

Приобщение студентов к спортивным мероприятиям – основная цель вузов в настоящее время. Поэтому очень важно решить главные задачи для достижения данной цели [2]. Основной причиной актуальности данной цели является то, что спорт воспитывает у студентов естественную потребность в организации здорового образа жизни – одного из параметров целостного гармоничного бытия человека.

Особенно важным составляющим спорта среди студентов является то, что он воспитывает наиболее необходимые физические и психологические качества необходимые в трудовой и профессиональной деятельности, что в будущем способствует высокой трудовой активности и качественного выполнения работы в той или иной сфере деятельности.

Спортивная подготовка как метод приучения к практическим действиям и социально значимому поведению, обеспечивает таких качеств, среди студентов как самодисциплина, настойчивость, упорство в преодолении трудностей, уверенности в себе, решительности и способности проявлять максимальные усилия в спортивной, трудовой и общественной деятельности.

Из всего изложенного стоит сделать вывод о том, что спорт очень важен для поддержания не только физического, но и психического состояния, а также направлен на поддержания здоровья в целом. Стоит отметить, что студенческий спорт имеет ряд проблем и нерешенных задач, для их устранения необходимо разработать целый ряд мероприятий. Однако это необходимо решать на государственном уровне, потому что большинство вузов не в состоянии решить эти проблемы самостоятельно. Но, несмотря на все проблемы, студенческий спорт развивается и приобретает высокую популярность в студенческой среде.

Список используемой литературы

1. Зотин В.В., Мельничук А.А. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении // Мат. межд. науч.-практ. конф. «Современные проблемы физической культуры и спорта: ретроспектива, реальность и будущее». – Курган, 2014. – С. 45-47.

2. Зотин В.В., Яцковская Л.Н. Социально-педагогические аспекты формирования мотивации у студентов к здоровому образу жизни // Мат. Всеросс. науч.-практ. конф. «Теория и практика физической культуры». – Казань, 2011. – С.125-127.

3. Смирнов В.Н., Дубровский В.И. Физиология, физическое воспитание и спорт: учебник для студентов средних и высших заведений. – М.: Владос-пресс, 2002.

4. Физическая культура студента: учебник для студ. вузов / ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 1999.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Шакирова А.Р.,
Казанский национальный технический университет им. А.Н. Туполева,
(КНИТУ-КАИ),
г. Казань

Аннотация. В работе рассмотрены проблемы развития физической культуры в высших учебных заведениях. И определены пути развития физической культуры и спорта в вузах.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, физическое воспитание.

Студенческий спорт в России имеет более чем вековую историю развития. В связи с периодом реформирования общественных устоев и переходом экономики страны к рыночным отношениям, характеризуется появлением новых задач физического воспитания в высшей школе, направленных не только на развитие физических способностей студентов, но и стимулирование их интереса к занятиям физической культурой и спортом, формирование ценностей здорового образа жизни, в которых двигательная активность является необходимым условием [3, с. 138].

На сегодняшний день остается актуальным вопрос о необходимости реализации новых подходов, форм, методов и содержания физического воспитания учащихся вузов. Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой и спортом, поскольку физическая культура и спорт – общепризнанные материальные, духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности.

Мы знаем, что в студенческие годы у человека появляется много новых возможностей, увлечений, интересов. И важно, чтобы среди них не потерялся спорт. Очевидно, что увлечение физической культурой, активный образ жизни вновь становятся для молодёжи правилом хорошего тона, модным направлением. Однако следует упомянуть о том, что большинство студентов просто не имеют возможностей и времени для занятии физическими упражнениями, направленных на обеспечение рационального двигательного режима человека.

Проблемы физической культуры заключаются в нескольких аспектах, а именно высокая заболеваемость детей, влекущая за собой ограничения на занятия физической культурой; вредные привычки, вызывающие заболевания; плохая экологическая обстановка; и конечно же нехватка контроля со стороны государства и на местах в учебных заведениях. Решение этих проблем должно стать приоритетным направлением политики государства, иначе это приведет к непреодолимым последствиям, и максимально высокой смертности населения [4, с. 13].

Физическая культура в вузе должна проводиться на протяжении всего периода обучения студентов в многообразных формах, которые взаимосвязаны,

дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов. В высших учебных заведениях получили распространение такие формы организации физкультурно-оздоровительной работы, как физкультурно-спортивные клубы по интересам; группы здоровья, общей физической подготовки и ГТО, специальной физической подготовки; спортивные секции; индивидуальные занятия. Необходимо использовать учебные и вне учебные тренировочные программы разного уровня, адаптированные к способностям и возможностям каждого ученика. Двигательная нагрузка на учебных занятиях должна соответствовать оптимальному уровню развития физической подготовленности занимающихся. В педагогический процесс спортивного воспитания необходимо настойчиво внедрять личностно–ориентированные методики, интегрировать в образовательный процесс теоретические курсы по теории спорта и истории олимпийского движения. Возможны индивидуальные программы и экстернат для особо одаренных учащихся. Преподаватель-тренер должен находиться в процессе непрерывного саморазвития, творчески разрабатывая и реализуя обучающие тренировочные программы. На основании знании и опыта важно сформировать мотивацию и комплекс связанных с ней явлении. Речь идет о том, чтобы сформировать интерес и желание больше узнать о спорте, попробовать себя в соревнованиях, стать сильнее, испытать себя в новой деятельности. К числу наиболее значимых знании можно, прежде всего, отнести следующие: понятия о спорте, соперничестве, спортивной борьбе; представления о механизме спортивной тренировки и стратегии многолетней подготовки – о сущности того, от чего в большей степени зависит успех в соревнованиях [1, с. 107].

Необходимо сохранить и восстановить лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения, продолжить поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом [2].

Таким образом, физическая культура и спорт призваны сохранять и укреплять здоровье людей. Одним из показателей состояния физической культуры и спорта в обществе является степень использования физической культуры в сфере образования. Современный уровень общественного развития требует систематического повышения физической подготовленности студентов вузов. Расширение физкультурной и спортивной работы будет способствовать повышению массовости физической культуры и спорта в России.

Список используемой литературы

1. Бальсевич В.К. Спортивныи вектор физического воспитания в россии скои школе. – М.: НИЦ «Теория и практика физическои культуры и спорта», 2006. с.105-116.

2. Доклад рабочей группы президиума Государственного совета Российской Федерации по проблемам повышения роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян «О повышении роли физиче-

ской культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян». 30 января 2002 года.

3. Молоканов А.А., Габибов А.Б., Майбородин С.В., Кадыкова Н.К. Студенческий спорт и проблемы подготовки спортсменов // Современные тенденции развития науки и технологий. – № 7. – Часть V. – Белгород, 2015. – С. 137-140.

4. Рожков П.А. Развитие физической культуры и спорта в современном мире: организационно-управленческие, финансовые и нормативно-правовые проблемы [Электронный ресурс]. – М.: Советский спорт, 2002. – С. 12-16. – Режим доступа: http://www.0zd.ru.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Шамсутдинова А.В.,
Уфимский государственный нефтяной технический университет,
г. Уфа

Аннотация. Данная статья посвящена лыжным гонкам, о том, как лыжный спорт благоприятно влияет на умственное, физическое, психологическое, эмоциональное состояние студента.

Ключевые слова: спорт, лыжные гонки.

Спорт в высшем учебном заведении является важнейшей частью формирования профессиональной и общей культуры личности специалиста [1, 2, 3]. Физическая культура, как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей. В процессе профессиональной подготовки студентов, спорт является одним из средств формирования всесторонней развитой личности и оптимизации физического, психофизического состояния человека [4, 5, 6].

Лыжный спорт – один из популярных видов не только в России, а также во всем мире. В студенческом возрасте, особое значение приобретает физическая культура – лыжные гонки, которые закаливают организм и характер. Занятия лыжным спортом является эффективным средством физического воспитания и активного отдыха, потому что при передвижении на лыжах в работу вовлекаются мышцы всего тела человека, при этом занятия проходят в лесу на свежем воздухе, что благотворно влияет на нервную систему, снимает умственное утомление, закаливает организм и улучшает его общее состояние.

На занятиях по лыжным гонкам у студентов развиваются такие качества как: выносливость, сила, быстрота, ловкость, а также улучшаются их морально-волевые качества: смелость, настойчивость, выдержка.

Лыжные гонки – один из самых полезных для здоровья видов спорта, травмы в этом виде спорта случаются редко. При передвижении на беговых лыжах нагрузка на суставы умеренная, так как снег мягкий, скорость поддерживается за счет скольжения, ударной нагрузки на суставы нет. Врачи ценят

лыжи, за положительное влияние на сердечнососудистую систему. Во время передвижения на лыжах работают почти все группы мышц: ног, спины и рук, пресса, а систематические аэробные нагрузки укрепляют сердце и сосуды, предупреждают развитие гипертонии, инфаркта и диабета.

Занятия лыжными гонками проходят на свежем воздухе в лесных массивах, вдали от загазованных дорог, благодаря этому укрепляется иммунная система. Одним их достоинством передвижения на лыжах является то, что нагрузка легко дозируется по желанию или с учетом физического состояния лыжника, для занятия можно выбрать равнинную дорогу или горный рельеф, спланировать длительную тренировку или непродолжительную прогулку.

Возрастных ограничений в лыжных гонках нет: кататься на лыжах можно в любом возрасте, как и начинать занятия, так как, во-первых, все основные лыжные ходы легко освоить, во-вторых, двигаться можно медленно. Занятия лыжным спортом могут быть рекомендованы и тучным людям, которые хотят повысить шансы на потерю лишнего веса, так как это энергоемкий вид спорта со щадящим воздействием на суставы и легко дозируемой физической нагрузкой. В процессе передвижения на лыжах ускоряется обмен веществ, сжиганий калорий, что способствует освобождению от лишнего жира, нормализуется уровень холестерина, снимается содержание сахара в крови.

Лыжный спорт способствует психологической разгрузке: проблемы и сомнения – все растворяется в размеренном ритме движений при созерцании красот природы. Нормализуется гормональный фон, в процессе занятий организм начинает вырабатывать эндорфин – «гормон счастья», который наполняет душу радостью, вселяет в вас уверенность в своих силах [7]. Также чередование учебы студентов и активного отдыха, например, занятие лыжным спортом в сосновом бору, бег, плавание, является важным условием плодотворной интеллектуальной деятельности.

Итак, занятия лыжными гонками имеют много преимуществ, но чтобы занятия приносили только положительные эмоции, необходимо заниматься грамотно, надо знать особенности организации тренировочного процесса и гигиенические требования, которые предъявляются к лыжным гонкам. Для сохранения и укрепления здоровья физкультурников и спортсменов разработана система гигиены массовой физической культуры и спорта: личная гигиена, питание, закаливание, гигиена физического воспитания молодежи.

Список используемой литература

1. Russian energetic industry enterprises: social orientation of the information management / Gaisina L.M., Kolesnikova O.I., Medvedeva A.V., Fayruzova A.R., Efimenko E.L., Lopatina E.V. // Journal of Environmental Management and Tourism. – 2017. – Т. 8. – № 5 (21). – С. 1119-1132.

2. Ахтямов Н.Т., Ильясов Р.Р. Субъект в образовательной реальности: потери и возможности // Наука и культура России. – 2015. – Т. 1. – С. 279-282.

3. Бережнова З.З., Красулина Н.А., Бережнов Д.А. Роль физической культуры и спорта в профилактике асоциальных явлений среди молодежи // Акту-

альные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы международной научно-практической конференции. – 2015. – С. 347-349.

4. Зайдуллин Э.Р., Майский Р.А. Воспитание скоростно-силовых качеств у студентов армрестлеров // Физическая культура и спорт в системе высшего образования: материалы V Международной научно-методической конференции. – 2017. – С. 93-99.

5. Майский Р.А., Гайнуллин Т.Р. Внедрение систем наблюдения за здоровьем и физическим состоянием студентов как фактор успешного образовательного процесса // Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах на современном этапе социально-политического развития России: материалы Международной научно-методической конференции, посвященной XXXI летним Олимпийским играм. – 2016. – С. 161-164.

6. Хазиева И.Р., Майский Р.А. Организация экономической деятельности в сфере физической культуры // Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах на современном этапе социально-политического развития России: материалы Международной научно-методической конференции, посвященной XXXI летним Олимпийским играм. – 2016. – С. 283-289.

7. Шишкина А.В., Тарбеева Н.М., Брехова Л.Л., Гусева Н.А. Физическая культура: лыжные гонки / Мин-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2013. – 144 с.

СЕКЦИЯ 2
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ И ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ВСЕСТОРОННЕЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Абрамова Е.М., Апарина М.В.,
Кемеровский государственный университет,
г. Кемерово

Аннотация. В данной статье раскрывается цель физической культуры личности; функции, влияющие на формирование личности человека; польза занятий физической культурой и спортом; роль физической культуры; а также то, чему способствует физическая культура.

Ключевые слова: физическая культура и спортивная деятельность; личностные качества; морально-этическое воспитание; процесс самореализации; самопознание и самосовершенствование, всестороннее развитие личности.

Спорт является неотделимой частью жизни многих людей. Период в жизни человека, когда можно активно заниматься спортом является не очень продолжительным. Тем не менее этот период очень важен, потому что именно на этом этапе жизни происходит основное формирование человека как личности. В последнее время спорт стал популярным занятием среди людей, но мало кто знает, как он влияет на формирование и воспитание личности. Поэтому главная цель этой работы – показать, как данная сфера деятельности человека может повлиять не только на физическое здоровье человека, но и на становление высоконравственной личности, как спорт помогает всесторонне развиваться.

Физическая культура личности – это область общей культуры человека, представляющая собой качественное, единое, динамичное состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и интегрированных в физкультурно-спортивной деятельности, культуре образа жизни, духовности и психофизическом здоровье.

Цель – содействие всестороннему и гармоническому развитию личности с помощью использования средств физической культуры.

В спортивной деятельности можно отметить значимые функции, влияющие на формирование личности человека:

- познавательную;

- информационную;
- эстетическую;
- регулятивную;
- социализирующую;
- коммуникативную;
- воспитательную;
- рекреационно-оздоровительную.

Физическая культура способствует:

- формированию интеллектуальных способностей (умение анализировать, обобщать, объяснять и переносить знания в другие сферы культуры);
- развитию физических качеств, учитывая логику используемых методов, последовательность освоения, оздоровительную значимость специфической нагрузки;
- формированию научного мировоззрения, активного отношения к труду, эстетических и нравственных качеств;
- обучению методам самовоспитания, самосовершенствования, самоконтроля и коррекции.

Польза занятий физической культуры и спортом

Занятия спортом положительно влияют на развитие коммуникативных способностей человека, таких, как общительность, коммуникабельность, самостоятельность. Занятия физической культурой помогают и учат нас работать в группе, с другими людьми. Процесс регулярных, активных и целенаправленных занятий физической культурой и спортом предполагает не только воспитание определенных умений и навыков, физических качеств, поддержание здоровья, но и воспитание психических качеств, черт и свойств личности. Спорт придаёт людям уверенность в себе и своих силах. Благодаря физической культуре и спорту развиваются также интеллектуальные способности человека. Происходит это в процессе поиска овладения той или иной техникой и тактикой, умения совладать с собой в трудной ситуации и принимать моментальные решения. Физкультура и спорт предоставляют каждому человеку огромные возможности для всестороннего развития личности человека. В процессе активных, целенаправленных занятий физической культурой и спортом мы приобретаем определенные умения и навыки, физические качества, также воспитание психических качеств, черт и свойств личности. В результате физкультурной деятельности и спортивной тренировки мы приобретаем положительные качества, которые в свою очередь формируют и воспитывают нас как целостную личность с высоким уровнем общей культуры. Физкультурная деятельность позволяет раскрывать потенциальные возможности человека. Достижение цели приносит человеку уверенность в своих силах, радость от победы, что влияет на процесс становления индивидуума как личности. Во время занятий физической культуры, каждый человек познает себя, других людей и весь окружающий мир. У него активно развиваются инициатива, самостоятельность, решительность, также

формируются собственное мировоззрение и способы мышления, индивидуальные черты характера, критическое отношение к действиям других людей и собственным поступкам. Все эти положительные качества, приобретаемые в результате физкультурной деятельности и спортивной тренировки, характеризуют человека как физически культурную и целостную личность, всесторонне и гармонично развитую с высоким уровнем общей культуры человека. Таким образом, физическая культура и спорт являются сильным средством социального становления и всестороннего развития личности, активного усовершенствования индивидуальных и личностных качеств, а также двигательной сферы.

Роль физической культуры будет состоять также в общем укреплении здоровья, оздоровлении человека, поддержании всех функций организма. При выполнении напряженной умственной или физической деятельности у человека, постоянно и активно занимающегося физической культурой и спортом, повышается психическая, умственная и эмоциональная устойчивость. В той или иной мере занятия физической культурой и спортом связаны со всеми другими сторонами воспитательного воздействия на человека и тем самым вносят свой существенный вклад в формирование личности. Таким образом, занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение для человека. Они способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели, решительности в действиях. Физическая культура и спорт являются важным и главным условием разностороннего развития личности.

Физическая культура и спорт являются высокоэффективным средством физического и всестороннего развития человека, укрепления его здоровья, оздоровления человека, сферой общения и коммуникабельности людей. Занятия физической культурой развертываются на фоне общения, что является фактором для формирования нравственных качеств у человека. Также физическая культура влияет на авторитет и положение в обществе, социальную адаптацию, трудовое воспитание, структуру нравственно–интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций. Люди в первую очередь должны заботиться о развитии, воспитании и становлении личности, а не о совершенствовании своего тела. Любая спортивная деятельность и занятие спортом служат делу воспитания гармоничного человека, помогает адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, влияет на развитие общественных отношений.

Список используемой литературы

1.Васильков А. Теория и методика физического воспитания: учебник, – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 384 с.

2.Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 380 с.

3. Режим доступа: https://studwood.ru/687767/turizm/tsel_zadachi_fizicheskoy_kultury.

4. Режим доступа: http://sci-article.ru/stat.php?i=1450014277.
5. Режим доступа: https://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=13803.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА КАК ОБЩЕСТВЕННАЯ И ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ

Андрюшина А.А., Денисов Е.А.,
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону

Аннотация. Физическая культура – это важная составляющая общей культуры человека, важная характеристика его личностного совершенствования. В статье рассмотрены задачи и пути формирования физической культуры личности, необходимой для реализации студентами своих способностей.

Ключевые слова: физическая культура личности, физическое воспитание, мотивационно-ценностные ориентации.

В современном мире физическая культура личности имеет большое значение. Благодаря ей студенты имеют возможность повысить свою социальную активность, инициативность в профессиональной деятельности, а конкурентная среда развития физической культуры личности в вузе повышает работоспособность студентов и уровень их ответственности.

Физическая культура является одним из основных видов человеческой культуры и заключается в том, чтобы оптимизировать развитие и физическое состояние человека вследствие единения его двигательной активности и культурных ценностей.

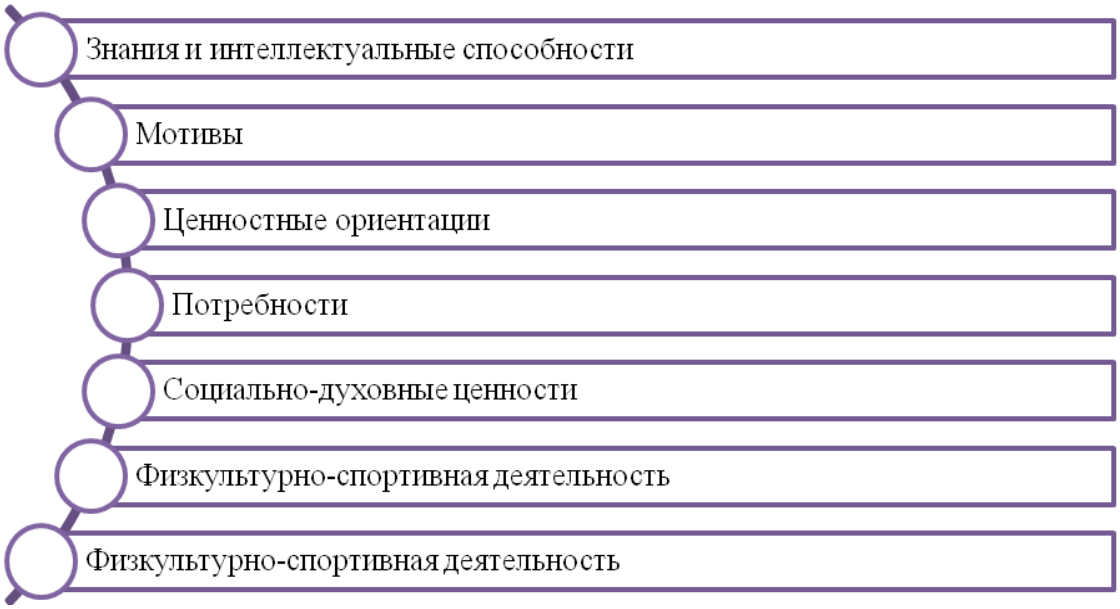
Физическая культура – это не просто средство укрепления организма, это социально-культурная основа индивида, проявляющаяся в отношении человека к своему физическому потенциалу и здоровью, в образе жизни и ценностных ориентациях. Цель физической культуры заключается в саморазвитии человеком своих духовных и физических способностей, самоопределении личности.

Физическая культура – это часть культуры общества, которая существует в двух основных формах:

- объективной (в виде взаимоотношений людей, в виде продуктов физического труда);
- субъективной (в виде практического воплощения способностей и возможностей человека).

Физическая культура личности отличается определенным уровнем физического совершенства, специальной образованности, мотивационно-ценностных ориентаций, приобретенных вследствие физкультурно-спортивной деятельности [1].

Физическая культура личности является сложным системным образованием. Все ее составляющие тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга [3]. К ним относят:



Деятельная часть физической культуры представлена процессом физического воспитания, в ходе которого у студентов формируется сознательная потребность в занятиях физическими упражнениями, происходит воспитание физических качеств [2].

Цель физического воспитания состоит в том, чтобы студенты имели возможность развивать физическую культуру личности и могли поддерживать свое здоровье и физическую подготовку посредством занятий спортом и туризмом. Конкурентная среда обязывает образовательные учреждения повысить требования к уровню общего развития, воспитанности, социальной активности молодёжи, подойти к системе образования, как к процессу социализации студентов. Физическое воспитание рассматривают, как одно из средств поддержания высокой работоспособности человека.

Для того, чтобы доказать социальную значимость физической культуры, необходимо рассмотреть ее общекультурные функции.

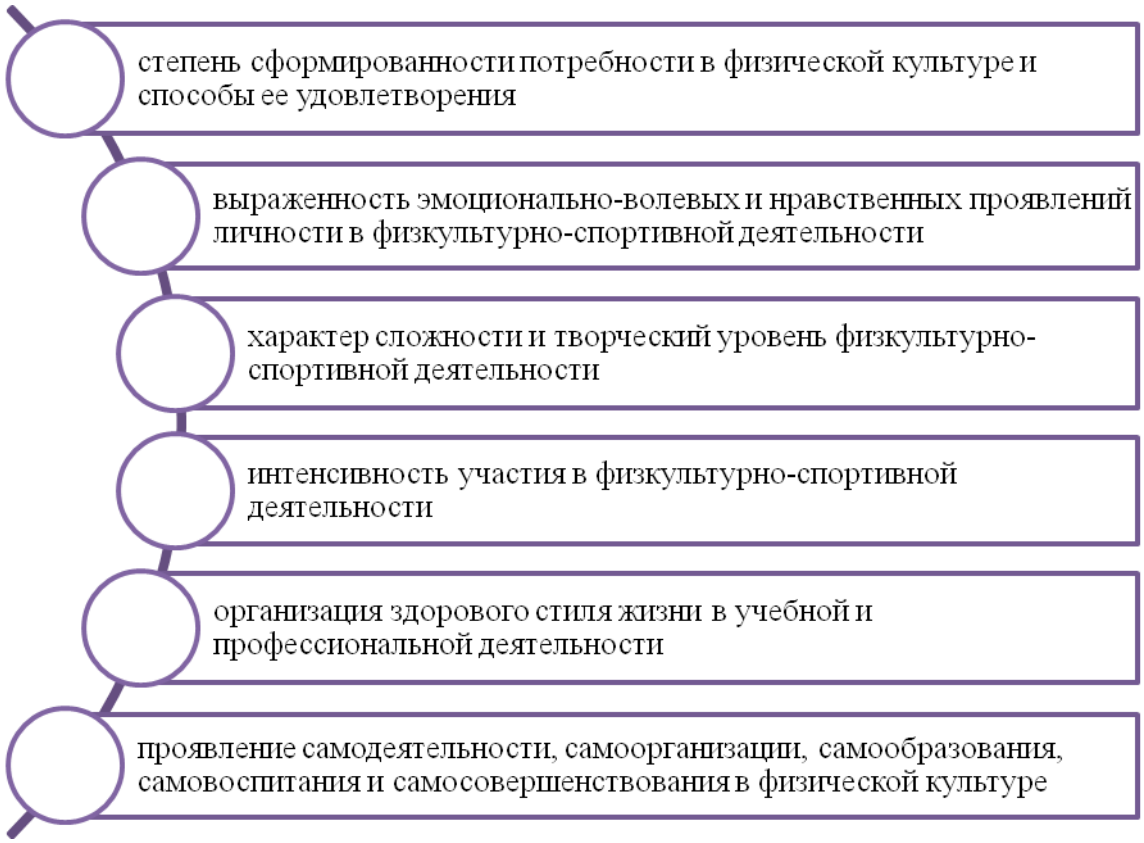
- Воспитательная. В рамках занятий физической культурой и спортом закладываются физические (сила, быстрота, выносливость и т. д.) и психические качества (воля, смелость и решительность, трудолюбие). Развиваются гуманистические убеждения (разностороннее и гармоничное развитие личности) проявляется социальная активность.
- Образовательная. В процессе занятий физической культурой человек получает знания, умения и навыки, которые создают основу для развития личности.
- Оздоровительная. Физические упражнения являются эффективным средством укрепления и поддержания здоровья людей.
- Ценностно-ориентационная. В процессе ее реализации обеспечивается профессиональное саморазвитие и личностное самосовершенствование.
- Коммуникативная. В процессе занятий и тренировок происходит общение между участниками процесса, что оказывает на людей социализирующее и интегративное воздействие.

Для формирования физической культуры личности важно решить следующие задачи:

- понимать роль физической культуры в формировании личности;
- знать основные аспекты физической культуры и здорового образа жизни;
- формировать у студентов нужду в постоянных занятиях спортом и физической культурой;
- овладеть навыками и умениями в процессе физкультурно-спортивной деятельности;
- обеспечить готовность студентов к предстоящей профессиональной деятельности;
- уметь творчески использовать физическую культуру и спорт в жизни.

Именно такое понимание физического воспитания позволяет развивать и совершенствовать физическую культуру личности студентов. В процессе физкультурно-спортивной деятельности не только происходит физическое совершенствование индивида, но и формируется эмоционально-ценностное отношение к физической культуре.

Сформированность физической культуры личности достигается путем следования следующим критериям:



Следовательно, о сформированности физической культуры личности можно судить по тому, насколько значимы и необходимы ценности физической культуры для студентов. После окончания вуза студенты с развитой культурой личности обладают большей инициативностью во всех сферах жизни, творчески подходят к внедрению физической культуры в семейную жизнь и профес-

сиональную деятельность, ведут здоровый образ жизни. Из всего вышесказанного, очевидно, что физическая культура личности студента является индивидуальной и общественной ценностью.

Список используемой литературы

1. Виленский, М.Я. Направленное использование физических нагрузок как фактор управления профессиональной работоспособности студентов / М.Я. Виленский, В.П. Русанов // Теория и практика физической культуры. – 1977. – № 6. – С. 44-46.

2. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

3. Чернышева И.В. Формирование физической культуры личности / Чернышева И.В., Шлемова М.В., Мусина С.В., Егорычева Е.В // Известия ВолгГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе»: межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ. – Волгоград, 2007. – Вып. 4. – № 7. – С. 144–145.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

Антоневич Э.Д., Ключкина Г.О.,
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону

Аннотация. Статья посвящена вопросам оздоровительной физической культуры. Исследования показали, какое влияние оказывает оздоровительная физическая культура на организм человека.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, спорт.

Физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности; 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, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [1, 2].

Здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений [3].

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ.

Учение Р. Могендовича о моторно-висцеральных рефлексах показало взаимосвязь деятельности двигательного аппарата, скелетных мышц и вегетативных органов.

В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно- рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.). Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т.е. деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту. Наиболее адекватным выражением количества произведенной мышечной работы является величина энергозатрат. Минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составляет 12-16 МДж (в. зависимости от возраста, пола и массы тела), что соответствует 2880-3840 ккал. Из них на мышечную деятельность должно расходоваться не менее 5,0-9,0 МДж (1200-1900 ккал); остальные энергозатраты обеспечивают поддержание жизнедеятельности онанизма в состоянии покоя, нормальную деятельность систем дыхания и кровообращения, обменные процессы и т.д. (энергия основного обмена). Интенсивность труда в условиях современного производства не превышает 2-3 ккал/мир, что в 3 раза ниже пороговой величины (7,5 ккал/мин) обеспечивающей оздоровительный и профилактический эффект. В связи с этим для компенсации недостатка энергозатрат в процессе трудовой деятельности современному человеку необходимо выполнять физические упражнения с расходом энергии не менее 350-500 ккал в сутки (или 2000-3000 ккал в неделю) [4].

Скелетные мышцы, в среднем составляющие 40% массы тела (у мужчин), генетически запрограммированы природой на тяжелую физическую работу. Мышцы человека являются мощным генератором энергии. Они посылают сильный поток нервных импульсов для поддержания оптимального тонуса центральной нервной системы, облегчают движение венозной крови по сосудам к сердцу, создают необходимое напряжение для нормального функционирования двигательного аппарата.

Согласно «энергетическому правилу скелетных мышц» И.А. Аршавского, энергетический потенциал организма и функциональное состояние всех органов и систем зависит от характера деятельности скелетных мышц. Чем интенсивнее двигательная деятельность в границах оптимальной зоны, тем полнее реализуется генетическая программа и увеличиваются энергетический потенциал, функциональные ресурсы организма и продолжительность жизни.

Различают общий и специальный эффект физических упражнений, а также их опосредованное влияние на факторы риска. Наиболее общий эффект тренировки заключается в расходе энергии, прямо пропорциональном длительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать де-

фицит энергозатрат. Важное значение имеет также повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, радиации, травм, гипоксии.

В результате повышения неспецифического иммунитета повышается и устойчивость к простудным заболеваниям. Однако использование предельных тренировочных нагрузок, необходимых в большом спорте для достижения «пика» спортивной формы, нередко приводит к противоположному эффекту - угнетению иммунитета и повышению восприимчивости к инфекционным заболеваниям.

Увеличение продолжительности фазы диастолы (расслабления) обеспечивает большой кроваток и лучшее снабжение сердечной мышцы кислородом. Наиболее выражено повышение резервных возможностей аппарата кровообращения при напряженной мышечной деятельности: увеличение максимальной частоты сердечных сокращений, систолического и минутного объема крови, артерио-венозной разницы по кислороду, снижение общего периферического сосудистого сопротивления (ОППС), что облегчает механическую работу сердца и увеличивает его производительность [5].

Физическая культура является основным средством, задерживающим возрастное ухудшение физических качеств и снижение адаптационных способностей организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности, неизбежных в процессе инволюции. Возрастные изменения отражаются как на деятельности сердца, так и на состоянии периферических сосудов.

С возрастом существенно снижается способность сердца к максимальным напряжениям, что проявляется в возрастном уменьшении максимальной частоты сердечных сокращений. Ухудшается состояние опорно-двигательного аппарата: происходит разрежение костной ткани (остеопороз) вследствие потери солей кальция. Недостаточная двигательная активность и недостаток кальция в пище усугубляют эти изменения.

Адекватная физическая тренировка, занятия оздоровительной физической культурой способны в значительной степени приостановить возрастные изменения различных функций. В любом возрасте с помощью тренировки можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости – показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности [6].

Таким образом, оздоровительный эффект занятий массовой физической культурой связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности.

Кроме того, регулярная физическая тренировка позволяет в значительной степени затормозить развитие возрастных инволюционных изменений физиологических функций, а также дегенеративных изменений различных органов и систем (включая задержку и обратное развитие атеросклероза). В этом отношении не является исключением и костно-мышечная система.

Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией [7].

Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвонковым дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза. Все эти данные свидетельствуют о неоценимом положительном влиянии занятий оздоровительной физической культурой на организм человека.

Список используемой литературы

1. Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая культура.
2. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Режим доступа: http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/.
4. Белорусова В.В. Физическое образование. – М.: Логос, 2003. – С. 128.
5. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. – М.; СПб.: Нева, 2003. – С. 226.
6. Ращупкин Г.В. Физическая культура. – СПб.: Нева, 2004. – С. 163.
7. Физическая культура / под ред. Л.Б. Кофмана. – М.: ОМЕГА-Л, 2004. – С. 191.

СПОРТ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Аполонова А.А.,
Алтайский государственный университет,
г. Барнаул

Аннотация. В статье изложено влияние физической культуры и спорта на здоровье человека и молодежи, в частности. Представлен анализ результатов анкетирования студентов 1 курса АлтГУ и учащихся 9-11 классов МБОУ «СОШ № 78» г. Барнаула на тему отношения к физической культуре и спорту. Сформулированы выводы.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, образ жизни, здоровье, молодежь.

В современном мире человек все больше и больше становится малоподвижен и подвержен сидячему образу жизни. Гиподинамия «наступает на пятки» современному человеку. Технологии значительно упростили нам жизнь, но хорошо ли это? Разве можно рассуждать о здоровой нации, видя как человек, а в частности молодежь, подростки и даже уже можно говорить о младших школьниках, которые проводят за мониторами компьютеров по 12 и более часов в день, предпочитая виртуальное общение и игры реальным знакомствам и прогулкам? Отнюдь.

Уже давным-давно доказано, что физическая культура и спорт являются одним из наиболее важных средств укрепления и сохранения здоровья, профи-

лактики различных заболеваний, но, к сожалению, до сих пор к этому не достаточно серьезно относится нынешнее поколение.

Многие авторитетные эксперты в сфере физической культуры и спорта утверждают, что повышение мотивации к спорту сегодняшних детей и подростков к регулярному и выполнению ими активных физических упражнений будет способствовать улучшению физического и психического здоровья нации. Это, конечно же, основано на результатах исследования многих ученых, подтвердивших, юношей и девушек, мальчиков и девочек, которые занимаются спортом по четыре раза в неделю - наблюдается значительно меньшая предрасположенность к нарушениям в правильном психофизическом развитии, работы головного мозга, чем у их сверстников, воздерживающихся от физических нагрузок.

Ведь физические упражнения и спорт – это что ни на есть самый доступный способ сохранения здоровья и работоспособности человека. С каждым годом появляются новые формы занятий физическими упражнениями, совершенствуются различные физкультурно-оздоровительные технологии, необычные и возрождаются «забытые» виды спорта, а заинтересованность к ним большей части подростков и молодежи остается довольно низкой. Настоящий объем так называемой обязательной двигательной активности молодых людей, которая заключается, как правило, в обязательных занятиях дисциплиной «Физическая культура» (посещение которой большинство студентов игнорирует) не может полностью обеспечить их полноценное и гармоничное физическое развитие и укрепление здоровья. С каждым годом повышается количество студентов и школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Таким образом, подростки и молодежь должна быть вовлечена как в рамках, так и за рамками школьной и студенческой программы - в занятия спортом и ежедневные физические упражнения.

Конечно, в России спортивная инфраструктура недостаточно развита. Многие школы, сузы и вузы до сих пор кроме стандартного спортивного зала и спортивной площадки в материальной базе не имеют больше ничего. Но этот вопрос совершенствуется. Правительство выделяет всё большее финансирование для развития спортивной инфраструктуры и создания оптимальных условий развития спорта и привлечения к нему молодёжи.

Сегодня каждый человек, понимающий необходимость и значимость физической нагрузки, может включать в режим своего дня элементарную утреннюю гимнастку, ходьбу на свежем воздухе, бег, занятия в домашних условиях и в тренажерном зале, где зачастую предложен огромный спектр услуг, позволяющий современному человеку развиваться в любом направлении в зависимости от целей, желаний и возможностей. Занятия физической культурой и спортом становятся по-настоящему популярными. Физкультура и спорт становятся той силой, которая развивает общественное восприятие мира в направлении здорового образа жизни.

Каждый человек знает, что занятия физической культурой и спортом, здоровый и активный образ жизни – это залог здоровья, красоты и долголетия. Физкультурой занимаются независимо от пола, возраста и социального статуса.

XXI в. – время глобальных перемен во многих сферах нашего общества. Научно-техническая революция вместе с прогрессом привнесла в жизнь и ряд неблагоприятных факторов. Автоматизация всех трудоёмких работ, робототехника на производстве, появление таких радостей жизни, как автомобили, лифты, эскалаторы, стиральные машины, свело к минимуму передвижения людей и выполнение ими, хоть и незначительной, но всё же физической нагрузки. Дефицит двигательной активности человека – одна из проблем современного общества. Повышение двигательной деятельности людей требует эффективного использования всех средств, форм и методов физической культуры и спорта.

Нельзя оставить без внимания и возросшую роль интеллектуального труда, который так резко снижает работоспособность нашего организма и может привести к различным заболеваниям. Но и повышенные физические нагрузки, могут иногда рассматриваться с отрицательной стороны. Поэтому и при умственном, и при физическом труде важно заниматься оздоровительной физической культурой, всесторонне укреплять и развивать свой организм.

Физическая культура оказывает оздоровительный и профилактический эффект, что немало важно, при постоянно возрастающем числе студентов с различными хроническими заболеваниями. Многие болезни, которые раньше были уделом только пожилых людей (гипертония, остеохондроз, болезни сердца и др.) сегодня «молодеют». К числу важнейших средств борьбы с этим несомненно, относятся физические упражнения и спорт.

Все большую актуальность приобретают средства, связанные с влиянием на сам организм в целях повышения сопротивляемости, иммунореактивности, стрессоустойчивости и т.д., что поможет ему противостоять мощной «армаде» непрерывно обрушивающихся на него неблагоприятных условий, факторов разной природы и экологических ситуаций. Среди мер этой группы - социальная и экологическая активность человека, рациональное питание, формирование позитивного отношения к физической культуре и спорту, активный отдых, гармония семейных отношений, полноценный сон, соблюдение режима дня, отказ от вредных привычек, профилактика стрессов, оздоровительные системы, т.е. здоровый образ жизни.

Таким образом, физическая культура должна входить в жизнь человека с раннего возраста и не покидать её до старости. Необходимо воспитание мотивации, потребности в постоянном физическом совершенствовании, осознанном, грамотном отношении ко всем видам двигательной деятельности и средствам укрепления физического и психического здоровья. Физическая культура, первостепенной задачей которой является сохранение и укрепление здоровья, должна стать неотъемлемой частью жизни каждого человека, особенно молодежи.

Большое значение в сохранение и укрепление здоровья имеет пропаганда здорового образа жизни среди молодежи, т.к. именно в руках молодого поколения будущее.

Газеты, журналы, телевидение, Интернет, просто пестрит красочными картинками спортсменов с идеально выточенными фигурами, блогами о здоро-

вом питании, различными статьями, методиками тренировок, бесконечным множеством акций от фитнес-центров и пр. Весь этот блеск не может не привлекать не только молодое поколение, но и людей всех возрастов, профессий и характеров. Фитнес индустрия в наше время стремительно набирает обороты, все больше и больше завлекая заняться своей фигурой и здоровьем. Даже не осознавая до конца смысла своих усилий, человек самосовершенствуется, укрепляет свое здоровье, становится выносливее. Это входит в привычку, а от привычки, как известно, не так уж просто отказаться.

Рассмотрим отношение студентов в разных возрастных группах к физкультуре и спорту.

В осеннем семестре 2017/2018 учебного года в Алтайском государственном университете нами было проведено анкетирование студентов 1 курса (возраст 17-18 лет) с целью изучения отношения к физкультуре и спорту. Анализ результатов показал, что 30% опрошенных студентов тратят на физическую культуру и спорт более 1 часа в день, 25 % опрошенных – 2 часа 3 раза в неделю. Но большинство студентов (40%) физической культурой занимаются 2 раза в неделю (это занятия по дисциплине «Физическая культура»), а 5% не занимаются физической культурой совсем.

Из эго можно сделать следующий вывод: не смотря на общую занятость, большая часть студентов в свободное от учебы время отдает предпочтение занятиям спортом. Но отношение человека к физической культуре и активному образу жизни, как известно, формируется еще в школе.

Потому нами также было проведено анкетирование среди учащихся 10-11 классов (16-17 лет) МБОУ «СОШ № 78» г. Барнаула. Анализируя результаты анкетирования, было выявлено, что спортивные секции посещает 61% старшеклассников, учреждения творческого развития (художественная и музыкальная школа, хореография, театральный кружок) – 4% старшеклассников, дополнительные учебные занятия, репетиторы – 78%. Также было выявлено, что свою дальнейшую жизнь хотят связать со спортом / активным образом жизни 46% старшеклассников.

Данные результаты показывают, что на сегодняшний день в старшем школьном возрасте у детей сформировано правильное отношение к физической культуре и здоровому образу жизни, и такое же положительное мировоззрение отслеживается среди студентов 1 курсов, несмотря на увеличение учебной нагрузки в вузе.

Рассмотрим основные причины, почему же физическая культура и спорт так важны в жизни молодежи.

1. Борьба со стрессом. Именно молодежь в наше время наиболее подвержена нервным перенапряжениям. Если, например, сравнивать ритм жизни сейчас и лет десять назад, то спрос с молодого поколения усилился значительно. График учебы стал жестче, к образованию требования выше, к тому же часто подростки пытаются еще и совмещать работу с учебой. Это, так или иначе, влияет на психику молодого неокрепшего организма. Организм, в свою очередь, чтобы попросту не получить эмоциональный срыв и повысить умственную работоспособность просто необходимы физические упражнения и спорт!

2. Формирование здоровой мышечной массы и скелета. Большинство подростков и молодежи, слишком много времени проводят за партой, компьютером и игровыми приставками. К сожалению, часто это приводит к появлению различных заболеваний, особенно нарушения в опорно-двигательном аппарате. Это имеет особенно важное значение, т.к. в подростковом возрасте, скелет еще находится в процессе формирования. Поэтому, если именно в этом возрасте занятия спортом просто необходимы. Ну и, конечно же, красивое тело и крепкие мышцы, к чему стремятся молодые люди, которые также быстрее и активнее реагируют на тренировки в молодом возрасте.

3. Повышение умственной работоспособности. В младшей школе на переменах должны обязательно проводиться пятиминутки с небольшой программой элементарных физических упражнений или подвижных игр. Делается это по совету врачей для того, чтобы отвлечься от чрезмерной концентрации и с целью улучшить кровоток в организме. Что в свою очередь, влияет и на работу головного мозга, помогает сосредоточиться и сконцентрироваться. В студенчестве так же необходимо чередовать умственный труд с физическими нагрузками для повышения умственной работоспособности. Но об этом не все к сожалению, помнят.

Именно поэтому в настоящий момент государство прилагает множество усилий для приобщения к активному образу жизни подрастающего поколения. Этому свидетельствует введение норм ГТО, разработка различных программ, позволяющих сделать спорт доступнее, а также работа СМИ в данном направлении.

Здоровье нации – это то, к чему стремится любое социально развитое общество, ведь это здоровая конкуренция и высокая работоспособность, и, конечно же, здоровое поколение и достойное будущее страны в целом. Буквально все факторы жизни так или иначе касаются здоровья. А прививать правильный образ жизни и отношение к физической культуре и спорту просто необходимо среди молодежи, только тогда они смогут расставить верные приоритеты в будущем и выбрать нужный путь во взрослую жизнь. Несомненно, что выбор в пользу спорта – это выбор в пользу здорового и полноценного будущего для каждого в отдельности и для общества в целом.

Мировой и отечественный опыт показывают, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения, воспитания и образования детей, подростков и молодежи, формировать здоровый морально-психологический климат в обществе.

В одном из своих выступлений В.В. Путин сказал: «Россия вступает в новый век, и здоровье нации становится абсолютным приоритетом государственной политики».

Список используемой литературы

1. Новичихина Е.В., Ульянова Н.А., Кокшаров А.А., Анушкевич Н.В., Калагина С.Н., Лобыгина Н.М. Динамика состояния здоровья первокурсников

высших учебных заведений Алтайского края за последние 3 года // Современные наукоемкие технологии. – 2017. – № 7. – С. 136-140. – URL: http://top-technologies.ru/ru/article/view?id=36744 (дата обращения: 31.03.2018).

2. Никонова А.В., Шаймарданова Л.Ш. Заинтересованность молодежи в спорте // NovaInfo.Ru. – 2016. – № 55. – С. 344-349. – URL: https://novainfo.ru/article/9026 (дата обращения: 30.03.2018).

3. Ширяева Е., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б. Физическая культура и спорт в современной России. // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 193-194. – URL: http://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33077 (дата обращения: 30.03.2018).

4. Демьянова Л.М., Ковалева М.Ю. Физическая культура и спорт в жизни современного человека // Материалы VII Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум». – URL: http://www.scienceforum.ru/2015/1071/12479">www.scienceforum.ru/2015/1071/12479 (дата обращения: 31.03.2018).

ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ

Барсуков С.В.,
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В данной статье рассматривается важность плавания в здоровом образе жизни молодежи. Польза занятий плаванием для здоровья людей не может быть переоценена. Плавание – это тот редкий случай, когда занимаясь спортом, человек одновременно может расслабить и укрепить свой организм. Почему же врачи и спортсмены так схожи во мнениях относительно этого вида водного спорта?

Ключевые слова: плавание, закаливание, пловец, укрепление организма.

Плавание – прекрасный и полезный для здоровья вид физической активности. Какое влияние оказывает занятие плаванием на организм и в чем же заключается польза плавания для организма человека? Плавание оказывает положительное воздействие на организм и здоровье молодых людей, обучающихся в университете. Кроме того, регулярные занятия способствуют развитию выносливости, ощущения смелости [1, с. 5].

Во время плавания, пловец, чтобы вдохнуть воздух, преодолевает очень сильное противодействие воды, давящее на грудную клетку. И наоборот, сильный напор воды способствует выдоху. Такая зарядка тренирует дыхательные мышцы, закаливает организм и оказывает благоприятное воздействие на респираторную систему человека и на весь организм в целом. Регулярные занятия плаванием, помогают молодым людям усиливать устойчивость человека против действия микроорганизмов, попадающих в органы дыхания.

Основная задача занятий плаванием лежит не только в укреплении иммунитета организма молодого человека. Кроме оздоровления также вырабатывается выносливость. Те люди, которые занимаются плаванием, практически не болеют, чувствуют прилив сил и бодрости. На это влияет множественные раздражители, активизирующие работу всей нервной системы. В среднем тренировка длится в течение получаса. За это время клетки мозга не утомляются, а стимулируют работоспособность и готовы к увеличенной активности.

Но стоит отметить, что не во всех случаях плавание приносит пользу. Прежде всего, это касается людей умственного труда, занимающихся данным видом спорта в качестве развлечения. По результатам множества исследований, непродолжительные занятия сильно увеличивает работу органов чувств, а именно зрительных и слуховых органов. Поэтому, перед тем как начать заниматься плаванием, стоит проконсультироваться со специалистом или врачом.

Для повышения эффективности тренировок, необходимо начинать с малой дистанции (50-100 м), с дальнейшим ее увеличением, в зависимости от результатов. Постоянные тренировки способствуют правильной работе сердечно-сосудистой системы и нервной системы. Кроме того, растет ударный кровоток. В состоянии покоя, сердце пловца, совершает примерно 48 ударов в минуту, тем самым работает экономичней. При тренировке, сердце юноши совершает постоянные сокращения и совершает около 160 ударов в минуту. При частых занятиях увеличивается работоспособность и выносливость, пловец может проплывать за тренировку в среднем около 1 километра и выше, тратив при это меньше энергии, чем обычный человек. Частые телодвижения оказывают новое раздражение на кору головного мозга и в ней образуются вспомогательные рефлексы. Они способствуют выработке высокоскоростной выносливости.

Высокая выносливость дает спортсмену возможность больше и продуктивней работать, увеличивает общую продолжительность труда. Отсюда можно сделать вывод, что занятия плаванием приводят к:

- перестройке и совершенствованию организма;
- потере лишнего веса;
- росту силы в мышцах;
- увеличению емкости в легких;
- улучшению работы нервной системы.

Однако этими пунктами полезность плавания не ограничивается. Молодой человек, умеющий плавать, не сможет утонуть, тем самым не подвержен риску на воде и способен прийти на помощь утопающему. Кроме того, у людей пропадает страх воды и боязнь водных и морских прогулок на катерах, лодках и т.д. Повысив уровень мастерства в плавни, молодой человека с легкостью может начать заниматься такими видами спорта как: водное поло, прыжки в воду и многими другими видами водного спорта, либо исследовать глубоководный мир в дайвинге.

Занятия плаванием – это подъем настроения, прилив энергии, улучшение пищеварения, обмена веществ; их систематичность занятий плаванием содействует закаливанию, формированию правильной осанки, гармоничному разви-

тию мышечного аппарата. В оздоровительных целях занятия плаванием доступны и полезны людям всех возрастов [2, с. 10].

Список используемой литературы

1. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. – М.: ООО «Издательство “Астрель”», 2002. – 160 с.
2. Викулов А.Д. Плавание: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 368 с.
3. Иванченко Е.И. Наука о спортивном плавании. – Мн.: МПП Госэкономплана РБ, 1993. – 168 с
4. Каптелин А.Ф. Плавание в лечебных целях // Здоровье. – 1980. – С. 27.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ

Барсуков С.В.,
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема влияния спорта, и, в частности, физических упражнений, на сердечно-сосудистую систему организма человека. К сожалению, несведущие люди не учитывают во внимание то, что нагрузки должны быть грамотно распределены, и при неправильном подходе могут сложиться негативные последствия.

Ключевые слова: нагрузка, сердечно-сосудистая система, сердце, спорт, физические перегрузки.

Ежедневные физические нагрузки неоспоримо влияют на нашу сердечно-сосудистую систему как негативно, так и положительно. При распределенных нагрузках в допустимых объемах можно эффективно упражнять сердечную мышцу, что будет способствовать общему укреплению здоровья всего организма. В противном же случае неподготовленный физически человек может получить «перегрузку», при которой есть вероятность возникновение сбоев в работе сердца и других не менее важных органов.

Положительное влияние физических нагрузок. Под влиянием продолжительных занятий физической культурой (во всех её проявлениях) у натренированных людей проявляются следующие факторы:

- значительно улучшается сократительная способность миокарда;
- усиливается кровообращение, как центральное, так и периферическое;
- повышается коэффициент полезного действия (КПД);
- уменьшается частота сердечных сокращений;
- повышается ударный объем крови.

Стоит отметить, что увеличение ударного (систолического) объема крови позволяет натренированному человеку справляться с физическими нагрузками

гораздо легче, чем если бы он был нетренированным. Вследствие увеличения ударного объема крови возникает спортивная гипертрофия – крайне благоприятный фактор для человека. При спортивной гипертрофии увеличивается число мышечных волокон, поперечное сечение и вес каждого волокна в отдельности, а также объем клеточного ядра.

Масса и объем сердца у тренированного человека больше, чем у нетренированного. Разница в объеме может достигать нескольких сот кубических миллиметров.

Физические нагрузки являются не только укрепляющим организм, но ещё и лечебным, профилактическим средством. При этом вид и объем нагрузок рассчитывается врачом, с учетом вида заболевания, возрастной группы, пола и уровня физической подготовки пациента.

Негативное влияние физических нагрузок. Неосведомленные в данном вопросе люди, ставя себе в пример спортсменов, убеждают себя в том, что главная цель спорта вовсе не укрепить здоровье, а получить высокие результаты. Как результат – регулярные физические перегрузки на организм, из этого следуют снижение кровяного давления, уменьшение способности миокарда сокращению, гипертрофия сердца. Спустя какое-то время у человека появляется аритмия, гипотония, нарушение кровообращения и другие, не менее печальные последствия, и с возрастом они приобретают накопительный характер. Поэтому, прежде чем приступить к физическим нагрузкам (особенно это касается тяжелых видов спорта), необходимо провести консультацию с врачом и придерживаться инструкций тренера (если таковой имеется).

Виды спорта, которые несут большой риск перегрузок: бег, велоспорт, плаванье и бег. Чтобы избежать перетренированности, в первую очередь тренировки должны быть умеренными.

Физические нагрузки с минимальным уровнем воздействия на сердечно-сосудистую систему. Существует два основных вида нагрузок:

1. Упражнения (например, зарядка). Развивают различные группы мышц, укрепляют связки, улучшают подвижность суставов и координацию.

2. Ходьба. Обычно, её начинают с короткого шага медленным темпом, постепенно наращивая скорость и увеличивая длину шагов. Особенно этот вид нагрузок хорош тем, что для него не требуется какого-либо обучения, он не требует выделения времени (например, ходьбой можно заменить поездки в общественном транспорте), и стимулирует правильное дыхание, что также немаловажно для сердечно-сосудистой системы.

Список используемой литературы

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. – М.: Медицина, 1999. – 304 с.

2. Коц Я.М. Спортивная физиология. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 347 с.

3. Морман Д., Хеллер Л. Физиология сердечно-сосудистой системы, DJVU. – СПб.: Питер, 2000. – 256 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ И ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Баутин М.С., Пономарев И.Е.,
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В данной статье поднимается важная проблема формирования личности путем занятий физической культурой и спортом. Огромное внимание в данном тексте уделяется нравственной составляющей, а также освещается аспект физических качеств человека.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, роль, здоровье, личность, человек, преподаватель, тренер, возможность, воля, характер, воспитание.

Физическая культура и спорт всегда играли большую роль в жизни нашей страны. Тем не менее сейчас мы вышли на новый виток развития этих культур. Популяризация спорта растёт из-за дня в день: открытие стадионов, олимпийских школ и тренировочных баз, улучшение условий содержаний наших спортсменов. Но все не так однозначно, как кажется на первый взгляд.

Советский Союз – огромная, мощная держава, с умеренным коммунизмом и социализмом. Его всегда любили за неповторимый менталитет, а также качества, которыми были наделены наши спортсмены, а именно: смелость, гордость, которая не выходила за общепринятые рамки, любовь к Родине, целеустремленность, а также качество, которому очень тяжело научиться, – справедливость! Возможно, общественный строй влиял на сознание людей, и именно благодаря социализму мы имели таких высококлассных спортсменов. В современной же России осталась идеология спортсменов Союза, но произошли изменения как в хорошую, так и в плохую стороны. И сейчас мы попробуем проанализировать современную Россию и сравнить её с Советским Союзом.

Во-первых, Россия, как и многие страны, старается идти в ногу со временем. Сейчас интеграция и интернационализация одна из основных задач в нашем государстве, а это значит, что спортсмены могут тренироваться по всему миру и подбирать климат благоприятных для их развития. Также могут выбирать иностранных квалифицированных тренеров, в СССР с этим было не так легко. Во-вторых, в отличие от Союза правительство РФ активно поощряет успешную деятельность спортсменов. Но вместе с интеграцией народов началась и другая проблема в нашей стране, увеличилось количество полных людей, а это значит, что спорт стал оказывать меньшее влияние на человека. Также Россия уменьшила свое влияние на мировой арене, в связи с этим появилась проблема, которую мы всегда пытались избежать, – угроза других стран-соперников. Поэтому в 2018 году из-за политических проблем, Россия была вынуждена принять участие в Олимпиаде под олимпийским флагом, что, конечно же, вызвало недовольство всех жителей нашей страны, также большин-

ство атлетов не смогли присутствовать на Олимпиаде из-за проблем с допинг-тестами, эта проблема также перекликается с геополитикой нашего государства. Пытались вывезти из-под контроля наших спортсменов, но ребята сумели выстоять, и все страны увидели характер русского человека. Мы не сдаемся, при любых условиях Россия покажет максимальный результат. Можем также рассмотреть победу наших хоккеистов, ведь, на наш взгляд, в победе и помогла сила воли, и это неотъемлемое качество каждого человека, ведь благодаря ему мы сможем стать лучше, чем вчера.

России есть куда расти и у кого учиться, но мы также можем научить других мужеству, упорству и воле к победе!

Спорт способен улучшить не только психологические качества человека, он способен развить физические качества индивида.

Кости становятся устойчивыми к нагрузкам, а мышцы, увеличиваясь в объеме, обретают большую силу. Во время пробежек, плавания, занятий в спортзале происходит улучшение транспортировки кислорода к мышцам, что приводит в действие находящиеся до этого в покое кровеносные капилляры и к последующему образованию новых сосудов. Поступление большого количества кислорода изменяет химических состав мышечной ткани – увеличивается концентрация энергетических веществ, а обменные процессы, включая синтез протеина, начинают протекать быстрее, образовываются новые клетки мускул. Укрепление опорно-двигательного аппарата снижает риск развития остеохондроза, остеопороза, атеросклероза, артроза, грыжи межпозвоночных дисков. И это далеко не все особенности спорта.

На наш взгляд, спорт и физическая культура понятия очень близки между собой, ведь любой спорт начинается с физической подготовки и дисциплины, а это и есть основы физической культуры. Тем не менее, есть люди, которые пренебрегают занятиями физической культурой, и это неправильно, ведь каждый из нас знает, насколько важна эта дисциплина. Она не только укрепляет структуру тела и закаляет характер, физическая культура способна повысить самооценку, научить работать в команде, а также, многие ученные доказали, улучшить память и повысить мозговую активность. Это происходит благодаря тому, что в организме с физической нагрузкой повышается уровень фактора роста, который оказывает благоприятное воздействие на мозг. Проводили опыт, первая группа детей занималась три раза в неделю физическими нагрузками, вторая – один, после месяца тренировок ребята прошли тест на умственные способности, после которого первая группа справилась с тестом лучше.

Нам стало интересно, сколько же людей отдают предпочтение спорту сейчас? Мы провели опрос на улицах Ростова-на-Дону и результаты оказались неплохими, всего лишь 9% людей не имеют никакого отношения к спорту. Есть множество примеров, подтверждающих зависимость спорта и внутреннего благосостояния человека. Одним из таких примеров, может быть президент России Владимир Путин, должность президента предполагает наличие множества качеств, которые развиваются десятилетиями, управление такой большой страной, как Россия, очень сложная задача, но наш лидер справляется, и, конечно

же, многие качества достались ему благодаря спорту, ведь Владимир Владимирович – неоднократный победитель и призер состязаний различного уровня по самбо. Лидер – это человек, который направляет за собой остальных людей, быть может, именно поэтому наша страна такая спортивная и сильная. Наше государство славится сильным, патриотическим духом!

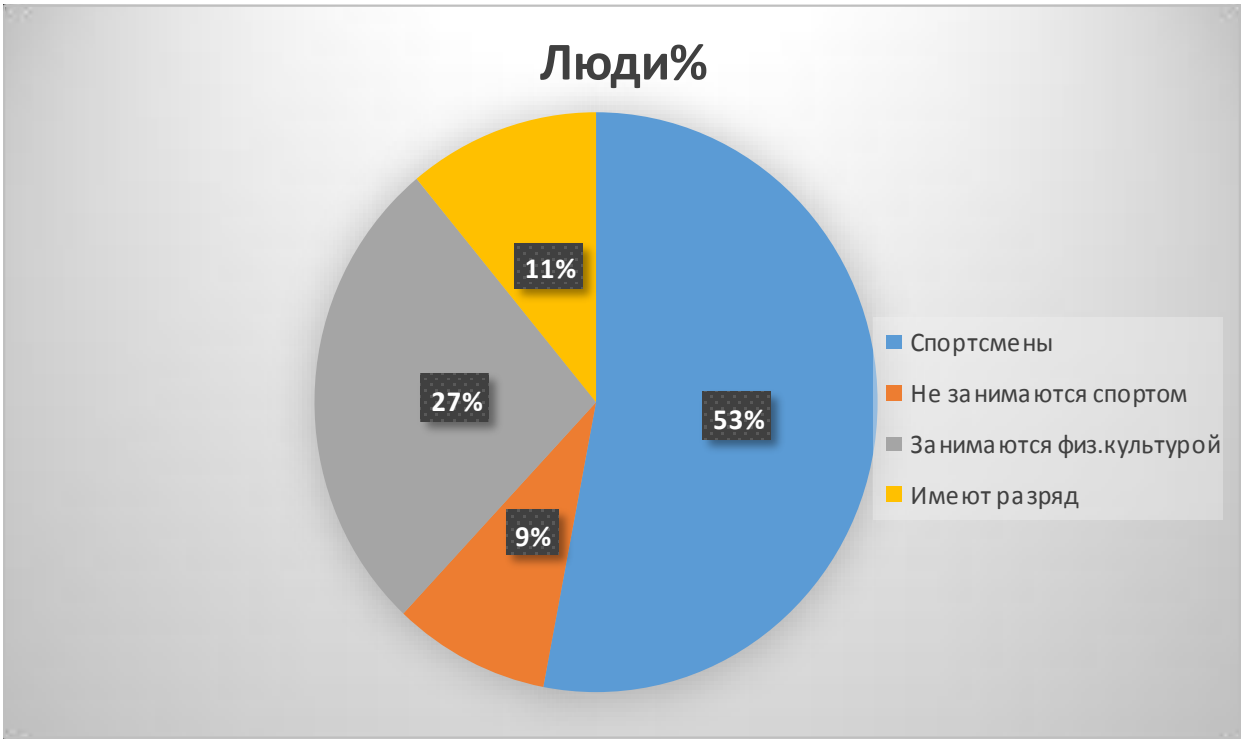


Рис. 1

Сейчас также стало актуально вести здоровый образ жизни и питаться правильно, на рынке появилась продукция «healthy food», это биологически чистая пища, которая не включает в себя никаких вредных добавок, но в России этому еще не уделяют должного внимания, потому что наши граждане считают, что не может быть одновременно здоровой и вкусной пищи, хотя это заблуждение, мы надеемся, что через несколько лет рынок нашей страны сможет заполниться здоровой пищей, у людей пропадет потребность в химически и биологически вредном fast food, и наша нация сможет стать более здоровой и сильной.

Личность формируется под множеством факторов, как мы доказали выше, спорт имеет огромное значение в формировании правильной личности. Ведь еще давным-давно поняли, что в здоровом теле – здоровый дух.

Список используемой литературы

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов. – М.: Гуманит. изд. центр. «ВЛАДОС», 1998. – 480 с.

2. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.

ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ

Быкова В.О., Алексеева А.В.,
Ростовское областное училище (колледж) олимпийского резерва,
г. Ростов-на-Дону

Ключевые слова: спортивная гимнастика, нормы ГТО, физические качества, физическая нагрузка

Цель: выстроить тренировочный процесс по подготовке к сдаче нормам ГТО на базовых упражнениях по спортивной гимнастике.

Задачи:

- изучить нормы ГТО в возрастной группе 16-17 лет (V ступень);
- изучить нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства по спортивной гимнастике;
- дать советы по подготовки к нормам ГТО на базовых упражнениях по спортивной гимнастике.

Нормы ГТО в возрастной группе 16-17 лет (V ступень)

Обязательные испытания (тесты):

1. Бег на 100 м (с) – скорость – 16.3.
2. Бег на 2 км (мин, с) – выносливость – 9.50.
3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) – силовая выносливость – 19.
4. Сгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) – силовая выносливость – 16.
5. Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи см) – гибкость – 16.

Испытания (тесты) по выбору:

1. Прыжок в длину с разбега (см) – скоростно-силовые – 360.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) – сила – 185.
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) – силовая выносливость – 40.
4. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) – скоростно-силовые – 21.
5. Бег на лыжах 3 км (мин, с) – выносливость – 17.30.
6. Кросс на 3 км по пересеченной местности – выносливость – без учета времени.
7. Плавание на 50 м (мин, с) – скоростная выносливость – 1.10.
8. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) – силовая выносливость – 25.

9. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – координация – 10 м (очки) – 30.

10. Туристический поход с проверкой туристических навыков – выносливость – 10 км.

11. Самозащита без оружия (очки) – скоростно-силовые – 26-30.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

1. Бег на 20 м – скорость – 4,3 с.
2. Прыжок в длину с места – сила – 181 см.
3. Лазанье по канату без помощи ног 5 м – сила – 9 с.
4. И.П. «угол» ноги вместе в упоре на руках на гимнастическом бревне, силой выход в стойку согнувшись ноги вместе – силовая-выносливость – 10 раз.
5. И.П. вис на гимнастической жерди, подъем разгибом в упор, отмах в стойку, оборот назад в стойку – силовая выносливость – 10 раз.
6. Высокий угол на гимнастическом бревне – силовая выносливость – 12 с.
7. Стойка на руках на гимнастическом бревне – силовая выносливость – 60 с.
8. Обязательная техническая программа – техническое мастерство.

Подготовка к нормам ГТО на базовых упражнениях по спортивной гимнастике

ГТО (Готов к труду и обороне) – это Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. Этот комплекс состоит из нормативов в соответствии с возрастными группами-ступенями (от 6 до 70 и старше). Его главной целью является развитие массового спорта и оздоровление в РФ. В программу ГТО входят различные общеподготовительные физические упражнения, которые поделены на три уровня сложности. В результате выполнения нормативов в своей возрастной группе можно получить соответствующий знак отличия: золотой, серебряный или бронзовый.

Спортивная гимнастика – это сложнокоординационный вид спорта, который входит в программу Олимпийских игр. Здесь девушки выполняют свои комбинации на четырех видах многоборья (опорные прыжки, брусья, бревно, вольные упражнения), а юноши на шести (вольные упражнения, конь, кольца, опорные прыжки, брусья, перекладина). Гимнастика опирается как на общие, так и на специальные физические упражнения.

В спортивной гимнастике, для того чтобы сдать переводной тест, должны быть развиты все физические качества человека (быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, сила). Большую часть нормативов занимают специально подготовительные упражнения, которые потом помогают в выполнении обязательной технической программы. В технической программе гимнасты выполняют различные статические упражнения, пируэты, прыжки, повороты и др. Для выполнения таких элементов нужен не только хорошо развитый вестибулярный аппарат, но также и сила. Именно поэтому в гимнастике очень много времени уделяют на ОФП и СФП. К примеру, выполняя высокий угол на гимнастическом бревне, мы напрягаем мышцы пресса, рук и ног, которые развиваем в дру-

гих двигательных действиях. Таким образом, мы можем вывести ряд физических упражнений, которые могут помочь при сдаче ГТО.

Начнем с обязательных испытаний. Первым упражнением стоит бег на 100 м. В беге на 100 м главным физическим качеством является быстрота. Чтобы успешно выполнить этот норматив, нам необходимо развить: 1) стартовую скорость; 2) скоростную выносливость; 3) быстроту выполнения бега. В этом случае больше всего нам подходит метод повторного выполнения упражнения. Развивая стартовую скорость, мы будем совершенствовать быстроту простой двигательной реакции, где применим упражнения на быстроту реагирования в условиях, приближенным к соревновательным давая разные ситуации на быстроту реагирования. Например, мы можем выполнять бег с разных стартов, а также быстрота реакции хорошо развивается в подвижных и спортивных играх (заодно развивая координационные способности). Далее нам надо развить скоростную выносливость и быстроту выполнения бега. Здесь можно: 1) использовать внешние условия, которые помогут занимающемуся произвести ускорение за счет инерции движения своего тела. Например, бег в гору, бег против ветра, бег с горы; 2) применить дозированно внешние силы, действующие в направлении перемещения. Например, механическая тяга в беге; 3) использовать эффект «ускоряющего последействия» и варьирование отягощений. Например, бег с грузами (утяжелителями).

Вторым упражнением в обязательных тестах является бег на 2 км. В этом нормативе главным используемым физическим качеством является выносливость. На этой дистанции мы будем использовать аэробный вид нагрузки. Чтобы нам успешно выполнить бег, нужно тренировать дыхание, сердечно-сосудистую систему и др., обеспечивающие обмен, продуцирование и восстановление энергии в процессе работы. Лучшими методами для тренировки выносливости будут методы: 1) слитного (непрерывного) упражнения; 2) повторного интервального упражнения; 3) круговая тренировка по методу длительной непрерывной работы. В этих методах, упражнения или комплекс упражнений выполняется не меньше 5 минут при ЧСС от 120 до 180 уд./мин., например, ходьба, бег, передвижения на лыжах, езда на велосипеде, многократные прыжки через короткую скакалку и комплекс упражнений направленный на одни или несколько групп мышц. В этих упражнениях вырабатывается способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Далее у нас идут упражнения на силовую выносливость: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и сгибание рук в упоре лежа на полу. В этих упражнениях основная работа ложится на руки, но для облегчения задачи все мышцы должны быть пропорционально развиты. Поэтому здесь отлично подойдет, или метод круговой тренировки, или метод непредельных усилий с максимальным количеством повторений, или метод непредельных усилий с нормированным количеством повторений. Благодаря этим методам можно: увеличить мышечную массу с одновременным приростом максимальной силы, уменьшить жировые компоненты массы тела и совершенствование силовой выносливости. В этих методах упражнения могут выполняться с: отягощенным

весом собственного тела, с весом внешних предметов, с использованием тренажеров, а также рывково-тормозные упражнения, изометрические упражнения, упражнения с использованием внешней среды, с противодействием партнера.

И заключительным упражнением в обязательном тесте является наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Это упражнение на проверку гибкости. Гибкость – это способность выполнять движения с большей амплитудой, что значительно помогает в выполнении и других упражнений, не относящихся к гибкости. А для того, чтобы была хорошо развита подвижность в суставах и эластичность в мышцах и связках, надо выполнять упражнения на растягивание.

Таким образом, выполняя эти упражнения, мы подготовимся не только к обязательным тестам, но и к тестам по выбору. Потому как развиваем все основные пять физических качеств человека.

Распределять нагрузку и выполнять физические упражнения нужно под присмотром тренера и с разрешения врача.

Список используемой литературы

1. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта». – URL: http://government.ru/media/files/41d4b 1a00210 c7effc66.pdf.

2. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). – URL: http://www.minsport.gov.ru/upload/docs/.

3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. – URL: http://fizvosp.ru/assets/media/d1/ee/1370.pdf.

4. URL: http://www.gto.ru/официальный портал ВФСК ГТО.

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ

Гайнутдинов А.М.,
Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ),
г. Казань

Аннотация. Концепция жизнедеятельности человека, направленна на улучшение и сохранение своего здоровья. Мы все стремимся до глубокой старости сохранять психическое и физическое здоровье. Стараемся вести здоровый образ жизни. Но есть факторы, которые негативно проявляются на нашем здоровье: экология, политика, общественная жизнь.

Ключевые слова: жизнь, здоровье, эмоции, спорт.

В здоровом теле – здоровый дух – далеко не новое понятие. Оно подразумевает, что все в нас взаимосвязано. Нравится нам это или нет, наш дух, душа,

разум, эмоции и тело работают вместе. Если тело не функционирует должным образом, то и ум. Если душе плохо – телу тоже плохо. Всякий недуг влияет не только на организм в целом и его функции, но и на наши чувства.

Технический прогресс настолько облегчил человеку жизнь, нам больше не нужно охотиться, чтобы прокормить себя, разделывать шкуры, чтобы сшить одежду, не нужно ходить на речку стирать белье. Человек зависим от техники, техника быстро совершенствуется, что не скажешь о нашем теле, его развитие идет медленнее. Человеческое тело – это инструмент, созданный для движения и физической работы, такова наша природа и пока мы не в силах этого изменить. Все процессы в нашем организме взаимосвязаны, от нашего физического здоровья зависит и здоровье разума, поэтому и говорится, «в здоровом теле – здоровый дух». Таким образом, качество нашей жизни во многом зависит от нашего здоровья. Физически и духовно здоровый человек, умеет радоваться жизни, лучше адаптируется в обществе, добивается успеха. Основной базой для развития человека является физическое здоровье.

К сожалению, о своем здоровье мы вспоминаем только тогда, когда начинаем болеть, когда мы здоровы, мы принимаем это как должное. С детства нас учат тому, что человек – сам творец своего здоровья. Ему необходимо вести активный образ жизни, а именно: больше двигаться, заниматься спортом, соблюдать правила личной гигиены. В основе человека лежат физическое и духовное, природное и социальное начало, благодаря которому человек может выполнять основные функции и осознано вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни создает для личности такую социальную среду, в условиях которой формируются предпосылки для высокой творческой деятельности, работоспособности, трудовой, учебной и общественной активности. Содержание здорового образа жизни отражает результат распространения персонального и коллективного стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности. Основными компонентами здорового образа жизни являются:

- режим активности;
- культура межличностного общения;
- гигиенические требования;
- режим труда и отдыха;
- отказ от вредных пристрастий;
- режим питания и сна.

Эмоции – процесс, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям и объективному миру.

Наши эмоции играют большую роль в определении состояния здоровья.

Исследования показывают, что отрицательные эмоции подавляют иммунную функцию. Постоянный стресс истощает ресурсы тела и способность человека к адаптации. Ослабевают функции выживания и, наконец, человек заболевает. Здоровый же разум уменьшает напряжение гормонов и сохраняет психическое состояние. Позитивное мышление ведет к здоровью и успешному исходу любых ситуаций и действий.

Ни для кого не секрет, что двигательная активность помогает человеку не только поддерживать свое здоровье, но и сохранять его. Важно обеспечить своему телу достаточную физическую активность и найти для этого любимые занятия – те, которые являются правильными для вас. Во всех городах очень хорошо развита спортивная индустрия: спортивные кружки, школы по разным видам спорта, фитнес клубы, плавательные бассейны, открываются парки со спортивными площадками, площадками ГТО, беговыми дорожками и т.д. Государственная политика вплотную проявляет интерес на оздоровлении нации. Главная задача - воспитать здоровое поколение, подготовить грамотных и компетентных специалистов, поэтому государственные образовательные программы, предусматривают физическое воспитание с дошкольных образовательных учреждений до высших школ включительно. Предмет элективная физическая культура входит в образовательный стандарт для очной, очно-заочной и заочной формы обучения. Большое разнообразие видов спорта, дает возможность выбрать тот вид, который нравиться, приносить удовлетворение. Правильно выбранный спорт очень сильно помогает человеку в жизни, он мотивирует, усиливает его волю, учит не сдаваться, снимает стресс. Спорт является неотъемлемой частью физической культуры, который стимулирует стремление людей к идеалам, развивает физические и психические качества человека и влияет на общество, так было на протяжении многих веков и остается по сей день. Если вы хотите иметь здоровое и подтянутое тело, это предполагает определенный уровень дисциплины и усилий, ставьте перед собой цель и решительно идите к ней. Добиваясь своей цели, вы тренируете не только мышцы, но и свой ум. Все это воспитает в вас хорошие качества, которые помогут вам во многих областях вашей жизни: учебе, работе, продвигаться по службе и решать другие жизненные проблемы. Находиться в лучшей физической форме означает, что у вас есть возможность сделать много вещей, даже без особой мотивации вашего ума, регулярные занятий спортом, повышают самооценку, тренированное тело способствует высокой работоспособности организма.

В нашем техническом университете ведется очень большая работа по оздоровительной и спортивной работе со студентами. Проводятся множество праздников и соревнований. Спартакиады среди институтов и факультета, филиалов, Кубки ректора, всероссийские соревнования среди авиационных вузов. Работают спортивные секции, в которых студенты тренируются для участия в республиканских и российских соревнованиях. Все эти соревнования оказывают положительный эффект – спортивную ориентацию студентов, развивая в них не только чувства соперничества, лидерские качества, стремление к победе, но и умение работать в команде. Кроме спортивных мероприятий, студентов привлекают и к физкультурно-оздоровительным мероприятиям всероссийского, республиканского и городского масштаба: «Кросс-нации», «Лыжня России», где студенты принимают участие не только как спортсмены, но ив качестве болельщиков «за нашу команду» [2, с. 224].

Задачи этих мероприятий:

- популяризация данного вида спорта;

- привлечение к систематическим занятиям физической культурой;
- пропаганда активного, здорового образа жизни и отдыха и т.п.

Подводя итог, хотелось бы подчеркнуть, что здоровый образ жизни во многом зависит от моральных ценностей студента и его убеждений. В процессе накопления опыта возможны противоречия познавательных, психологических, социальных процессов. Подобное несоответствие может стать причиной формирования антиобщественных качеств личности. Главная задача высшей школы – помочь обучающимся сформировать устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить самодисциплину, мотивацию ее поведения и деятельности направленной на здоровый образ жизни.

Список используемой литературы

1. Максимович, В.А. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе видов двигательной активности: учеб. пособие / В.А. Максимович, В.А. Коледа, С.К. Городилин. – Беларусь: Изд-во УМУ ГрГУ им. Янки Купалы, 2012.

2. Титова, Е.Б. Физкультурно-оздоровительная работа в вузе. / Е.Б. Титова, Р.М. Гадельшин. // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы ВНПК с межд. участием. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2015. – С. 223-225.

О ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ КАК ОДНОМ ИЗ ФАКТОРОВ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Глинкин В.Н., Маркова Н.Ю., Таланцева В.К.,
Чувашская государственная сельскохозяйственная академия,
г. Чебоксары

Аннотация. В статье рассматривается двигательная активность и обоснование необходимости ее соблюдения как одного из факторов сохранения и укрепления здоровья студентов в высей школе.

Ключевые слова: двигательная активность, здоровье, студенты, высшая школа.

На протяжении последних десятилетий, по данным правительственных документов, несмотря на предпринимаемые усилия со стороны государства, состояние здоровья населения Российской Федерации продолжает вызывать обеспокоенность. Особенно настораживает устойчивая тенденция снижения состояния здоровья подрастающего поколения и молодежи [3]. В образовательных учреждениях всех уровней отмечается увеличение количества обучающихся с низким уровнем здоровья, физического развития и слабой физической подготовленностью [2, 7]. При этом за время обучения значительно возрастает число тех, у кого наблюдаются отклонения в состоянии здоровья.

Учеными определено, что состояние здоровья на 50% зависит от образа жизни. При этом 30% из этого общего приходится на объем и режим двигательной активности [6].

Потребность в двигательной активности является непроизвольной и независимой от сознания человека необходимостью на всем протяжении его жизни. Ее оптимальные значения являются изначально естественными и внутренне присущими человеку, переходящими в социогенные и нуждающимися в формировании.

В.П. Лукьяненко утверждает, что «…человеческий организм запрограммирован изначально на интенсивную и систематическую двигательную активность…» В его труде «Физическая культура» подчеркнуто, что благодаря интеллекту, создавая оптимальную среду существования посредством улучшения комфорта, лекарственных средств, бытовой химии и т.п., человек накапливает в своем генофонде «…потенциал вырождения», что «…из всех мутаций, которыми в настоящее время сопровождается эволюционное развитие человека как биологического вида, только 13% идут со знаком плюс, а остальные 87% – со знаком минус» [6, с. 19].

Д.В. Волков, Г.И. Погодаев и др. считают, что резкое уменьшение двигательной активности человека не только не удовлетворяет природную потребность в движениях, но даже оказывает разрушающее воздействие на организм.

По мнению Э.Н. Вайнер, потребность обучающихся в двигательной активности в последние десятилетия в силу различных причин удовлетворяется лишь на 8-30% [1, с. 22], а дефицит двигательной активности наблюдается у 70% молодежи. При этом, наблюдения за динамикой этих показателей свидетельствуют о тенденции к их дальнейшему снижению.

Ученые всего мира единодушны в вопросе стратегии борьбы за здоровье человека и большинство считает, что главным источником развития и укрепления ресурсов здоровья является систематическая физическая активность на протяжении всей жизни.

Положительное воздействие физической культуры на организм человека было известно еще в глубокой древности: люди знали, что движение является основным стимулятором жизнедеятельности человеческого организма.

Практически все выдающиеся педагоги прошлого (Я.А. Коменский, Песталоцци, Дистерверг) в своих научных трудах подчеркивали значение физических упражнений и их влияние на становление полноценной личности. К.Д. Ушинский в своих работах подчеркивал необходимость физического воспитания с момента рождения человека. Еще древнегреческий философ Аристотель писал: «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное бездействие». Он утверждал, что жизнь требует движения. В энциклопедическом памятнике Древнего Китая «Люй-ши чунь цю» (III век до н.э.) было отмечено: «Проточная вода не портится, дверной стержень не истачивается червем-древоточцем. Это происходит оттого, что они постоянно находятся в движении. Точно также обстоит дело и с телом человека…» [5, с. 15]. Великий мыслитель Авицена считал: «Болезни Всевышний посылает нам для того, чтобы легкомысленный человек понял, как он счастлив, когда здоров».

Всем известные афоризмы, такие как «Движение – жизнь», «Движение – залог здоровья», и многие другие указывают на неоспоримость и общепризнанность значения двигательной активности для человека. Условием поддержания человеческого организма в нормальном состоянии являются движения, мышечные напряжения и физическая работа.

Анализ и обобщение результатов научных исследований, личного опыта работы в вузах Чувашской Республики позволяет прийти к заключению о том, что уровень здоровья молодежи снижается, а современное общество нуждается в здоровых, гармонично развитых гражданах, способных выполнять самые различные обязанности (общественные, социальные и т.д.). Всестороннее развитие человека на сегодняшний день не просто потребность, а необходимое условие общественного прогресса. Как указывал Ю. Власов, «мозг, разум, культура современного человека сейчас особенно требуют полноценного здорового тела», поскольку «слабый организм просто не дает развиться сильному интеллекту» [3, с. 3].

Высшая школа выдвигает повышенные требования к использованию всех возможностей физической культуры и спорта для укрепления здоровья, всестороннего развития личности обучающихся. Значительный объем информации, количество которой по данным ученых удваивается за каждое десятилетие, неизбежно приводит к уплотнению и усложнению учебных программ, что увеличивает напряженность умственного труда, увеличивает у студентов нервно-психические напряжения, усиливает и учащает негативные стрессы.

Известно, что относительно малая двигательная активность снижает эффективность умственного развития будущего выпускника. Недостаток движений приводит к отрицательным изменениям высшей нервной деятельности: ухудшается работоспособность, замедляются реакции, снижаются функции внимания, мышления, памяти, при этом допускается больше ошибок, ослабляется эмоциональная устойчивость.

Таким образом, одним из важных условий сохранения здоровья студенческой молодежи и поддержание ее высокой работоспособности на долгие годы является соблюдение необходимого уровня двигательной активности и ведение здорового образа жизни. Нормой жизни и поведения молодежи должно стать их сознательное отношение к своему здоровью, и не только как к личному, но и как к общенародному достоянию.

Список используемой литературы

1. Вайнер Э. Н. Образовательная среда и здоровье учащихся // Валеология. – 2003. – № 2. – С. 35-39.

2. Валиева В.К., Волкова Т.И. Некоторые показатели физического развития и физических способностей студентов ЧИЭМ (филиал) СПБГПУ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения: сб. науч. ст. – СПб., 2010. – Т. 5. – № 1. – С. 207-208.

3. Власов Ю. Доброго пути, атлетизм // Физкультура и спорт. – 1987. – № 6. – С. 2-3.

4. Государственный доклад «О состоянии здоровья населения Чувашкой Республики в 2016 году», утвержден постановлением Кабинета Министров Чувашской Республики от 30.06.2017 № 261.

5. Елисеев В. Десять тысяч путей к долголетию // ФИС – 1987. – № 5. – С. 15-16.

6. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие. – М.: Советский спорт. – 2003. – 224 с.

7. Таланцева В.К. Изучение состояния готовности первокурсников к здоровьесбережению (на примере ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА) // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: сб. науч. ст. – Чебоксары, 2017. – С. 118-121.

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ИНТЕРЕСЫ МОЛОДЕЖИ

Говор Е.Н.,
Южный федеральный университет,
г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В данной статье затрагивается проблема молодежного спорта. Интересы молодых поколений постоянно меняются, уследить за тенденциями становится довольно сложно, а виды спорта постоянно «борются» в глазах молодежи за право быть самым популярным, самым интересным или зрелищным. Как обстоят дела у молодежного спорта в нынешнее время? Какие виды спорта в группе лидеров? Узнать об этом подробнее можно в данной статье.

Ключевые слова: спорт, здоровье, виды спорта, молодежь, опрос

«В здоровом теле – здоровый дух». Смысл этой пословицы довольно точно отражает влияние спорта на организм и внутреннее состояние человека. Спортивный человек сосредоточен на физических упражнениях, когда занимается в спортзале. Головной мозг в такие моменты не выполняет практически никакой активной деятельности, кроме контроля за сигналами, поступающими из спинного мозга, который «управляет» всеми мышцами и движениями нашего тела. Но, как ни странно, даже обработка таких больших объемов информации не создает нагрузки для мозга, ведь он делает практически «на автомате». Голова «отдыхает», работа над серьезными размышлениями и вопросами остановлена, нейронные связи задействованы меньше, а значит, восстанавливается и укрепляется нервная система, улучшается настроение и психическое здоровье человека.

Далеко не все понимают, что регулярные занятия спортом совершенствуют не только физическую, но и духовную составляющую человека. У активных людей повышается внимание, выносливость и стрессоустойчивость, они могут выполнять больше задач и меньше уставать, нежели другие.

Различные виды спорта помогают развить в себе разнообразные умения и навыки. Так, например, плавание повышает гибкость, способствует укреплению костной структуры и улучшению умственной активности. В результате постоянного контроля активности органов нервная система подвергается определённым нагрузкам и развитию. Занимаясь баскетболом, человек оказывает влияние на эффективность зрительного восприятия, улучшая своё периферическое зрение. Научные исследования привели к результату – чувствительность восприятия световых импульсов в среднем увеличивается на 40%, благодаря регулярным тренировкам.

Проблема состоит в том, что много молодых и взрослых людей не знают об огромной пользе занятий спортом. В нынешнее время общество довольно сильно сдает позиции в плане развития массового спорта и оздоровления. В университетах, школах и колледжах регулярно проходят уроки физической культуры. Но кто из обучающихся их посещает? Неужели, люди перестают заботиться о своем здоровье и интересоваться спортом?

Для того, чтобы дать ответы на соответствующие вопросы, было проведено анкетирование студентов, чтобы выявить их физкультурно-спортивные интересы.

Анализ ответов выявил, что молодое поколение очень неактивно занимаются спортом. Иногда посещают спортивный зал около 63,6% опрошенных, 18,2% вовсе не занимаются спортом в настоящее время, а регулярно это делают около 9,1% студентов, такое же количество посещали спортивные секции и кружки раньше. Среди секций, которые привлекают внимание молодежи можно выделить футбол, смешанные единоборства, волейбол, а также баскетбол и каратэ.

Большинство молодых людей, прошедших анкету, не имеют спортивное звание или разряд (76,2%), но среди опрошенных есть кандидаты в мастера спорта (9,5%), а также те, кто имеют 1 юношеский разряд, 2 юношеский разряд и 1 спортивный разряд.

Опрос подразумевал выявление современных тенденций и интересов молодежи в плане различных видов спорта. Студентам было предложено выбрать самые популярные зимние и летние виды спорта, а также наиболее сложные и опасные.

В результате были получены следующие ответы:

- самыми популярными летними видами спорта в настоящее время являются плавание, волейбол, спортивная гимнастика, легкая атлетика, велоспорт,
- среди зимних видов спорта на сегодняшний день особенно выделяются хоккей, фигурное катание, сноубординг, биатлон, керлинг, горнолыжный спорт,
- футбол, по мнению участников опроса, является самым популярным видом спорта среди всех остальных,
- наиболее зрелищными являются фигурное катание, баскетбол и хоккей,
- на взгляд молодого поколения, к опасным и сложным видам спорта относятся бобслей, спортивная гимнастика, смешанные единоборства и прыжки в воду с 30 метров.

Желание участвовать в спортивной жизни университета или школы отсутствует у большинства опрошенных (59,1%). Это служит хорошей причиной для совершенствования способов мотивации к участию в спортивных мероприятиях и состязаниях.

Последний вопрос анкеты был связан с периодом посещения спортзала молодежью. Около 22,7% студентов ответили, что посещают спортзал регулярно, некоторые посещают спортзал раз в 1-3 месяца (31,8%) или раз в полгода (13,6%), а треть участников (31,8%), ответивших на данный вопрос, заявили, что даже прогулка до магазина для них является подвигом.

Как показало исследование, далеко не массовый характер имеет спорт в наше время. Все больше и больше молодежи отказываются заниматься физическими упражнениями, участвовать в спартакиадах и различных спортивных мероприятиях, наряду с этими проблемами, выяснилось, что у молодого поколения нет стимула, чтобы посещать спортзал.

Решение этих проблем заключается в совершенствовании условий для занятий физической активностью, а также способов, которые помогут привлечь большое количество молодых людей в массовый спорт.

Выявленные интересы позволят повысить внимание к созданию тех спортивных секций и кружков, которые сейчас наиболее популярны у молодежи.

Чем больше цель, тем больше усилий требуется для ее достижения. Создание массового спорта является актуальной задачей для нашего государства. Но ошибочно считать, что достижение этой цели лежит лишь на плечах правительства и руководства, так как это – наш общенациональный гражданский долг.

Список использованной литературы

1. Опросы для студентов были созданы с помощью онлайн-сервиса GoogleForms. – Режим доступа: https://goo.gl/forms/WPmoGiK2abi8lZN32.

ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Гогулина В.Е., Титова Е.Б.,
Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань

Аннотация. В связи с увеличением роста детей, имеющих отклонения в состоянии здоровье, остро встал вопрос о введении адаптивной физической культуры в образовательных учреждениях.

Ключевые слова: адаптация, учебный процесс, физическая культура, студенты, здоровье.

Адаптивная физическая культура (далее АФК) – это новая наука, рассчитанная на социализацию людей, которые имеют нарушения в здоровье, сказывающиеся на адаптации и самореализации в обществе.

Адаптивная физическая культура в силу специфики функций в структуре содержания общей физической культуры значительно отличается от других дисциплин. Ее кардинальное отличие заключается в том, что процесс по адаптивной физической культуре связан с комплексным воздействием на реабилитационную сферу, состояние здоровья и психику людей.

Основная задача как преподавателя, так и занимающихся в этой области выражается в максимальном развитии человека, а также в поддержании его психофизического состояния. Таким образом, специалисты в области адаптивной физической культуры должны быть ориентированы на исправление имеющихся недостатков занимающихся, коррекцию их основных дефектов, а также воспитание индивидов, развитие в них физических качеств и способностей. Построение образовательного процесса по адаптивной физической культуре требует от учебных учреждений специальную материальную базу, а от педагога требуется компетентность и профессионализм, а также умение находить индивидуальный подход к каждому студенту. Адаптивная физическая культура – понятие широкое и емкое. Внедрение адаптивной физической культуры в образовательный и научный процесс происходит с большим количеством ошибок, так как отсутствует единая концепция данной сферы социальной практики. Существует проблемы и в теоретической разработке, это терминологические трудности, слабая разработка методологических основ, принципов, функций и приоритетности задач. Многие специалисты допускают ряд ошибок, среди которых: нарушение регулярности и последовательности в овладении двигательными навыками, отсутствие условий для восстановления функционального состояния организма, переутомление и перегрузки занимающихся, несоответствие массы и размеров инвентаря возможностям индивида, отсутствие полного комплекса защитных приспособлений на занятиях и соревнованиях, неудовлетворительное состояние мест тренировки и т.п.

Можно выделить следующие слабые стороны адаптивной физической культуры:

- острый дефицит квалифицированных кадров, специалистов, умеющих выстроить учебно-тренировочный процесс;
- отсутствует система повышения квалификации, а также обмена опытом специалистов в области АФК;
- нет четкой разработанности теории и практики адаптивной физической культуры;
- недостаточное развитие системы государственной пропаганды и популяризации спорта среди инвалидов;
- низкий уровень финансирования данной области;
- недостаточная развитость инфраструктуры адаптивного спорта.

Государство должно поощрять все виды спортивной деятельности людей с ограниченными возможностями, а также предоставлять средства и грамотно организовывать данную деятельность. Совершенствование направления адаптивной физической культуры необходимо строить на современных научных принципах педагогики, биологии и медицины, переподготовке кадров и повы-

шении квалификации по новым спортивно-педагогическим технологиям. Публикации в СМИ об адаптивной физической культуре и спорте людей с ограниченными возможностями, проводимых спортивных мероприятиях, о действующих спортивных секциях будут не только информировать население о работе в этом направлении, но и формировать интерес у маломобильных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности.

В нашем техническом университете КНИТУ-КАИ обучаются студенты, имеющие физические ограничения по состоянию здоровья. Открыты специальности высшего образования для лиц с нарушениями слуха. Однако важной задачей любого вуза является не только реабилитация в системе высшего образования данной категории студентов, но и интеграция их в общество. Поэтому особое внимание при организации учебного процесса нужно уделять социализации студентов с ограниченными возможностями. Одним из самых эффективных средств социальной адаптации инвалидов считается адаптивная физическая культура и спорт. Адаптивная физическая культура – это комплекс спортивно-оздоровительных мер, направленных на реабилитацию людей с ограниченными возможностями [2, с. 604]. Преподаватели физической культуры привлекают обучающихся с ограниченными возможностями к участиям в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, которые проходят в рамкам университета. Занятия спортом способствуют поддержанию двигательной активности инвалидов, а также удовлетворяют их потребности в социализации. Они получают возможность общаться, приобретать новых друзей, проявлять свои возможности, показывать хорошие спортивные результаты, побеждать и получать спортивные награды. А самое главное, все спортивные праздники для студентов с ограниченными возможностями доставляют им массу удовольствия и положительных эмоций.

Адаптивная физическая культура является одним из самых эффективных средств социальной адаптации и физической реабилитации инвалидов.

Несмотря на значительные усилия для развития адаптивной физической культуры как универсального средства физической, психической и социальной адаптации людей, имеющих нарушения в здоровье, не так много людей с ограниченными возможностями вовлечены в систему физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Выводы. Адаптивная физическая культура играет огромную роль в формировании здорового образа жизни и духовных ценностей, для людей с ограниченными возможностями, она способствует усидчивости и выносливости. Создание равных условий инвалидам в вопросе их вовлечения к занятиям физической культурой и спортом – основное достижение развитых стран. В нашей стране началась работа по этому направлению, и мы думаем, что в скором будущем для людей с ограниченными возможностями буду созданы все условия для полноценной жизни.

Список используемой литературы

1. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.

2. Сунгатова Л.В., Марченкова У.А. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов // Молодой ученый. – 2012. – Вып. 12. – С. 603-607.

3. Покровская Т.Ю. Роль адаптивной физической культуры в формировании здорового образа жизни / Т.Ю. Покровская, В.Ф. Сафарова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием – Казань: Изд-во «Фолиант», 2016. – С. 541-543.

ПОДГОТОВКА МОЛОДЁЖИ К ВЫПОЛНЕНИЮ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И К КОМПЛЕКСУ «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ» В УЗБЕКИСТАНЕ

Давиденко В.Н.,
Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого,
г. Тула
Хасанова Г.М.,
Узбекский государственный институт физической культуры,
г. Ташкент

Аннотация. В статье рассказывается о подготовке населения к выполнению требований комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО) в Российской Федерации и к комплексу «Алпомиш» и «Барчиной» в Узбекистане.

Ключевые слова: комплекс «готов к труду и обороне», комплексы «Алпомиш» и «Барчиной».

В современных условиях проблема состояния здоровья детей приобретает глобальный характер. Не смотря на все предпринимаемые меры ситуация со здоровьем подрастающего поколения в нашей стране остаётся сложной. И речь идёт не только о физическом здоровье, но и о психическом и морально-нравственном здоровье [1]. В последнее время обострилась проблема детской жестокости, особенно в подростковой среде. Нередки случаи насилия старших над младшими, причём подобное происходит не только среди ребят, но и среди девочек и девушек. Очень часто причиной подобных чрезвычайных происшествий служит элементарное отсутствие возможностей для реализации своего потенциала в спорте и творчестве. В СССР велась огромная работа с молодёжью в спортивных секция, творческих кружках при домах пионеров. В настоящее время большинство спортивных секций платные, физическая и творческая нагрузка, получаемая детьми в учебных заведениях – недостаточная [1].

Создание комплекса ГТО, а точнее его возрождение, должно было в какой-то мере компенсировать тот огромный разрыв в массовом спорте в сего-

дняшней России и СССР. Но для того чтобы состояние здоровья не только не ухудшилось, но и происходило его правильное формирование, необходимо принимать специальные меры и условия для их реализации. Спортизация физической культуры может только повредить оздоровительным идеям ГТО. Нужно подготовить население к сдаче норм ГТО, укрепить здоровье и только потом допускать к их испытаниям [1].

Существует много разнообразных видов физических упражнений, из них можно выбрать такие, которые будут подходить детям дошкольного возраста, школьникам, молодым и пожилым людям. Стоит отметить то, что чем раньше начать заниматься физической культурой, тем больше пользы они принесут. Но для того чтобы полноценно заниматься физической культурой нужны доступные обычным людям стадионы, спортивные площадки. Здоровый образ жизни, положительное занятие к занятиям спортом закладывается в школьные годы. Всем известно следующее выражение: «Ребенок, как губка, – быстро впитывает все происходящие вокруг». Формирование отношения к физической культуре у детей происходит в первую очередь в семье и школе. Учащихся необходимо научить правильно выбирать средства и формы для формирования здорового организма. Начинать прививать полезные для здоровья привычки. Именно с этого момента у детей начинает формироваться представление о здоровье. Нужно понимать, что польза будет зависеть от заинтересованности, интенсивности и точности провидения занятий [2].

Главное, чтобы тренировки проходили систематически, а не от случая к случаю. И необходим постоянный обязательный медицинский контроль. Очень многие дети ослаблены от рождения и имеют огромный букет сопутствующих заболеваний. Для них гораздо полезнее и нужнее будут занятия по лечебной физкультуре, а не сдача норм ГТО. В школах сейчас практически полностью отсутствуют занятия для специальной медицинской группы. В лучшем случае дети сидят на лавочках и пишут дома рефераты, в то время как их здоровые сверстники занимаются спортом и физической культурой. Но здоровых детей всё меньше и меньше.

Программа ГТО создается для того, чтобы как можно больше россиян приобщить к занятиям физической культуры и спорту. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населения различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам. Но пока теория значительно опережает практику.

Возрождение комплекса ГТО в учебных организациях принципиально важно для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах. Все это делается для того, чтобы заинтересовать как можно большее количество населения и привлечь к занятиям физической культурой и спортом. Приобщить молодое поколение к физической культуре и спорту, зарядить любовью к физической активности довольно легко, основной задачей является поддержание интереса и стремления к дальнейшим занятиям и само-

совершенствованию, только важно потом суметь удержать стремление. А для этого необходимо показать на личном примере, что спорт и хорошее настроение едины. Физические упражнения заряжают энергией центры положительных эмоций, благодаря чему дети, занимающиеся физкультурой и спортом, отличаются оптимизмом, жизнерадостностью, повышенной работоспособностью, в том числе и умственной [1].

Уже несколько лет в Узбекистане успешно внедрён комплекс наподобие ГТО, который называется «Алпомиш» и «Барчиной». Цели и задачи практически идентичны комплексу ГТО.

Специальные тесты «Алпомиш» и «Барчиной» являются программной и нормативной основой системы физического воспитания населения. Посредством контрольных нормативов определяется общий уровень физической подготовки населения к учебной, трудовой деятельности и к военной службе. Тесты способствуют укреплению здоровья, повышению творческой и трудовой активности. Тесты «Алпомиш» предназначаются для мужского населения, «Барчиной» – для женщин. В комплекс «Алпомиш и Барчиной» входят следущие тесты: бег на 100 м, бег на 1000 (у девушек) и на 3000 м (у юношей), метание гранаты, прыжок в длину с разбега, подтягивание на высокой перекладине (у юношей) и подъем туловища из положения лежа на спине (у девушек), плавание на 50-метровую дистанции вольным стилем [2].

Таким образом, мы считаем, что введение норм на подобии ГТО является большим благом для населения, но нельзя все акценты сводить к спорту. Комплекс необходимо доработать, чтобы первоочередной целью было укрепление здоровья подрастающего поколения и населения в целом. А для этого просто необходимо обеспечить людей бесплатными доступными местами для занятий физической культурой. Позаботиться о введении в школе занятий для специальной медицинской и подготовительных групп наряду с обычными уроками физкультуры. Вести пропаганду здорового образа жизни. Запретить рекламу пива, даже безалкогольного. А то получается, что одной рукой спорт поднимаем, а другой губим здоровье своих же детей. Только массовые занятия физической культурой для людей всех возрастов способны по-настоящему возродить интерес к нормативным комплексам на практике, а не на бумаге.

Список используемой литературы

1. Давиденко В.Н. Подготовка учащейся молодежи и взрослого населения к выполнению требований комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО) // Актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО и развития массового спорта: материалы Всерос. науч.-практич. конф., 1-3 ноября 2016 г. / НИУ «БелГУ»; под общ. ред. И.Н. Никулина. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2016 – С. 325-328.

2. Юнусов Т.Т. Твое здоровье - в твоих руках: методическое пособие по специальным тестам «Алпомиш» и «Барчиной», определяющим уровень физической подготовленности и здоровья населения Узбекистана. – Ташкент, 2002. – 54 с.

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ И В ПОМЕЩЕНИИ: ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ

Дилина Д.А., Карелина В.И.,
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В статье описаны разные точки зрения и взгляды ученых по вопросу занятий спортом на свежем воздухе и в помещении. Приведены примеры проблем, с которыми может столкнуться спортсмен в процессе тренировок в различные времена года, в неблагоприятных погодных условиях и ситуациях, которые могут случиться при нахождении вне помещения. Проиллюстрированы положительные и негативные последствия занятий в помещении.

Ключевые слова: занятия спортом, тренировки на свежем воздухе, занятия спортом в помещении.

Спортивная деятельность человека – необходимая часть общечеловеческой деятельности. Она необходима для полноценного развития человека и формирования его внешнего облика и моральных качеств. Занятия спортом поднимают настроение. Постоянные физические нагрузки помогают скорректировать фигуру и придать ей здоровый и спортивный силуэт, а также обеспечить уверенность в себе, ведь здоровый, крепкий и красивый человек всегда будет уверен в своих силах. Еще следует отметить, что занятия спортом обеспечат вам здоровый сон, нормализуют обмен веществ, зарядят оптимизмом. Без занятий спортом человек может чувствовать себя неполноценным, впадает в апатию и не может дать своему организму достаточное количество физической нагрузки.

Существуют разные виды спорта и некоторые из них предназначены и изначально были созданы для тренировок на свежем воздухе. К таким видам спорта можно отнести: воркаут, катание на роликах, лыжах, сноуборде, серфинг и многие другие. Однако также существует множество видов спорта, заниматься которыми куда лучше и удобней в помещении. К таким видам спорта относятся: тяжелая атлетика, гимнастика, бокс, фехтование и т.д.

Хотя, крайне редко можно разграничить виды спорта по возможности или невозможности заниматься ими на свежем воздухе, так как всё-таки подавляющее большинство, является универсальными, и заниматься ими можно как в помещении, так и вне его. Например, играть в волейбол зимой, когда на улице холодно и, возможно, выпал снег не совсем удобно, зато летом пляжный волейбол один из наиболее популярных летних видов спорта.

Однако, следует затронуть самый распространенный вид физической активности человека на свежем воздухе это регулярные общие физические нагрузки. Кто-то называет это разминкой, у кого-то свой собственный уникальный комплекс упражнений, кто-то любит бегать по стадиону, кто-то занимается скандинавской ходьбой, но у всех вышеперечисленный спортивных занятий вне помещения одинаковые преимущества.

Занятия на природе или просто вне дома помогают человеку развить выносливость, это происходит вследствие обилия кислорода, организм лучше справляется с большими нагрузками, а человек большее время не устает. Многие знают, что солнечные лучи обеспечивают нас таким необходимым витамином D, соответственно занимаясь на улице, мы восполняем недостаток этого жизненно необходимого витамина. Также следует отметить плодотворное влияние окружающей атмосферы, если человек занимается в парке или на специально оборудованном стадионе, то снижается нервное напряжение, а общее эмоциональное состояние улучшается и человек чувствует себя обновленным и меньше потом в течение дня подвержен стрессам и другим психологическим негативным последствиям жизни в городе. На основе недавно проведенных исследований выход за пределы контролируемого температурного и климатического режима тренировок в спортзале или дома помогает человеку продолжать заниматься спортом, несмотря на его лень и другие факторы, вследствие чего человек становиться более спортивным и счастливым. Во время занятий вне замкнутого пространства больше вероятность встретить единомышленников и новых друзей, что, несомненно, также является положительным фактором. Как видно из вышесказанного многие ученые, спортсмены и просто люди, любящие заниматься на свежем воздухе находят массу положительных аспектов в том, чтобы проводить тренировки вне помещений, но нельзя не признать, что существует обратная сторона медали.

Некоторые тренеры и профессиональные спортсмены крайне скептически относятся к занятиям на улице, так как считают, что в больших городах очень опасно заниматься вне специализированных учреждений, так как можно в первую очередь повредить своё здоровье упражняясь в непредназначенных для этого местах, и существует возможность получить из-за этого травму (травмы из-за плохих тренажеров и неровного дорожного покрытия). Ни для кого не секрет, что экологические проблемы городов негативно влияют на здоровье человека. Таким образом, занимаясь спортом и вдыхая отравленный воздух, мы получаем двойную его дозу, так как для занятий организму требуется большее его количество. Занимаясь в одиночестве, существует вероятность травмироваться, и если поблизости никого нет, то некому будет оказать вам помощь. Один из самых весомых минусов занятий на свежем воздухе является невозможность предугадать погодные условия и соответственно невозможность правильно одеться. Большинство проблем, связанных с этим состоят в том, что при занятиях зимой на улице люди часто слишком тепло или слишком легко одеваются и как только они потеют, то мокрая одежда начинает замерзать и человек после этого заболевает. Конечно, можно избежать этого, одевая несколько разных слоев одежды, но это не всегда удобно. Занимаясь же жарким летом легко получить солнечный удар, забыв про свой головной убор. Переменчивость осенней и весенней погоды может заставить вас почувствовать на себе дожди и холодные ветра, что тоже ведет к болезням.

Теперь рассмотрим, какие преимущества имеют занятия в спортивном зале и дом. Во-первых, это наиболее безопасно в плане ровности полов и наличия

специального инвентаря. Во-вторых, у вас нет сквозняков и постоянный температурный режим, что поможет вам не заболеть. В-третьих, вам смогут помочь, если у вас травма, так как вы находитесь в обществе. В-четвертых, вам не надо подстраиваться под переменчивую погоду, и вы сами выбираете, когда вам заниматься спортом.

Недостатков у занятий в закрытых помещениях тоже немало, рассмотрим их. Находясь в постоянно закрытом помещении и совершая спортивные упражнения, сердце испытывает дефицит кислорода, что пагубно отражается на тренировке. Следует также заметить, что не всегда, даже в тренажерных залах имеется достаточное место для требуемых упражнений, и спортсмен испытывает неудобства. Не всем нравится заниматься в присутствии других людей, поэтому спортзал или квартира будут не самым подходящим местом, ведь там не спрятаться от чужих глаз.

В заключении следует еще раз подчеркнуть, что не так уж важно, где вы занимаетесь спортом, так как у обоих мест существуют свои недостатки и достоинства, а важно то, что вы вообще это делаете, так как физическая активность ключ к здоровой и полноценной жизни.

Список используемой литературы

1. Баранов В.В. Физическая культура: учебное пособие. – Оренбург: ИПК ГОУ ОГУ, 2009. – 289 с.

2. Бароненко В.А., Раппопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие. – М.: Альфа-М, 2003. – 352 с.

3. Горбунов Г.Д., Гогунов Е.Н. Психология физической культуры и спорта: учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 256 с.

4. Гриднев В.А., Груздев А.Н. Средства физической культуры в регулировании работоспособности: методические разработки. – Тамбов: Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2007. – 16 с.

5. Симоненков В.С., Малютина М.В. Физическая культура в повышении работоспособности студентов в вузе: методические рекомендации. – Оренбург: ИПК ГОУ ОГУ, 2011. – 42 с.

РАЗВИТИЕ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ ФОРМИРОВАНИЯ У НИХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Дрожжина Н.М., Кокорева О.И., Васина Ю.М.,
Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»,
г. Тула

Аннотация. В статье рассматриваются различные подходы к проблеме формирования интереса к физическим упражнениям у детей старшего до-

школьного возраста. Приводятся варианты экспертной оценки уровня сформированности интереса к физической культуре и спорту.

Ключевые слова: физические упражнения, дети старшего дошкольного возраста, интерес, физическая культура.

В психолого-педагогической литературе прослеживаются различные подходы к проблеме формирования интереса. С одной стороны, интерес определяется как форма проявления познавательной потребности (А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский и др.), с другой – интерес рассматривается как избирательное, эмоционально окрашенное отношение человека к действительности (Е.С. Кузьмин, В.Е. Семенов и др.).

С.Л. Рубинштейн отмечает, что интересы возникают из контакта с окружающим миром, особое внимание на их развитие оказывают окружающие люди. Сознательное использование интересов в педагогическом процессе ни в коем случае не означает, что обучение и воспитание следует приспосабливать к имеющимся интересам детей. Интересы нельзя игнорировать, их надо учитывать и активно формировать.

Как мотив деятельности интерес существенно меняет ее характер (интенсивность протекания, эмоциональную окрашенность, результативность). Интерес – это мотив, который действует в силу своей осознанной значимости и эмоциональной привлекательности (С.Л. Рубинштейн).

По мнению Л.С. Выготского, интересы не приобретаются, а развиваются. Интересы, понимаемые как целостные структурные, динамические тенденции, рассматриваются как жизненные, органические процессы, развивающиеся вместе с развитием всей личности.

Непосредственный интерес, вызываемый привлекательностью объекта, в динамике своего развития может превращаться в опосредованный интерес к объекту как средству достижения целей деятельности и в склонность, как проявление потребности, вызывающей интерес [4].

Как показали работы Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой для детей старшего дошкольного возраста характерен рост познавательной активности на занятиях по физической культуре. Они охотно выполняют указания воспитателя, задают вопросы о ходе и структуре упражнений; если не поняли задание, просят повторить его. Педагог должен поддерживать эти интересы, побуждая воспитанников к активности.

Дети старшего дошкольного возраста уже понимают значение упражнений для совершенствования навыков. Это приводит к тому, что они все чаще приступают к самостоятельным упражнениям в тех движениях, которые у них недостаточно хорошо получаются.

Они приобретают широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, выделять их существенные звенья, изменять и перестраивать их в зависимости от получаемого результата, оценки и ситуации. Все это содействует активизации двигательной деятельности детей в процессе обучения, проявлению волевых усилий, воспитанию у них интереса к занятиям по физической культуре [1].

Для воспитания устойчивого интереса есть разные пути. Прежде всего – это организация содержательной, активной деятельности детей с видимым результатом. Такая деятельность обеспечивается разнообразием упражнений, наличием посильных трудностей и достижением конкретных целей, высокой общей и моторной плотностью занятий.

Таким образом, интерес выступает как основа формирования любой деятельности, в связи с чем встает задача его диагностики, для проведения которой, прежде всего, необходимо определить критерии и показатели интереса дошкольников к физическим упражнениям (таблица 1).

Таблица 1 – Критерии и показатели сформированности интереса детей к физическим упражнениям

Критерии	Показатели
Содержательность интереса	• Разнообразие видов двигательной деятельности
Широта и глубина интереса	• Внимание при объяснении и показе. • Обращение за разъяснениями. • Отношение к качеству выполнения движения. • Реакция не неудачное выполнение движения
Устойчивость интереса	• Длительность выполнения физических упражнений. • Активность на занятиях, утренней гимнастике и т.д. • Двигательная активность в свободной деятельности

Для получения объективной картины и определения уровня сформированности интереса следует использовать наблюдения, экспертную оценку, беседу с детьми, анализ продуктов деятельности детей (рисунков).

Наблюдения ведутся по следующей *схеме*: инициатива в посещении утренней гимнастики, физкультурных занятий; регулярность посещения; позиция ребенка при выборе упражнений (активная, пассивная); проявление интереса к внешнему оформлению физкультурного оборудования. [2]

Наблюдения осуществляются по время занятий, утренней гимнастики, прогулок, в свободное от занятий и режимных моментов время.

Программа наблюдения

1. Насколько ребенок внимателен при объяснении и показе движения, при объяснении подвижной игры, в течение занятия?
2. Часто ли ребенок отвлекается во время занятий, утренней гимнастики и т.п.?
3. Как ребенок реагирует на замечания и указания педагога?
4. Обращается ли ребенок к педагогу за разъяснением и помощью?
5. Заинтересован ли ребенок в результате действия, как реагирует на неудачу, проявляет ли инициативу и настойчивость в достижении цели?
6. Обращает ли ребенок внимание на качество выполнения движений, заинтересован ли в нем?
7. Насколько ребенок активен и самостоятелен в овладении новыми сложными действиями?

8. Может ли ребенок успешно решить двигательную задачу в эмоционально насыщенной обстановке?

9. Умеет ли ребенок самостоятельно найти целесообразный способ действия, выход из затруднительной двигательной ситуации?

10. Насколько охотно ребенок принимает участие в физкультурных занятиях, подвижных играх, утренней гимнастике и т.п.?

Для получения *экспертной оценки* используется мнение воспитателей и инструктора по физическому воспитанию. Экспертная оценка оформляется в виде карты, представляющей собой таблицу, в которой напротив имени ребенка в соответствующей графе выставляется знак «+». Пример экспертной оценки приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Пример карты экспертной оценки 1 «Внимание при объяснении и показе»

Фамилия, имя ребенка	Всегда внимателен	Обычно внимателен	Иногда внимателен	Часто невнимателен	Всегда невнимателен
Иванов Саша		+			
Петрова Маша				+	

С детьми следует провести *беседу*, в которой им предлагается ответить на следующие *вопросы*:

1. Нравится ли тебе заниматься физкультурой?
2. Зачем нужны физические упражнения?
3. Любишь ли ты подвижные игры? Какие?
4. С чем тебе нравиться заниматься больше всего: мяч, скакалка, обруч, кегли? Почему?
5. Занимаетесь ли вы в семье физкультурой, делаете утреннюю гимнастику?
6. Кто из родителей чаще всего гуляет с тобой?
7. Умеешь ли ты кататься на велосипеде, коньках, плавать?
8. Хочешь ли ты быть похожим на какого-либо спортсмена?

Затем детям предлагается выполнить рисунки на темы: «Утренняя гимнастика», «Физкультурное занятие», «Мы играем в подвижную игру». К анализу рисунков следует привлечь психолога дошкольного образовательного учреждения. При оценке рисунков анализируется цветовая гамма (в соответствии со значениями цветов по тесту Люшера), расположение на листе, наличие или отсутствие изображения педагога или инструктора по физическому воспитанию, спортивной формы, физкультурного оборудования и атрибутов.

По результатам диагностики могут быть выделены три уровня сформированности интереса к занятиям физическими упражнениями у детей старшего дошкольного возраста, характеристика которых представлена в таблице 3.

Таблица 3 – Характеристика уровней сформированности интереса к занятиям физическими упражнениями у детей старшего дошкольного возраста

Уровень	Содержательность	Широта и глубина	Устойчивость
Высокий	Дети охотно принимают участие в двигательной деятельности на физкультурных занятиях, в подвижных играх, утренней гимнастике.	Дети всегда внимательны при объяснении движения, подвижной игры, в течение занятия. При недостаточно четкой постановке двигательной задачи (недостаточно грамотный показ или объяснение) просят повторить ее. При неудаче не отступают от цели, проявляют настойчивость и инициативу. Обращают внимание на качество выполнения движения, стремятся правильно его выполнить.	Не отвлекаются во время организованной двигательной деятельности. Сосредоточены на выполнении двигательных действий. Всегда принимают активное добровольное участие в самостоятельной двигательной деятельности.
Средний	К занятиям относятся равнодушно, отдают предпочтение игровым формам.	Внимание при объяснении и показе педагогом упражнения зависит от привлекательности задания. К указаниям педагога прислушиваются, хотя достаточно часто не обращают на них внимания. При неудачах или ошибках проявляют настойчивость и инициативу в достижении результата.	Почти всегда предпочитают добровольное участие в двигательной деятельности. Активны в овладении не всеми движениями, могут уклоняться от заданий, требующих длительного волевого напряжения, от выполнения сложных упражнений.
Низкий	Дети неохотно принимают участие в физкультурных занятиях, подвижных играх, утренней гимнастике.	Невнимательно слушают объяснения педагога и смотрят показ движения. Вопросов педагогу не задают, за разъяснениями не обращаются. К двигательной активности, в том числе и игровой, относятся безразлично или отрицательно.	Часто отвлекаются, сосредотачиваются на объяснении лишь на короткое время, после замечания педагога. Активности в овладении движениями не проявляют.

Таким образом, в дошкольном возрасте желания, побуждения ребенка соединяются с его представлениями, и благодаря этому побуждения перестраиваются. Активность ребенка все чаще побуждается его интересами и потребностями. Поэтому, чем старше дети, тем важнее развивать интерес не только к процессу занятий физическими упражнениями, но и к результатам деятельности.

Список используемой литературы

1. Кокорева О.И. Психологическое сопровождение развития детей дошкольного и младшего возраста в процессе физического воспитания // Психология личностного и профессионального развития субъектов непрерывного об-

разования: XI Международная научно-практическая конференция / ФГБНУ «Психологический институт РАО». – М.,, 2015. – С. 650-654.

2. Кокорева О.И. Мониторинг физического воспитания детей в дошкольном учреждении // Роль университетов в поддержке гуманитарных научных исследований: материалы III Международной научно-практической конференции / отв. редактор О.Г. Вронский. – 2008. – С. 211-215.

3. Кокорева О.И. Развитие точности движений у детей шестого года жизни в играх-эстафетах: дисс. … кандидата педагогических наук / Московский педагогический университет им. Л.Н. Ленина. – М., 1997.

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Ермолаева А.А.,
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону

Аннотация. Сегодня нельзя не заметить своеобразное противоречие с условиями окружающей среды: в то время как все эволюционное формирование человека проходило при высокой степени физической активности, в современных условиях эти приобретённые качества оказываются малоприменимы. Поэтому необходима компенсация дефицита двигательной активности. Иначе наступает расстройство функций организма, дисгармония сложнейшей системы организма человека. Студенты из-за ощутимых нагрузок и преимущественно сидячего образа жизни, одна из главных «групп риска» в 21 веке минимализации повседневной физической активности.

Ключевые слова: физическая культура, студенческий спорт, спорт, физическое воспитание.

С психосоциальной точки зрения здоровье – это психическая уравновешенность, преобладание оптимистического фона настроения, удовлетворительная социальная адаптация индивидуума. В Уставе Всемирной организации здравоохранения здоровье определяется как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Очень большое значение для здоровья человека имеет его образ жизни. По Ю.П. Лисицыну, «образ жизни – определенный, исторически обусловленный тип, вид жизнедеятельности или определенный способ деятельности материальной и нематериальной (духовной) сферах жизнедеятельности людей». Обобщая ряд классификаций, Ю.П. Лисицын включает в образ жизни четыре категории: экономическую – «уровень жизни», социологическую – «качество жизни», социально- психологическую – «стиль жизни», социально-экономическую – «уклад жизни». При прочих равных первых двух категориях

(экономической и социологической) здоровье людей в очень большой степени зависит также от стиля и уклада жизни, которые обусловлены историческими традициями, закрепленными в сознании людей.

Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором все его органы и системы работают эффективно и экономно, легко переносят неблагоприятные климатические условия, различные отрицательные экологические ситуации, а также высокие физические напряжения. Человек с крепким здоровьем обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после трудового дня. Он бодр и жизнерадостен.

Практическая часть занятий физической культуры, направлена на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Практические занятия предусматривают как обучение студентов новым двигательным действиям, так и воспитание физических качеств

Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье человека, оказывают благоприятное воздействие на жизнедеятельность его организма. Например, под влиянием регулярных занятий физической культурой повышаются возможности сердца. Оно оптимально увеличивается в объеме и работает с большей силой. Сердечная мышца легко проталкивает кровь по сосудам. Хорошая циркуляция крови в организме обеспечивает своевременное и достаточное поступление питательных веществ к различным мышечным тканям, и их активность постоянно поддерживается на высоком уровне.

Занятия физическими упражнениями повышают возможности дыхательной системы. Увеличивается емкость легких, и благодаря этому в организм поступает большее количество кислорода, который необходим для образования энергии. Увеличение же энергетических возможностей позволяет человеку больше и плодотворнее трудиться, вести активный образ жизни. Кроме того, при достаточном энергообеспечении организм легче справляется с болезнями, эффективно противостоит простудным и инфекционным заболеваниям. Человек с крепким здоровьем обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после трудового дня. Он бодр и жизнерадостен. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье человека, оказывают благоприятное воздействие на жизнедеятельность его организма. Например, под влиянием регулярных занятий физической культурой повышаются возможности сердца. Оно оптимально увеличивается в объеме и работает с большей силой. Сердечная мышца легко проталкивает кровь по сосудам. Хорошая циркуляция крови в организме обеспечивает своевремен-

ное и достаточное поступление питательных веществ к различным мышечным тканям, и их активность постоянно поддерживается на высоком уровне.

Правильная осанка положительно сказывается на здоровье. Человек, у которого с детства сформировалась неправильная осанка, часто страдает болью в спине, ему больно ходить и наклоняться, у него нарушается кровообращение, происходит смещение внутренних органов. Поэтому уже в раннем детстве необходимо заниматься физическими упражнениями, позволяющими сформировать правильную осанку. Правильная осанка во многом зависит от развития силы и выносливости мышц опорно-двигательного аппарата, и в первую очередь, мышц туловища: спины, брюшного пресса, шеи. Упражнения на осанку, которые объединяют в специальные гимнастические комплексы, могут быть двух видов: на формирование правильного положения тела в пространстве и на развитие силы мышц. Первый вид упражнений включает в себя движения с небольшими и легкими предметами на голове. Их выполняют стоя у стены, сидя на стуле и сидя на полу, а также во время обычной ходьбы и ходьбы с перешагиванием через лежащие предметы. Главная задача этих упражнений — сохранение такого положения тела, при котором предмет, лежащий на голове, не должен упасть. Второй вид упражнений слагается из движений, направленно развивающих отдельные мышечные группы: спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей. Эти упражнения можно выполнять с дополнительными отягощениями, например с гантелями, штангой, эспандером, резиновыми бинтами.

Но нельзя заниматься лишь практическими занятиями, без понимания их целей. Важно объяснить студентам основы теоретического раздела физического воспитания. Материал данного раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, совершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. Теоретический раздел формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре.

Обучение в высшем учебном заведении всегда сопряжено с большим объемом учебной работы и высокой умственной напряженностью. Причем интенсивность учебного процесса имеет неуклонную тенденцию к возрастанию в связи с увеличением потока научной информации и необходимости ее усвоения студентами в сжатые сроки.

Социологические исследования показывают, что в целом студенческая молодежь позитивно относится к занятиям физической культурой, спортом. Вместе с тем у большой части юношей и особенно девушек не сформированы физкультурно-спортивные интересы и естественная потребность в активной

двигательной деятельности. В силу этого обстоятельства не создаются необходимые психологические предпосылки для лучшего усвоения учебной программы к предмету. Это, в свою очередь, отрицательно отражает на физической подготовленности и здоровье студентов. Вот почему формирование соответствующей мотивации деятельности необходимо рассматривать как одну из важнейших педагогических задач.

Развитие у студентов физкультурно-спортивных интересов должно осуществляться на основе:

- усиления социально значимой мотивации интереса;
- повышения качества учебного процесса;
- дальнейшего улучшения условий занятий по физическому воспитанию;
- сообщения студентам большего объема специальных знаний и формирования на этой основе осознанной потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- установления взаимосвязи интереса к физической культуре и спорту с другими интересами студентов (к профессии, искусству и пр.);
- более тщательного учета желаний и склонностей студентов при распределении их по учебным отделениям и видам спорта.

Сочетание двигательных нагрузок с умственной деятельностью осуществляется эффективно, если учитываются следующие принципиальные положения:

1. Занятия физическими упражнениями (обязательные и самостоятельные), как правило, должны содержать в первой половине каждого семестра 70-75% упражнений, направленных на развитие скоростных способностей, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Во второй половине каждого семестра примерно 70-75% применяемых средств необходимо использовать для воспитания силы, общей и силовой выносливости.

Такое построение учебных и самостоятельных занятий оказывает стимулирующее влияние на умственную работоспособность студентов.

2. На занятиях физического воспитания, проводимых как первая пара, целесообразно использовать нагрузки малой интенсивности (ЧСС = 110-130 уд./мин.) или средней интенсивности (ЧСС в диапазоне 130-150 уд./мин.). Оптимальная моторная плотность находится в пределах 50-60%. В случае, когда урок физического воспитания проводится на 3-4-й паре, ЧСС не должна превышать 150-160 уд./мин.

3. Важно учитывать уровень физической подготовленности при планировании физических нагрузок, чтобы не привести к снижению умственной активности. Проведение физкультурных занятий 2 раза в неделю с малотренированными студентами и нагрузками большой интенсивности существенно снижает умственную деятельность в течение учебной недели.

4. Занятия различными видами спорта по-разному оказывают воздействие на умственную работоспособность. Наилучший эффект достигается тогда, когда содержание физкультурных занятий достаточно разнообразно, а не монотонно.

5. В период экзаменационной сессии занятия желательно проводить не более 2 раз в неделю на свежем воздухе с интенсивностью, сниженной до 60-70% от обычного уровня. Целесообразно использовать упражнения циклического характера.

Можно прийти к выводу, что медико-биологические основы физического воспитания студентов, к нашему счастью, детально выработаны годами педагогической и спортивно-медицинской практики. Основная же проблема состоит в личной заинтересованности студентов в ведении здорового образа жизни и посещения занятий физкультурой. Поэтому, ключевую роль играет теоретический аспект занятий.

Список используемой литературы

1. Коваленко Т.Г., Моисеева О.А., Кузнецов Е.И. Медико-биологические основы физической культуры: учебно-методическое пособие. – Волгоград, 1999.

2. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов / под общ. ред. А.В. Карасева. – М.: Лентос, 1994.

3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основа знаний: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003.

4. Матвеев А.П. Экзамен по физической культуре: Вопросы и ответы / А.П. Матвеев. – М.: Владос-Пресс, 2002.

ВОСПИТАНИЕ ПАТРИОТИЗМА КАК ФУНДАМЕНТА ЭКОНОМИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Исаева А.М., Попова М.В.,
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону

Аннотация. Спортивно-патриотическое воспитание обладает высоким воспитательным потенциалом, создающим основу осуществления задач экономической безопасности.

Ключевые слова: экономическая безопасность, спорт, патриотическое воспитание.

Для государства обеспечение национальной безопасности – это важнейшая прерогатива [2]. Экономическая безопасность – основополагающая часть национальной безопасности в целом. В свою очередь, национальная безопасность – ключевое, базовое понятие, характеризующее защищённость всех си-

стем жизнеобеспечения общества, государства и человека от внутренних и внешних угроз, способность противостоять им и адаптироваться к новым условиям развития. Экономическая безопасность как одна из важнейших составляющих государственной безопасности, обладает динамичностью, которая позволяет ей развиваться и своевременно отражать трансформацию всех процессов общественной жизни. В соответствии с современными исследованиями, данная категория отражает изменение степени значимости обеспечения безопасности во всех сферах жизни человечества, особенно в экономике, что связано с возрастанием в глобализирующемся мире факторов риска, неопределенности, случайности и взаимозависимости [1].

В Стратегии национальной безопасности РФ до 2020 года сформулированы основные интересы личности, общества и государства. Также указаны угрозы данным интересам и меры их предотвращения. Особое внимание уделено стратегическим целям и задачам в сфере культуры. Одной из таких задач является создание системы духовно-нравственного и патриотического воспитания граждан. Стоит акцентировать внимание на таком приоритетном направлении обеспечения национальной безопасности как развитие ценностей, определяющих условия противодействия угрозам безопасности [2].

В паспорте государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016–2020 годы» в качестве исполнителей указано Министерство спорта Российской Федерации. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» берётся во внимание тот факт, что спорт и физическая культура как определённо сформированная система ценностей, которая направлена, в первую очередь, на формирование таких мировоззренческих основ личности, как гражданственность и патриотизм.

Патриотизм – это одно из самых глубоких человеческих чувств, которое проходит сквозь века и поколения, основа духовного достояния личности, высший уровень развития и самореализации на благо Отечества. Патриотизм как любая нравственная составляющая не передаётся генетически, а формируется. На современном этапе экономического развития России наиболее актуальной остается проблема фундаментальных принципов российской гражданственности, которые корнями уходят в общественно-политические традиции национальной самобытности истории России, одна из страниц которой посвящена истории Донского казачества. Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин дал высокую оценку этому явлению. Он отметил, что главное, с чем связана история казачества – это служение Родине. По мнению главы государства, российское казачество возродилось и сформировалось в отдельное движение, способное принимать участие в решении значимых вопросов и задач для страны [5].

Казак – это воин. Его физическая подготовка должна быть на самом высоком уровне. Казачат начинают приучать к дисциплине и физическому труду ещё в семье. Их рано сажают в седло, а также рано учат навыкам кулачного боя. Все игры для маленьких казачат крайне подвижные и направленны на освоение

ловкости, скорости, собранности, внимания. Вся культура казачества пронизана военным искусством. Многое из военного ремесла казаки привнесли в свой обычный образ жизни, сделав это традициями [3]. На сегодняшний день культурное явление казачества представляет огромный интерес как целый комплекс определённого образа жизни, определённых традиций и обрядов. Структура военно-физической подготовки подрастающего поколения донского казачества формировалась под воздействием боевых, трудовых и бытовых условий существования казачьего сообщества, превратившегося в военное сословие. В качестве институтов военно-физического воспитания донского казачества использовались следующие организационные формы: семейные и народные традиции, станичные школы и училища, кадетские корпуса и военные училища, подготовка в казачьих войсках. Показательным примером того, как физическая подготовка влияет на нравственную силу Войска Донского, являлись шермиции. Для молодых казаков это и опыт, и тренировка. Игры воспитывали в казаках чувство сплоченности, коллективизма и взаимовыручки. Традиционно Донские казаки стремились воспитывать своих детей так, чтобы спорт, здоровье – были самыми главными и важными факторами в развитии личности. Они стремились привить им волю, дух, умение постоять за себя, а для того, чтобы стать лучшим бойцом, необходима высокая физическая подготовка. В настоящее время шермиции проходят в станице Старочеркасской – этот вид спортивно-патриотических мероприятий внесен в реестр национальных видов спорта и проводится на Дону каждый год [3].

Подводя итог, можно сделать вывод, что одной из важнейших составляющих национальной безопасности, а как следствие и экономической является преданность своей стране, готовность служить на её благо, идейность патриотического характера. Все эти нравственно – патриотические основы существуют в таком историко-культурном явлении как казачество. Все традиции, а в частности, все дисциплины, связанные с физическим и спортивным воспитанием, которые создают образ жизни казака, проникнуты всесторонним развитием личности как части государства, как части нашей Великой Родины. [5]

Список используемой литературы

1. Мухин И.В. Актуальные проблемы обеспечения взаимосвязи экономической и военной безопасности Российской Федерации в современных условиях // ГИАБ. – 2008. – № 9.

2. Сенчагов В.К. Экономическая безопасность России. Общий курс. – М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2015. – С. 47.

3. Балтаева С.В. Военно-патриотическое воспитание как фактор национальной безопасности в Российской Федерации // Молодой ученый. – 2017. – № 5.1. – С. 1-3.

4. Режим доступа: https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/10/02/retsenziya-na-dopolnitelnuyu-predprofessionalnuyu.

5. Режим доступа: https://kopilkaurokov.ru/doshkolnoeObrazovanie/prochee/voienno_patriotichieskoie_vospitaniie_na_traditsiiakh_kazachiestva_rossii.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Каплуновская К.А., Занина Т.Н.,
Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал) РГЭУ (РИНХ),
г. Таганрог

Аннотация. В данной работе рассматривается применение средств ритмической гимнастики на уроках физической культуры с учащимися младшего школьного возраста. Описывается распределение упражнений различной направленности в структуре урока.

Ключевые слова: ритмическая гимнастика, учащиеся, урок физической культуры, физические упражнения, силовая тренировка, стретчинг.

В настоящее время для работы в общеобразовательных учреждениях по предмету «Физическая культура» рекомендованы программы, которые имеют спортивную, образовательную, оздоровительную направленности, соответственно у учителя появилась возможность работать в различных направлениях. Предшествующие им типовые программы предполагали традиционный подход к применению средств и методов физического воспитания, что было не достаточно для увеличения функциональных возможностей организма детей и эффективного развития основных двигательных качеств. Но, несмотря на внедрение новых программ в учебный процесс, не теряют своей актуальности проблемы разработки более эффективных методик по физическому воспитанию учащихся младшего школьного возраста, применения средств и методов, позволяющих активизировать двигательную деятельность на уроках, комплексное развитие двигательных качеств, повышение интереса к урокам физической культуры.

Применение в учебном процессе учащихся младших классов ритмических видов гимнастики, которые сочетают общеразвиваюшие упражнения разной направленности с элементами танцев и выполняются под музыкальное сопровождение, позволяет развивать культуру движения, оказывать воздействие на двигательные качества, повышает моторную плотность, а также формируют интерес занимающихся к занятиям физическими упражнениями и т. д. Таким образом, ритмические виды гимнастики можно рассматривать как одно из эффективных средств физического воспитания.

Посещение муниципальных образовательных учреждений города Таганрога в 2017/2018 учебном году с целью проведения методической работы по подготовке учащихся начальных классов к Городской спартакиаде по спортивной гимнастике выявило, что данный вид физических упражнений не применяется на уроках физической культуры. Большая часть учителей придерживается шаблонного построения подготовительной части урока. Комплекс общеразвивающих упражнений содержал стандартные упражнения, которые не всегда со-

ответствовали возрасту учащихся, что не способствует решению поставленных задач биологического аспекта: подготовку организма к интенсивной работе в основной части урока, формирование и коррекцию правильной осанки, освоение школы основных движений с большой и малой амплитудой и т. д. Многие учащиеся выполняли их без желания.

В основной части уроков по разделу «Гимнастика» использовались в основном акробатические, прикладные упражнения, что связано с недостатком или непригодностью инвентаря и снарядов, а также с невысоким уровнем методической подготовленности педагогов. Подвижные игры, применяемые на уроках, не отличались большим разнообразием, что отражается на уровне развития познавательной деятельности детей.

В связи с этим было проведено анкетирование учителей физической культуры, целью которого было выяснить возможность включения ритмической гимнастики в рабочую программу и какие проблемы могут возникнуть при ее применении.

На вопрос о включении ритмической гимнастики в рабочую программу по физической культуре 74% учителей ответили положительно, из них 31% считает возможность ее включения в 10-11-х классах, 32,3% – в 10-11-х и 5-9-х классах, в 1-4-х классах – 38%. Основными причинами, которые отметили отрицательно ответившие респонденты, являлись недостаток знаний и навыков – 74%, отсутствие музыкального сопровождения – 34% учителей. На вопрос о направлениях ритмической гимнастики наиболее приемлемых в условиях школы 85,4% учителей отдали предпочтение танцевальной аэробике и стретчингу, 14,6% применяли бы степ-аэробику в качестве разминки с учащимися старшего школьного возраста в подготовительной части урока и в основной в течение 15-20 минут; 15 минут в основной части урока в начальной школе. Возможность проведения ритмической гимнастики была определена следующим образом: все педагоги включили бы ее в уроки во второй, третьей и в начале четвертой четверти исходя из направленности и задач уроков.

На вопросы общего характера 17% учителей отметили хорошее состояние здоровья учащихся 1-4-х классов, 72% респондентов указали на среднее, 11% – ниже среднего. Анализ ответов оценки физической подготовленности обучающихся показал, что 85% считают ее средней, 8% – хорошей и 7% – ниже среднего.

Применение средств ритмической гимнастики на уроках физической культуры с целью повышения эффективности процесса обучения и совершенствования учащихся начальных классов потребовало провести подбор упражнений, которые соответствуют возрастным особенностям детей этого возраста и направлены на подготовку тех групп мышц, которые решают задачи урока. Для определения объема оптимальной нагрузки в каждом виде упражнений было проведено тестирование физических способностей учащихся. Составленные комплексы ритмической гимнастики имеют определенную структуру и включают в себя танцевальные упражнения, которые преимущественно развивают ловкость, скоростные и скоростно-силовые способности, силовые качества, а

также упражнения, развивающие гибкость или стретчинг. Разработанные комплексы состоят из разминки, танцевальной аэробики, силовой тренировки, стретчинга. При их проведении используется фронтальный метод организации работы на уроке, упражнения в комплексах выполняются поточным способом с учетом точной дозировки нагрузки, что позволяет решать образовательные, оздоровительные, воспитательные задачи урока.

Средства ритмической гимнастики были распределены в структуре урока. В подготовительной части урока проводится разминка, которая содержит комплекс общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями, сочетание изолированных и совмещенных общеразвивающих упражнений, разновидности ходьбы, бега, танцевальные шаги. В основную часть комплекса были включены упражнения танцевального характера. Это ритмичные продолжительные танцевальные движения для крупных мышц тела. Выполнение этой части комплекса необходимо начинать с упражнений в умеренном темпе постепенно увеличивая интенсивность, а затем включать движения, которые постепенно снижают пульс до нормального, т. е. движения с небольшой амплитудой. Танцевальная часть выполняется поточным способом, таким образом, упражнения образуют связку, состоящую из 3-4-х упражнений, которая повторяется несколько раз с последующей сменой амплитуды движений и количеством повторений. Связки сочетают в себе простые и сложно-координационные упражнения. Комбинации составляются с учетом принципа постепенности. Частота сердечных сокращений должна быть равна 150-160 ударов в минуту.

Комплекс упражнений ритмической гимнастики, составленный для проведения в основной части урока включал в себя упражнения аэробной направленности, силовых упражнений и стретчинг. Освоение двигательных навыков по изучаемым разделам программы проходило посредством игр. Аэробные упражнения проводились в течение 7-8 минут после разминки, применялся метод упражнения в режиме непрерывной нагрузки. Аэробная часть комплекса составляется так, чтобы одно упражнение было продолжением другого, т. е. конечное положение одного движения было оптимально приближено к исходному положению следующего [1].

В основной части урока использовались также подвижные игры. Сюжетные подвижные игры целесообразно использовать после аэробной части, игры на закрепление освоенных на уроке двигательных навыков, эстафеты с различными танцевальными шагами в конце основной части урока. На уроке игры используются не только для формирования интереса к физической культуре, но и эффективности процесса обучения, воспитания физических и психических качеств.

Силовая тренировка направлена на развитие силы и силовой выносливости и длится 4-5 минут. Большое внимание уделялось укреплению мышц, обеспечивающих правильную осанку, мышц брюшного пресса, мышц ног, плечевого пояса. Учитывая возрастные особенности учащихся, силовые упражнения выполнялись из следующих исходных положений: в положении лежа, в упоре стоя на коленях, сидя, соответственно предупреждались нагрузки на позвоноч-

ник. Упражнения в комплексе были направлены на подготовку к работе как нескольких групп мышц одновременно, так и на развитие определенной группы мышц. Применение принципа постепенного увеличения нагрузки необходимое условие силовой тренировки, когда количество повторов упражнений увеличиваться [1]. Применение поточного способа, круговой тренировки под музыку увеличивало плотность урока. Класс был разделен на группы по 5 человек, которые выполняли упражнения сериями в среднем темпе без интервалов отдыха. Дозировка в каждом упражнении была 8-10 раз. Упражнения силовой направленности предусматривают правильную технику выполнения, чтобы этого добиться необходимо: уменьшить амплитуду движений, количество повторений, скорость выполнения. Это позволяет добиваться правильного положения таза, позвоночника и включать в работу мышцы, на развитие которых направлено упражнение.

Таблица 1 – Круговая тренировка силовой направленности

№ п/п	Направленность	Содержание	Доз-ка
1	Упражнение для мышц ног	Приседания с выпрыгиванием вверх	8-10 раз
2	Упражнение для мышц спины	В положении лежа на животе упражнение «лодочка»	8-10 раз
3	Упражнение для мышц брюшного пресса	В положении лежа на спине, ноги согнуть в коленях, поднимание туловища, руки за голову	8-10 раз
4	Упражнение на нижние мышцы спины и мышцы брюшного пресса	В положении лежа на спине подтягивание согнутых ног в коленях к груди	8-10 раз
5	Упражнение для мышц спины, груди, плечевого пояса	Сгибание и разгибание рук из положения седа на полу с опорой руками о скамейку	6-8 раз
6	Упражнение для мышц спины и плечевого пояса	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, стоя на коленях	8-10 раз

Стретчинг – комплекс упражнений на развитие гибкости может применяться как в конце основной части, так и в заключительной части урока. Упражнения на гибкость выполняются после силовой тренировки примерно 3-4 минуты. Значительное место в комплексе отводится упражнениям на растягивание тех мышц, которые максимально задействованы при выполнении упражнений. Упражнения на гибкость выполняются без рывков, болевых ощущений в течение 10-20 секунд, т. е. рассчитаны на статическое растягивание, которое предусматривает неподвижное положение.

Таким образом, комплексы, применяемые в основной части урока должны быть направлены на развитие двигательных качеств, на тренировку функциональных систем организма.

После проведения комплекса упражнений ритмической гимнастики, на которую отводится 14-15 минут, подвижных игр, планируется освоение, совершенствование тех двигательных навыков, которые предусмотрены рабочей программой.

В структуре урока упражнениям танцевального характера отводится 22%, силовым упражнениям – 9%, стретчингу – 4%, средствам физического воспитания базового общеразвивающего характера – 65%.

Для выявления влияния средств ритмической гимнастики на развитие физических способностей учащихся второго класса в конце четвертой четверти необходимо проводить контрольное тестирование:

- наклон вперед из положения стоя (см);
- бег 3х10 м («челночный бег»);
- сгибание разгибание рук в упоре лежа;
- прыжок в длину с места (см);
- бег 30 м.

Список использованной литературы

1. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика. Методическое пособие. – СПб.: Познание, 2001. – 104 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ИСТОРИКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

Карпич А.П., Касаткина М.А., Томилин К.Г.,
Сочинский государственный университет,
г. Сочи

Аннотация. Представлены результаты Всероссийского конкурса по технологиям историко-патриотического воспитания среди студентов вузов России.

Ключевые слова: Всероссийский конкурс, технологии историко-патриотического воспитания населения.

С целью активного вовлечения студентов и аспирантов вузов России в реализацию государственной молодежной политики в Сочинском государственном университете проводился Всероссийский конкурс по технологиям историко-патриотического воспитания населения России, проводимого при поддержке Министерства образования и науки Российской Федерации, в соответствии с «Программой развития деятельности студенческих объединений СГУ на 2017 г.».

Результаты конкурса. По направлению «Научно-исследовательские работы по проблемам историко-патриотического воспитания населения» было представлено на конкурс 25 проектов. Наиболее интересной из них была работа К.Д. Данчика, А.В. Шашкова, Т.Д. Дубовицкой (СГУ, г. Сочи) «Формирование патриотически ориентированных социально-перцептивных установок у волонтеров широкомасштабных международных событий» [1, с. 19–23].

На протяжении ряда лет проводились исследования ценностно-смысловой сферы волонтеров широкомасштабных международных и внутри-

российских событий. В качестве методического инструментария исследования использовалась диагностика реальной структуры ценностных ориентации личности С.С. Бубновой, и методика исследования системы жизненных смыслов В.Ю. Котлякова. Всего в исследовании приняли участие 164 человека (43 мужчины и 121 женщина) в возрасте от 18 до 60 лет.

Результаты исследования доказывают, что волонтерство как способ реализации активной гражданской позиции «размыкают» ориентированность «во внутрь» на семью у современного россиянина, открывая широкое поле возможности преобразований окружающей действительности и приобщения тем самым к созиданию настоящего и будущего нашей страны, что в свою очередь формирует патриотически ориентированные конструкты ценностно-смысловой сферы человека.

«Модель историко-патриотического воспитания школьников средствами туризма» изучалась Т.Е. Шмелевой и Т.Н. Третьяковой (ЮУГУ (НИУ) г. Челябинск) [1, с. 84–89]. Была разработана педагогическая модель, где рабочие процессы отражаются в блоках: целевом, методологическом, процессуальном, содержательно-технологическом, организационно-технологическом, результативно-оценочном. Апробация модели осуществлялась на базе МАОУСОШ № 152 г. Челябинска со школьниками 5–11-х классов. Проведенные мероприятия вызвали определенный интерес среди учащихся, замотивировали школьников на осуществление туристских поездок по региону, помогающих формировать пространство для самовыражения и признания, чувства гордости за малую родину, инкультурализации, развитию творческого потенциала и формированию духовных ценностей.

По второму направлению «Технологии историко-патриотического воспитания населения России (деловые, ситуационные, ролевые игры)» на конкурс был выдвинут 31 проект, среди которых было пять ролевых квест-игр и четыре исследовательские работы. Первое место было присуждено А.М. Колесовой и С.И. Колодезниковой (СВФУ, г. Якутск) представивших проект «Организация походов выходного дня как средство патриотического воспитания, на примере Республики Саха (Якутия)» [1, с. 235–239].

В период с 30 октября 2016 г. по 8 мая 2017 г. были организованы пешие туры среди желающих жителей г. Якутска Республики Саха (Якутия) по живописным местам, отличающихся первозданной красотой; исторические местности, где сохранились элементы жизненного уклада предков; ритуальные места; фермерские угодья с целью ознакомления с традиционным образом жизни якутов. Предложенный пеший тур направлен на патриотическое воспитание населения, а также имеет оздоровительную, рекреационную ценность, по своему объему, специфике достаточно универсален, т.е. участником такого вида туризма может быть любой желающий вне зависимости от возраста, образа жизни и социального положения.

Ю.Е. Данилова, А.П. Карпич, М.А. Касаткина, К.Г. Томилин (СГУ, г. Сочи) представили проект «Историко-патриотическая работа студентов Сочинского государственного университета» [1, с. 112–116]. Где предложили образо-

вательную фотовыставку с фотографиями известных спортсменов с драматичной судьбой, но возвратившихся в «Большой спорт». ***Сергей Щербаков*** во время войны получил два тяжелейших ранения. В 1952-м 2-е место на Олимпийских играх в Хельсинки, в 1953-м 2-е место чемпионата Европы. ***Галина Зыбина*** пережила блокаду Ленинграда, после которой на время оглохла и частично ослепла. В 1952 г. на Олимпийских играх – золотая медаль в толкании ядра. ***Иван Удодов*** попал в Бухенвальд, концу 1945 г. весил 29 килограммов и не мог самостоятельно ходить. В 1952 г. – чемпион Олимпийских игр; впоследствии – чемпион мира и дважды серебряный призер, дважды чемпион Европы и четырежды чемпион СССР. ***Виктор Чукарин*** во время войны прошел 17 концлагерей, рабский труд, голод. В 1952 г. стал четырехкратным олимпийским чемпионом. На Олимпиаде в Мельбурне 35-летний Чукарин добавил 3 золотые, серебряную и бронзовую медали. ***Александр Попов*** на Олимпиаде в Атланте 1996 – двукратный чемпион, которого признали «Пловцом десятилетия». Но при защите девушек в драке в бок чемпиону на 17 см вонзили нож, который повредил левую почку, диафрагму и легкое. В 1997 г. в Севилье Александр возвратился в большой спорт и завоевал четыре золота. ***Ирек Зарипов*** лишился ног в 2000 г., попав на мотоцикле под грузовик. Благодаря спорту он вновь обрел способность радоваться жизни. Результат – 4 золотые медали на играх в 2010 г. в Ванкувере. ***Олеся Владыкина*** в 2008 г. на отдыхе в Таиланде попала в аварию и лишилась левой руки. Однако возобновила тренировки и через пять месяцев стала чемпионкой Паралимпийских игр – 2008 в Пекине.

А.С. Лачинян, О.С. Попов, Г.Д. Брюханова (СГУ, г. Сочи) докладывали «Проблемы экологии в XXI веке и современные формы эко-аграрного туризма в целях патриотического воспитания молодёжи» [1, с. 147–151]. Аграрный экотуризм сегодня – это качественные продукты, возможность побыть фермером и национальный колорит, но зачастую, для современного молодого человека этого мало. Туристу предоставляется целый комплекс развлекательных мероприятий, в которых он может почувствовать себя героем из книги или фильма. Разработано сюжетное приключение, называющееся «lost paragon» и представляющее собой следующее: 1) пост-апокалиптический сюжет, рассказывающий о борьбе в мире за пищевые ресурсы, которую ведут транснациональные корпорации, захватывая рынки производства пищевой продукции, уничтожая сельское хозяйство в странах, несогласных с их диктатом; 2) «ыживание: опыт адаптации к природной среде; активные действия участников приключения с применением страйкбольной атрибутики с целью защиты Краснодарского края от групп влияния транснациональных корпораций, проникших в регион; 3) сюжет, рассказывающий об особенностях Краснодарского края, уникальности продуктов (освещение проблемы глобальной безопасности питания и поддержке отечественного производителя); 4) дегустация сельхозяйственной продукции местных производителей; 5) опыт использования импортозамещения; 6) выработка осознанной коллективной модели реагирования на опасность извне, основанная на ответственности каждого за сохранность ресурсов для будущих поколений.

Проект был представлен на конкурс студенческих проектов по развитию сельского (аграрного) туризма в Краснодарском крае в 2017 г., по итогам которого стал победителем (диплом за первое место) и был презентован на выставке-ярмарке кубанских народных промыслов, ремёсел и сельского (аграрного) туризма «АгроТУР-2017».

По третьему направлению в конкурсе «Массовые мероприятия по спортивной, туристско-экскурсионной и оборонно-массовой работы с молодежью» было представлено 20 проектов. Шесть работ при этом были связаны с активным туризмом, 7 – с экскурсионной деятельностью, четыре – со спортивными мероприятиями. Д.В. Абраров, А.В. Мисюля, А.Ф. Хисамутдинова (ИЭС УГНТУ, г. Уфа) представляли доклад «Экскурсия по объектам культурного наследия Великой Отечественной войны в городе Уфа как фактор историко-патриотического воспитания молодежи» [1, с. 207–211].

Разработана модель военно-патриотических экскурсий по Уфе и приведены основные объекты показа подобных экскурсий – как популярные сегодня и широко используемые экскурсоводами, так и незаслуженно забытые, которые, по мнению авторов, обязательно необходимо включать в маршрут: Республиканский музей боевой славы; Парк Победы; Выставка военной техники; Кинотеатр «Победа» и др. Все объекты показа соединены между собой велодорожками. По пути следования экскурсовод преподносит сопутствующую информацию о вкладе Уфы в победу в Великой Отечественной войне, о героях войны, о том, как уфимцы хранят и чтут память о тех тяжелых и героических годах. Проведена апробация экскурсии, в которой помимо школьников и студентов, участие принимали и преподаватели УГНТУ.

Т.М. Грешнова и Э.В. Мануйленко (РГЭУ (РИНХ), г. Ростов-на-Дону) представили «Роль спорта и туризма в патриотическом воспитании молодежи» [1, с. 226–229]. Где рассматриваются проблемы и перспективы патриотического воспитания в современном мире. И исследуется возможность применение средств спорта и туризма в процессе патриотического воспитания молодежи.

На уровне каждой отдельной личности патриотизм выступает как основная личностная характеристика, которая определяет его мировоззрение, нормы поведения и нравственности. На макроуровне патриотизм представляет собой значимую часть общественного сознания, которая определяет настроения общества, оценки происходящих событий, а также отношение к своему народу, традициям, истории, культуре.

Анализируя историю России, авторы делают вывод, что на всех ее этапах патриотизм играет важнейшую роль и является одной из черт национального характера, и имеет следующие особенности: стремление к гуманизму и миру, любовь к своей родине и природе, соборность и законопослушание, потребность к коллективной жизни.

Ю.А. Зрожевская и М.В. Попова (РГЭУ (РИНХ), г. Ростов-на-Дону) докладывали «Историко-патриотическое воспитание средствами физической

культуры и спорта» [1, с. 229–231]. В традициях Донского казачества, где наблюдается переплетение истории, патриотизма и спорта, является такой вид национальных игр, как шермиции – эталон воинской культуры казаков (состязания с оружием, воинские упражнения на праздниках).

Перед соревнованиями проводится допуск-квалификация участников – «словесность». Старики и судьи задают вопросы, касающиеся не только знания холодного оружия, но и знания родовых корней, истории родовых станиц, обычаев и обрядов казаков, также участникам нужно продемонстрировать умение танцевать и играть казачьи песни. Такой вид игр, как шермиции, помогает сохранить исторические корни, ценности и традиции казаков. На праздник приезжают представители различных национальностей и других этнических групп казаков, что являет пример культурного общения, толерантности и взаимообогащения народов. В 2010 г. шермиции были включены в Реестр национальных видов спорта, и признаны, на уровне Ростовской области, национальным видом спорта донских казаков.

П.И. Концевич, И.И. Булыгина (СФ филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова, г. Севастополь) представили проект «Разработка и внедрение горного молодежного военно-патриотического маршрута “Партизанскими тропами Крыма”» [1, с. 239–243]. Авторами был разработан горный молодежный военно-патриотический маршрут «Партизанскими тропами Крыма». Партизанские тропы были проложены по горному Крыму. Группой студентов с опытным инструктором был организован поход по части маршрута: Севастополь – Счастливое – Многоречье – т/с Кош – т/с Баш Дере – т/с Бойка – водопад Серебряные струи – т/с Чайный домик – Орлиный залет (Барская Поляна) – т/с Ай Димитрий – т/с Узунджа – Родниковое – Севастополь. Разработанный маршрут предусматривает посещение мало исследованных мест горного Крыма.

Туристский маршрут рассчитан на студентов и молодых людей. Целью реализации маршрута является воспитание патриотизма, развитие и поддержание интереса к отечественной истории.

И.А. Овсянникова, Л.Ф. Колокатова (МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ), Москва) представляли «Историко-патриотические и культурные традиции в первом казачьем университете страны с позиций физического воспитания» [1, с. 251–254]. Эксперимент проводился на базе кадетских школ Москвы и Московской области и спортивного казачьего клуба (ССК) МГУТУ. Обследовано 18 юношей 16–17 лет в казачьем клубе и 16 юношей 16–17 лет в общеобразовательных школах. Основное внимание в работе клуба уделяется военно-патриотическому воспитанию ребят, физической подготовке и обучению истории родного края.

Показано, что физическая и технико-тактическая подготовленность студентов не соответствует современным требованиям и традициям профессиональной подготовки казаков. Студенты стараются избегать спаррингов, мотивируя разными, не обоснованными причинами и многие студенты уходят от занятий. Нужны новые формы работы, широкий выбор не только спортивных, но и оздоровительных занятий.

Непосредственные результаты мероприятия. Заочный этап конкурса проходил с 1 июня по 1 сентября 2017 г., в котором приняло участие более 60 студентов из СГУ и более 90 студентов из различных городов России (Абакана, Анапы, Барнаула, Воронежа, Ижевска, Краснодара, Москвы, Перми; Пятигорска, Ростов-на-Дону, Саранска, Севастополя, Смоленска, Челябинска, Шадринска, Якутска), а также из г. Тирасполя, Молдова (Приднестровье).



Рис. 1 – Участники конкурса на экскурсии в Красной Поляне

На финальный этап в СГУ, г. Сочи (16–18 октября 2017 г.), было допущено 20 лучших студенческих работ. Все финалисты награждены дипломами и ценными подарками. По окончании официальной части иногородние участники конкурса и их научные руководители участвовали в экскурсии по олимпийским объектам г. Сочи и Красной Поляны (рис. 1).

По итогам научно-практической конференции выпущен сборник, который размещается на платформе РИНЦ [1].

Список используемой литературы

1. Технологии историко-патриотического воспитания населения России: материалы Всероссийского конкурса студентов и аспирантов, г. Сочи, 1 июня – 18 октября 2017 г. / отв. ред. к.п.н., доц. К.Г. Томилин. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2017. – 274 с.

ЦЕННОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

Ковалёва С., Айвазова Е.С.,
Южно-российский институт управления – филиал
Российской академии народного хозяйства и государственной службы
при Президенте Российской Федерации,
г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В данной статье рассмотрены задачи оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию и возможности эффективного привлечения студентов к овладению ценностным потенциалом физической культуры и спорта.

Ключевые слова: культура личности, физическая культура студента, ценностный потенциал физической культуры и спорта.

Физическая культура, определенно, считается одним из основных средств развития физических качеств личности. Понятие «физическая культура личности» подразумевает некоторый уровень развития сознания, двигательных навыков и умений, физических качеств и возможностей человека. Исходя из этого физическая культура личности студента – это не просто его физкультурная деятельность, но и осуществление этой деятельности с применением определённого уровня знаний, ценностных ориентаций, отношений и чувств. Это такая организация студенческой физкультурной активности, которая направлена на достижение необходимого уровня физического совершенствования [5].

Формирование позитивного отношения личности (осознание важности, возбуждение интереса к занятиям физической культурой и спортом и т.п.) через комплексное воздействие на все стороны личностного развития, существенно меняет не только ее устойчивые, социально обусловленные психологические характеристики, но и направленность и содержание ее активности, ведущей к развитию личностного потенциала.

Таким образом, ценностное отношение к физической культуре личность приобретает в процессе своей активной деятельности, а эффективность этого процесса зависит от реализации принципа единства ее физического, интеллектуального и нравственного потенциалов.

Физическая культура и спорт – это средства, с помощью которых удается постичь созидания гармонично развитой личности [4, с. 76-78]. В ходе физического воспитания учащиеся вузов перенимают только те ценности физической культуры, которые собственно приобретают для них важный жизненный и профессиональный толк [1, с. 41]. И опираясь на данное утверждение, в сознании студентов складывается облик личности будущего специалиста. Усваивая и воплощая социально-групповые ценности, они создают свою систему ценностей.

Образовательные стандарты ориентированы на выработку двигательных умений и навыков, а также на становление психофизических качеств и способностей студентов. Воспитательные задачи состоят в создании умения целесообразно применять физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности. В воспитательные задачи включаются формирование подходящих условий для развития положительных качеств личности, заложение её нравственных основ и волевых качеств, привитие культуры чувств и эстетического отношения к спортивным упражнениям [2, с. 38].

Некоторые ученые полагают, что непосредственно занятия физической культурой в системе образования считаются таким фактором, который способен реализовывать не только творческую деятельность, но и создать общекультурные компетенции учащихся вузов. Непосредственно в этом выражается роль физической культуры как ценности для общества и личности, имеющей, прежде всего, воспитательную и общекультурную направленность.

Интересы студентов в сфере физкультурно-спортивной деятельности тесно связаны и с их социальной активностью, на которую, в свою очередь, существенное влияние оказывают такие устойчивые элементы психической структуры, как ценностные ориентации [3, с. 20]. На наш взгляд, они выступают важными критериями свободного выбора вида физической культуры. Знание преподавателями ценностных ориентаций студентов позволяет целесообразно и с высокой эффективностью применять средства физкультурной активности, оценивать результаты деятельности и четко координировать их в динамике.

Таким образом, с целью успешного формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре в течение обучения, по нашему мнению, необходимо совершенствовать следующие психолого-педагогические условия:

1. Ценностное отношение к занятиям по физическому воспитанию. Использовать дифференцированный подход к учебно-тренировочным занятиям, т.е. на основе изучения мотивации студентов и комплексной диагностики их индивидуальных и личностных качеств, определить их склонность к овладению определенными видами физкультурно-спортивной деятельности.

2. Включение всех студентов в физкультурно-спортивную деятельность. Это означает, что каждый студент должен получить возможность найти ту область физкультурно-спортивной деятельности, которая в большей степени соответствует его физическому развитию, интересам и склонностям.

3. Конструктивное педагогическое взаимодействие «преподаватель-студент» на теоретических и практических занятиях. Рациональное содержание психолого-педагогических воздействий и ситуаций в течение учебно-тренировочных занятий активизирует студентов к занятиям физической культурой. С помощью расширения диапазона знаний о физкультурно-спортивной деятельности, ее ценностного назначения для личности студента и общества в целом, возможно перемещение акцентов молодёжи с традиционной административной направленности физкультурно-оздоровительной деятельности на ее оздоровительный, воспитательный, образовательный и профессионально-развивающий потенциал.

4. Соревновательно-конкурентные мотивы. Этот вид мотивации основывается на стремлении студента улучшить свои спортивные достижения, стремление достичь лучшего спортивного уровня, победить в соревнованиях соперника – один из мощных регуляторов и является значимой мотивацией для студента к активным занятиям физическими упражнениями. Целесообразно систематически проводить студенческие соревнования по видам спорта, студенческие научно-практические конференции и методические семинары по физической культуре и спорту, на которых необходимо демонстрировать современные популярные методики занятий физическими упражнениями и актуальные для студенческой молодежи системы физических упражнений. Инновационные тенденции в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности способствуют более полному усвоению студентами мотивационно-ценностных аспектов в будущей профессиональной деятельности и осознание положительного влияния на процесс занятий физической культурой и спортом.

5. Коммуникативные мотивы. Занятия физической культурой и спортом с группой единомышленников (оздоровительный бег, туризм, велоспорт, спортивные игры и т. п.), также мотивируют к посещению занятий – совместные занятия физической культурой и спортом способствуют улучшению коммуникации между социальными группами.

Итак, исходя из всего вышесказанного, необходимо отметить, что физкультурно-спортивная деятельность – это одна из множества социальных сфер, вступление в которую, непосредственно, сопряжено с преодолением большого количества испытаний и трудностей, имеющих как ценностное значение, так и сопряженных с физическими навыками человека, его волевыми способностями. Всестороннее развитие личности, то есть развитие физических и духовных сил, творческих способностей, является важнейшей задачей высшей школы. Необходимо также подчеркнуть, что физическая культура считается одним из значимых факторов и является составной частью общей культуры. Она во многом определяет поведение человека в учебе, быту, общении, на производстве и однозначно способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Таким образом, реальные ценности физкультурного образования и спортивной деятельности, позволяют рассматривать физическое воспитание студентов как фундамент психофизического развития и физического совершенствования студенческой молодежи.

Список используемых источников

1. Апциаури Л. Олимпийский спорт как социальный институт и фактор социализации личности / Л. Апциаури // Материалы междунар. форума «Молодежь – Наука – Олимпизм». – М., 2015. – С. 40-42.

2. Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 7. – С. 37-41.

3. Лубышева Л.И. Современные подходы к формированию физкультурного знания у студентов вузов / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 3. – С. 19-21.

4. Люфт Л.В., Вертейко Е.А., Дорофеева Е.Н. Формирование качеств личности в процессе занятий физической культурой // Научное сообщество студентов: сборник материалов VII Международной научно-практической конференции / редколлегия: О.Н. Широков и др. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – С. 76-78.

5. Физическая культура студенческой молодежи: опыт, проблемы, перспективы / А.С. Ходотчук, А.И. Белов // Вестник Инновационного Евразийского университета. – Павлодар, 2013. – Режим доступа: https://articlekz.com/article/13154.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ЭКОНОМИКО-ПРАВОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Ковтун В.В., Исаева А.М., Попова М.В.,
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону

Аннотация. Процессы модернизации рынка труда Российской Федерации обуславливают важность исследуемой темы. Высокий уровень профессионально-прикладных физических и психологических качеств специалистов Экономической Безопасности, в контексте исследуемой темы, создает предпосылки для успешной интеграции молодых работников в различные области их производственной деятельности.

Ключевые слова: профессионально-прикладная подготовленность, физическая подготовка, психологическая устойчивость, рынок труда, физическая культура.

В условиях динамически изменяющейся ситуации на рынке труда, непрерывно возрастающей конкуренции, сам масштаб рынка рабочей силы в секторе государственных структур продолжает оставаться достаточно обширным. Высока востребованность высококвалифицированных специалистов, задействованных в службе в государственных органах. Одной из специальностей, обладающих подобным набором компетенций, является экономическая безопасность [1]. Закон РФ «О безопасности» рассматривает экономическую безопасность страны как состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз. Экономическая безопасность есть основной компонент системы национальной безопасности [2]. Специалисты по ЭБ привлекаются для работы в силовых структурах Российской Федерации, таких как Министерство внутренних дел и Федеральная служба безопасности. Профессией специалиста по ЭБ заинтересованы ФСБ, ФАС, МВД, а также другие государственные структуры. Безусловно, в таком специалисте нуждаются в налоговых и правоохранительных учреждениях. Однако ра-

ботодатели утверждают: для того, чтобы специалист смог быть востребованным и в дальнейшем продвигаться по карьерной лестнице, он должен быть очень старательным, осведомленным и активным.

Немаловажным фактором успешного освоения специальности Экономическая безопасность является наличие высокого уровня физической и психологической подготовки специалиста. В настоящее время, во многих Вузах России вводятся специальные дисциплины для студентов данной специальности, которые призваны не только развить у будущего работника отличные физические качества, но и выработать устойчивый психологический стержень. Физическое воспитание работников нацелено на достижение необходимого мастерства, обусловленного суммой физических и психических качеств, благоприятствующих высококачественному выполнению должностных обязанностей, сохранению высокого уровня работоспособности. Главной задачей физической подготовки студентов Экономической безопасности в условиях экономического роста, является формирование развитых, ориентированных на результат, решительных, умных, обладающих высокой психологической устойчивостью выпускников высшего учебного заведения [2].

Обучающиеся специальности Экономическая безопасность должны освоить ряд компетенций, наличие которых обеспечивает готовность к выполнению ими широкого спектра профессиональных действий. Во-первых, это расчетно-экономическая и контрольно-ревизионная деятельность. Во-вторых, аналитическая и управленческая. И в-третьих, наиболее важная и требующая физической подготовки – правоохранительная деятельность. Внедрение в практику обучения студентов определённых элементов психологической подготовленности позволяет развить такие качества как, организованность, дисциплинированность, ответственность, усидчивость и самоконтроль [1]. В числе специальных упражнений – упражнения на быстроту, силу и выносливость, а также служебно-прикладной тренинг, направленный на овладение боевыми приёмами и методами борьбы, задания на преодоление полосы препятствий. Одним из важнейших физических качеств в профессиональной практике специалиста по экономической безопасности является выносливость, которая также развивается посредством определенных комплексов физических упражнений. Выносливость – это умение организма адаптироваться к серьёзным психологическим и физическим режимам, а также способность противостоять усталости. Зачастую именно выносливость является основным фактором в определении трудоспособности и может принести специалисту по экономической безопасности серьёзные преимущества в конкурентной борьбе на рынке труда. Выносливость также необходима для того, чтобы пройти все нормативные требования к подготовке, которые являются очень серьёзными:

При специальной подготовке сотрудников силовых структур к их дальнейшей профессиональной практике физическая культура и спорт выступают как необходимые средства их воспитания, которое гармонично сочетает в себе дисциплинированность, духовное состояние, нравственную чистоту и физическую безупречность. Ввиду этого воздействие физического воспитания на раз-

витие личности является разносторонним. По мнению большинства специалистов, в условиях модернизации рынка труда, все большую значимость имеет наличие высокого уровня психофизиологических качеств работника в области экономической безопасности. Аспект психологической устойчивости гарантирует развитые волю, выдержку, самообладание, смелость, решительность, отвагу и мужество. Именно морально-волевые качества впоследствии помогают специалисту принимать правильные решения, проводить беспринципный анализ и контроль деятельности предприятия, выполнение сложных профессиональных задач.

Упражнение	**Мужчины**			**Женщины**	
	до 25 лет	25-29 лет	30 лет и старше	до 25 лет	25 лет и старше
сила					
Подтягивание на перекладине	+	+	+	-	-
Жим штанги лежа	+	+	+	-	-
Наклоны туловища вперед	-	-	-	+	+
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	-	-	+	+
Комплексное силовое упражнение	-	-	-	+	+
быстрота					
Бег на 60 м	-	-	-	+	+
Бег на 100 м	+	+	+	+	+
Челночный бег 10 х 10м	+	+	+	+	+
выносливость					
Бег на 1 км	+	+	+	+	+
Бег на 3 км	+	+	+	-	-
Лыжная гонка на 5 км	+	+	+	+	+
плавание					
Плавание на 100 м вольным стилем	+	+	+	-	-

Рис. 1 – Нормативные требования к подготовке [2]

Эффективность многих видов профессиональной деятельности обуславливается специальной физической подготовкой, полученной, прежде всего путем постоянного физического тренинга, соответствующего определенным условиям, предъявляемых к функциональным способностям организма. Эта зависимость получает научное объяснение в условиях углубляющихся представлений о закономерностях взаимодействия различных сторон физического и общего развития индивида в процессе жизнедеятельности. Подводя итог, следует сказать, что физическая культура и спорт являются теми неотъемлемыми компонентами, которые помогают сформировать будущему работнику весь спектр психофизических качеств, необходимых на его профессиональном пути. Как следствие занятий физическими упражнениями, мы отмечаем высокий уровень физической подготовленности, обеспечивающий психологическую устойчивость и эмоциональное здоровье в сложных профессиональных ситуациях каждого специалиста и каждой личности. «В массовом развитии физической культуры и спорта я вижу один из лучших вариантов в битве за здоровье человека, его творческую активность и долголетие» П.К. Анохин [1].

Список используемой литературы

1. Герасимова Н.В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России с учетом их психологических особенностей / Н.В. Герасимова // Вестник Краснодарского университета МВД России. – 2014. – № 4.

2. Юдин Д.С. Проблемы обучения студентов экономической безопасности дисциплине «Специальная подготовка» / Д.С. Юдин // Научные дискуссии. – 2015. – № 4.

3. Режим доступа: http://mirznanii.com/a/223286/vliyanie-fizkultury-na-razvitie-lichnosti.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА И ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Кугут А.В., Тащиян А.А.,
Ростовский юридический институт МВД России,
г. Ростов-на-Дону

Аннотация. Функциональная активность человека характеризуется различными моторными актами: сокращением мышц сердца, передвижением тела в пространстве, движением глазных яблок, глотанием, дыханием, а также моторным компонентом речи, мимики. Развитие функций мышц в значительной степени зависит от сил тяжести и инерции, которые мышца должна постоянно преодолевать, важную роль играет время, в течение которого мышечное сокращение развивается и пространство, в котором оно происходит.

Ключевые слова: функциональная активность, физический труд, умственный труд, физические упражнения, усталость, физические нагрузки.

Физический труд – это вид деятельности человека, особенности которой определяются комплексом факторов, отличающих один вид деятельности от другого, связанного с наличием каких-либо климатических, производственных, физических, информационных и других факторов [1]. Выполнение физической работы всегда связано с определенной тяжестью труда, которая определяется степенью вовлечения в работу скелетных мышц и отражающая физиологическую стоимость преимущественно физической нагрузки. С точки зрения тяжести, физически легкий труд отличается, средней тяжести, тяжелый и очень тяжелый. Критериями оценки тяжести труда являются эргометрические показатели (внешняя работа, смещенные нагрузки и др.) и физиолого-психологические (расходование энергии, тариф сердца, другие функциональные изменения) [2].

Психический труд – это деятельность человека по преобразованию концептуальной модели реальности, сформированной в его сознании путем создания новых понятий, суждений, выводов, а на их основе - гипотез и теорий. Результат умственного труда - научные и духовные ценности или решения, которые посредством управляющих воздействий на орудия труда используются для

удовлетворения общественных или личных потребностей. Психическая работа появляется в различных формах, в зависимости от типа концептуальной модели и целей, с которыми сталкивается человек (эти условия определяют специфику умственной работы). Неспецифические особенности умственного труда включают в себя получение и обработку информации, сравнение информации, полученной с человеком, хранящейся в памяти, ее трансформацию, определение проблемной ситуации, пути решения проблемы и формирование цели умственной работы.

В зависимости от типа и методов преобразования информации и принятия решений различаются репродуктивные и продуктивные (творческие) типы умственного труда [3]. Репродуктивные типы труда используют ранее известные преобразования с алгоритмами фиксированного действия (например, операции подсчета), в творческой работе алгоритмы либо вообще не известны, либо даны в неясной форме. Неспецифические особенности умственного труда включают в себя получение и обработку информации, сравнение информации, полученной с человеком, хранящейся в памяти, ее трансформацию, определение проблемной ситуации, пути решения проблемы и формирование цели умственной работы. В зависимости от типа и методов преобразования информации и принятия решений различаются репродуктивные и продуктивные (творческие) типы умственного труда. Репродуктивные типы труда используют ранее известные преобразования с алгоритмами фиксированного действия (например, операции подсчета), в творческой работе алгоритмы либо вообще не известны, либо даны в неясной форме.

Оценка человеком себя как субъекта умственного труда, мотивов деятельности, значимости цели и процесса самого труда является эмоциональной составляющей умственного труда. Его эффективность определяется уровнем знаний и способностью их реализации, способностями человека и его умышленными характеристиками. С высокой интенсивностью умственной работы, особенно если это связано с дефицитом времени, могут быть явления ментальной блокады (временное торможение процесса психического труда), которые защищают функциональные системы центральной нервной системы от разъединения. Взаимосвязь физической и интеллектуальной, умственной деятельности.

Одна из самых важных характеристик человека – разум. Состояние человека деятельности и его характеристики – это умственные способности, которые формируются и развиваются на протяжении всей жизни. Интеллект проявляется в когнитивной и творческой деятельности, включает в себя процесс приобретения знаний, опыта и способности использовать их на практике. Другим, не менее важным аспектом личности является эмоционально-волевая сфера, темперамент и характер. Способность регулировать формирование личности достигается путем обучения, занятий и образования. Систематические упражнения, особенно тренировки в спорте, оказывают положительное влияние на психические функции, с возрастом ребенка, они формируют умственную и эмоциональную устойчивость к напряженной деятельности.

Многочисленные исследования параметров мышления, памяти, стабильности внимания, динамики умственной работоспособности в процессе промышленной активности среди адаптированных (обученных) людей к систематической физической активности и в неприспособленных (нетренированных) свидетельствах свидетельствуют о том, что параметры умственной способности зависят непосредственно на уровне общей и специальной физической подготовленности. Ментальная активность будет в меньшей степени затронута влиянием неблагоприятных факторов, если целевые средства и методы физической культуры (например, физические паузы, активный отдых и т.д.).

Ежедневный труд студентов полон значительного психического и эмоционального стресса. Принудительная работа, когда мышцы, которые удерживают туловище в определенном состоянии, напряжены в течение длительного времени, частые нарушения режима работы и отдыха, неадекватная физическая активность могут вызвать усталость, которая накапливается и перегружается. Чтобы предотвратить это, необходимо заменить одно действие другим. Наиболее эффективной формой отдыха с умственным трудом является активный отдых в форме умеренной физической работы или физических упражнений. Физические упражнения существенно влияют на изменение психической работоспособности и сенсомоторности у студентов первого курса, в меньшей степени у студентов второго и третьего курсов [4]. Первокурсники более устали во время тренировок в условиях адаптации к высшему образованию. Поэтому для них классы физического воспитания являются одним из важнейших средств адаптации к условиям жизни и образования в университете. Физическая подготовка повышает умственные способности студентов в тех отделах, где преобладают теоретические исследования, и меньше в тех, в учебной программе которых практические и теоретические исследования чередуются.

Профилактическая ценность самостоятельных упражнений студентов физическими упражнениями в режиме дня имеет большую профилактическую ценность. Ежедневные утренние упражнения, прогулки или бег трусцой на открытом воздухе благоприятно влияют на организм, увеличивают мышечный тонус, улучшают кровообращение и газообмен, что положительно сказывается на увеличении умственных способностей учащихся. Важным является активный отпуск: студенты после отдыха в спортивном лагере начинают учебный год, имея более высокую работоспособность. Любая мышечная деятельность, физические упражнения, спорт увеличивают активность метаболических процессов, тренируют и поддерживают на высоком уровне механизмы, которые осуществляют метаболизм и энергию в организме, что положительно влияет на умственную и физическую работоспособность человека.

Однако при увеличении физической или умственной нагрузки увеличивается количество информации, а также усиление многих видов деятельности в организме, возникает особое состояние, называемое усталостью. Усталость - это «функциональное состояние, временно возникающее под воздействием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению его эффективности».

Усталость проявляется в том, что сила и выносливость мышц уменьшаются, координация движений ухудшается, расход энергии увеличивается с выполнением работы одного и того же характера, скорость обработки информации уменьшается, ухудшается память, процесс фокусировки и переключение внимания, усвоение теоретического материала становится более сложным [5]. Усталость связана с чувством усталости, и в то же время она служит естественным сигналом возможного истощения организма и защитного биологического механизма, который защищает его от перенапряжения. Усталость, возникающая в процессе упражнений, также является стимулятором, который мобилизует как резервы организма, его органы и системы, так и процессы восстановления.

Таким образом, четко выражена связь между физическим напряжением и умственным трудом человека. Эти две сферы неразрывно связаны и тесно взаимодействуют друг с другом, поэтому физически перегружены, очень трудно настраиваться на «мозговую» работу.

Список используемых источников

1. Абульханова-Славская, К.А. Развитие личности в процессе жизнедеятельности / К.А. Абульханова-Славская // Психология формирования и развития личности / под ред. Л. И. Анцыферовой. – М.: Наука, 2016. – С. 19.

2. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: учеб. пособие для студ. вузов. – М.: 4-й филиал Воениздата, 2016. – 319 с.

3. Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье: учеб. пособие / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов. – М.: Спорт Академ Пресс, 2017. – 139 с.

4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2016. – 480 с.

5. Вавилкин Д.С., Тащиян А.А. Основные направления совершенствования международно-правового регулирования отношений в сфере профессионального спорта // Юристъ-Правоведъ. – 2016. – № 3 (76). – С. 20-25.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Кузнец Д.В.
Брестский государственный технический университет,
г. Брест

Аннотация. В статье рассматривается отношение учащихся к занятиям физической культурой, приводятся данные социологического опроса, который был проведен в Брестском государственном техническом университете и Барановичском государственном университете среди студенток третьих курсов.

Ключевые слова: студенты, занятия по физической культуре, физическая активность, мотивация.

Введение. Здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность.

Чтобы студенческая молодежь успешно адаптировались к условиям обучения в вузе, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность. Как показывает практика двухразовых занятий в неделю по 80–90 минут в неделю по предмету физическая культура недостаточно для поддержания оптимального психофизического состояния студентов. Исследования дают основания утверждать, что для того чтобы поддерживать оптимальный уровень психофизического состояния, необходима дополнительная двигательная активность для студенческой молодежи как минимум 4—5 часов в неделю.

Физкультурно–спортивная деятельность еще не стала для студентов насущной потребностью, не превратилась в личностный интерес.

Выбор направленности и формы самостоятельных занятий зависят, прежде всего, от мотивации человека.

Цель данной работы: выяснить отношение современной студенческой молодежи к занятиям физической культурой.

Метод исследования – анкетирование обучаемых. Для исследования была использована анкета, разработанная В.Б. Воронецким [1, с. 17–21].

Респондентами стали студентки 3-го курса Брестского государственного технического университета (БрГТУ) в количестве 20 человек и студентки 3-го курса Барановичского государственного университета (БарГУ) в количестве 20 человек.

Количество вопросов в анкете – 9, для получения правдивых ответов использовали анкету закрытого типа. На ответы девушкам было предоставлено до 30 минут.

Необходимую информацию получили от 40 девушек. Средний возраст девушек в исследуемой выборке составил 19 ± 1,5 года, по состоянию здоровья они были отнесены к основной медицинской и подготовительной группе.

Результаты исследования

Результат обработки анкет показал, что на вопрос «Занимались ли вы в 9, 10, 11 классе в секции данного вида спорта?» как студентки БрГТУ, так и БарГУ ответили в большинстве (55% и 50% соответственно) «Да, систематично».

На 2-й вопрос «Вам нравится заниматься упражнениями на занятиях по физической культуре, предусмотренных расписанием?», студентки БрГТУ (75%) ответили «Скорее, да», студентки БарГУ (75%) – «Да».

На 3-й вопрос «Используете ли Вы физическую активность во внеучебное время?» как студентки БрГТУ (50%), так и БарГУ (60%) ответили «Да».

На 4-й вопрос «Как часто Вы используете физическую активность в течение недели?» студентки БрГТУ ответили «3–4 раза в неделю» – 45%, студентки БарГУ – «2 раза в неделю» – 85%.

На 5-й вопрос «Какова продолжительность Вашего отдельного занятия, предусматривает физическую активность?» студентки БрГТУ ответили «20–30 мин.» – 40%, студентки БарГУ – «10–20 мин.» – 40%.

На 6-й вопрос «Оцените состояние своего здоровья» студентки БрГТУ 60% ответили «Удовлетворительное», студентки БарГУ – Хорошее» – 50%.

На 7-й вопрос «В каких формах Вы реализуете физическую активность во внеучебное время?» студентки БрГТУ ответили «Самостоятельное групповое занятие без посещения секции» – 45%, студентки БарГУ – «Индивидуальное занятие без посещения секции» – 40%.

На 8-й вопрос «Какими упражнениями Вы хотите заниматься больше всего?» студентки БрГТУ «Бег на длинные дистанции» – 45%, студентки БарГУ – «Аэробика (занятия под музыку)» – 40%.

На 9-й вопрос «Ваше отношение к занятиям физической культуры, предусмотренные расписанием» студентки БрГТУ ответили «В большей мере позитивное» – 50%, студентки БарГУ – «Позитивное» – 80%.

Таблица 1 – Состояние сформированности мотивации к физической активности и параметры такой активности у девушек во время обучения в вузе

Вопросы	Варианты ответа	Студентки БрГТУ Кол–во(n=20)		Студентки БарГУ Кол–во(n=20)	
		Абс.	%	Абс.	%
Занимались ли вы в 9,10,11 классе в секции данного вида спорта?	Да, систематично	11	55	10	50
	Да, но не систематически	3	15	4	20
	Нет, вообще не посещала	6	30	6	30
Вам нравится заниматься упражнениями на занятиях по физической культуре, предусмотренных расписанием?	Да	4	20	15	75
	Нет	1	5	3	15
	Скорее, да	15	75	2	10
	Скорее, нет	–	–	–	–
Используете ли Вы физическую активность во внеучебное время?	Да	10	50	12	60
	Нет	2	10	–	–
	Эпизодично	8	40	8	40
Как часто Вы используете физическую активность в течение недели?	2 раза в неделю	4	20	17	85
	3–4 раза в неделю	9	45	2	10
	5 раз на неделе	–	–	1	5
	Не использую вообще	–	–	–	–
	Другой вариант	7	35	–	–
Какова продолжительность Вашего отдельного занятия, предусматривает физическую активность?	До 10 минут	–	–	4	20
	10–20 минут	5	25	8	40
	20–30 минут	8	40	7	35
	30–60 минут	7	35	2	10
	1–2 часа	–	–	–	–
	Другой вариант	–	–	–	–
Оцените состояние своего здоровья	Отличное	2	10	5	25
	Хорошее	–	–	10	50
	Среднее	6	30	6	30
	Удовлетворительное	12	60	–	–
	Не устраивает	–	–	–	–

Окончание таблицы 1

В каких формах Вы реализуете физическую активность во внеучебное время?	Утренняя гимнастика	4	20	5	25
	Занятие в секции определенного вида спорта	–	–	1	5
	Индивидуальное занятие (без посещения секции)	2	10	8	40
	Самостоятельное групповое занятие (без посещения секции)	9	45	–	–
	Физкультминутки между учебными парами по расписанию	–	–	–	–
	Физкультпаузы во время подготовки домашних заданий	–	–	5	25
	Другой вариант	5	25	1	5
Какими упражнениями Вы хотите заниматься больше всего?	Прыжками	–	–	–	–
	Метанием	–	–	2	10
	Быстрым бегом	2	10	–	–
	Бегом на длинные дистанции	9	45	3	15
	Гимнастикой	–	–	7	35
	Аэробикой (занятиями под музыку)	–	–	8	40
	Спортивные игры	5	25	–	–
	Занятиями на гибкость	–	–	–	–
	Другой вариант	–	–	–	–
Ваше отношение к занятиям физической культуры, предусмотренные расписанием	Позитивное	3	15	16	80
	Негативное	–	–	–	–
	В большей мере позитивное	10	50	–	–
	В большей мере негативное	7	35	4	20

Заключение. Из полученных данных можно сделать вывод, что большинство опрошенных положительно относятся к занятиям физической культурой. Студенты вузов отдают предпочтение занятиям аэробикой, гимнастикой и бегу на длинные дистанции.

По нашему мнению, чтобы повысить интерес к физической культуре и спорту у студентов, необходимо создавать следующие условия:

- возможность выбора средства физической активности;
- формирование осознанного отношения к средствам физического воспитания;
- оказание всесторонней помощи в проектировании и реализации индивидуальных технологий самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Список использованной литературы

1. Воронецький В.Б. Особливості реалізації дівчатами фізичної активності під час першого року навчання у вищому навчальному закладі / В.Б. Воронецький // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Вип. 147 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2017. – С. 17–21. – (Серія: Педагогічні науки).

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ

Курочка А.А., Терентьева Е.А.,
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону

Аннотация. Физическая культура и спорт являются основными средствами формирования и укрепления двигательных и физических качеств. А так же развитие психических навыков, ключевых черт характера личности студента.

Ключевые слова: физические качества, личность, спорт, решительность, воля, целеустремленность.

Физическая культура и спорт как во всем мире, так и в нашей стране имеют особое значение в формировании личности человека. Это не только охрана и укрепление здоровья, но и способ общения, проявления активности в социальной группе людей. Спорт влияет также и на моральную сторону личности. Это определяется в самосовершенствовании человека, приобретения таких важных для дальнейшей жизни качеств как целеустремленность, установка определенных целей и задач, трудолюбие, терпение, воля, решительность при выполнении намеченных целей.

В развитии и формировании личности большую роль играет физическое воспитание, укрепление здоровья, проведения определенных оздоровительных программ. Ведь не даром говорят «В здоровом теле – здоровый дух». Эта поговорка подтверждает, что без крепкого здоровья и правильной физической закалки уменьшается работоспособность человека, а также развивается слабый иммунитет на различные стрессы и все, что может помешать человеку развиваться и достигать конкретных целей.

Совершенно очевидно, что при занятии физической культурой человек укрепляет свой организм, проводит профилактику от различных вирусов, которые могут проникнуть в организм. Чтобы подтвердить данную установку, мы можем ссылаться на высказывание профессора А.П. Нечаева «Пора, наконец, признать, что нельзя говорить о полном воспитании там, где отсутствует воспитание движений. Ловкость, выносливость и настойчивость, в известном смысле, могут быть названы мускульными добродетелями, а утомляемость, апатия, ка-

признное настроение, скука, беспокойство, рассеянность и неуравновешенность - мускульными пороками» [1, с. 123].

Мы можем с уверенностью сказать, что спорт также влияет на интеллектуальную способность человека. Ведь есть множество разработанных методик, включающих физические упражнения для улучшения мозговой активности. Посредством данных упражнений возможно улучшение усваиваемости полученных знаний, улучшения качества выполнения работы, а также быстроты реакции.

Благодаря чему и каким образом к человеку приходит смелость, целеустремленность, устойчивость, воля к победе, терпение, а также множество дополнительных положительных качеств? На основе вышесказанного мы можем сказать, что все эти качества развиваются благодаря спорту, но не лишним будет привести в пример высказывания спортсменов, которые посвятили жизнь спорту, вкладывали в это значительные усилия и добились внушительных успехов.

Выдающаяся спортсменка, гимнастка, олимпийская чемпионка Лариса Латынина говорила «Научите спортсмена до конца бороться за любое место, и он сумеет сражаться за первое» [2, с. 15]. Данное высказывание относится не только к спорту, но и к любой другой деятельности. Необходимо до конца идти к поставленной цели, не думая о результате и в итоге, возможно, научится добиваться всего, что было, как казалось, невозможным.

В процессе занятий спортивной деятельностью формируются так же такие умения как контроль собственных действий, правильная ориентация в сложных жизненных ситуациях, своевременность и правильность в принятии важных решений, а также умение разумно выбрать рискнуть или воздержаться от риска. В любом виде спорта есть жесткие правила, которые должен придерживаться спортсмен. Это значит, что в процессе жизнедеятельности человек сможет выстроить собственные правила, по которым будет решительно идти к намеченной цели. Также спортсмен формирует определенное умение действовать изо всех сил, даже когда устал и когда уже совсем не хочется. Спорт сможет научить управлять собственным настроением, внутренне справляться с волнением, перенапряжением, контролю своих эмоций.

Многие наивно полагают, что в спорте важна только сила без каких-либо умственных способностей. Это, конечно же, не так. Скажем даже в гандболе только лишь от умения подавать и вести мяч, силы и скорости подачи зависит не все. Необходимо думать и решать, уметь работать сплоченно в команде, а также умело рассчитать действия соперников и тактику. И все это относится не только к гандболу, а также к волейболу, футболу, хоккею и многим другим видам спорта.

Именно поэтому в нашем вузе уделяется большое внимание различным видам спорта, таким как теннис, волейбол, баскетбол, футбол, шахматы, бадминтон, бокс и т.д. В ходе занятия данными видами спорта каждый студент может развить нравственные и волевые качества. В этом ему помогут различные соревнования, спартакиады которые проводятся в нашем вузе. Студент за-

нимается с товарищами, соревнуется с соперниками и тем самым внутренне всесторонне формируется.

Спортивные психологи утверждают, что при занятии спортом вырабатывается целеустремленность и настойчивость, смелость и решительность. Целеустремленность – это проявление воли, основанное на ясности ума, сосредоточенности, выработанности мыслей, чувств и движений на пути к поставленной цели. Целеустремленным можно назвать человека, который определяет свою деятельность в силу основного, наиболее важного мотива. Развивая это положительное качество, студент может использовать его не только в спортивной деятельности, но и в другом направлении, для достижения конкретных профессиональных целей, для получения качественного высшего образования. Настойчивым можно назвать человека который, не смотря ни на какие преграды и ошибки идет к четко намеченному результату [3, с. 85].

Смелость и решительность – это также проявление воли человека, характеризующееся преодоление чувства страха и растерянности внутри себя, принятие решения без колебаний и сомнений.

Несомненно, эти важные волевые качества, приобретаемые при занятии физической культурой в студенческие годы пригодятся и в будущей жизни. Многие выпускники нашего вуза заняли ответственные должности и это, конечно же, требует от них отвечать поставленным требованиям, работать сплоченно в команде, достигать нужных результатов и возлагать на себя ответственность. Поэтому не стоит утверждать, что спорт важен только для здоровья и физического состояния человека. Данная деятельность более многогранна, поскольку в процессе происходит усовершенствование целого ряда необходимых студенту психических качеств и черт, важных для формирования личности.

Таким образом, спорт и физическая культура являются не только способом защиты, укрепления физического состояния, улучшения самочувствия, а еще и важнейшей частью на пути формирования всесторонне развитой личности.

Список используемой литературы

1. Нечаев А.П. Психология физической культуры. – М.: Госиздат, 1930. – С. 123.

2. Маслов Д. Лариса Латынина о гимнастике // Большой спорт. – 2014. – № 1-2 (79). – С. 15.

3. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Мастера психологии, 2002. – С. 85.

АРТИСТИЧЕСКОЕ ФЕХТОВАНИЕ – ПЕРЕПЛЕТЕНИЕ АКТЁРСКОГО МАСТЕРСТВА И СПОРТА

Лазарева Е.А., Бумарскова Н.Н.,
НИУ Московский государственный строительный университет,
г. Москва

Аннотация. В статье представлены различные виды фехтования, в чём отличие артистического фехтования от спортивного, исторического и постановочного.

Ключевые слова: спортивное фехтование, историческое фехтование, дуэльное фехтование / HEMA.

В настоящее время направлений фехтования (существенно отличающихся друг от друга) достаточно много, хотелось бы обратить внимание на наиболее популярные.

Спортивное фехтование:

Один из пяти видов спорта, имеющих достаточную известность, входящих в программу всех Олимпийских игр современности. В зависимости от используемого оружия подразделяется на фехтование на рапирах, саблях и шпагах. Соревнования проводятся среди фехтовальщиков и среди команд. Первая ассоциация на слово «фехтование» – это белый колет и шпага (снаряды спортивного фехтования).

Историческое фехтование:

Младший брат спортивного фехтования. Исторический средневековый бой (ИСБ) – самый крупный представитель исторического фехтования, включающий турнирные бои в доспехах 1 на 1 и массовые бои 5 на 5 и 21 на 21. Самые известные соревнования – международная «Битва Наций» (с каждым годом количество национальных сборных всё выше).

Дуэльное фехтование / HEMA:

Здесь важно заметить, что эти два направления схожи, но не являются одним и тем же.

HEMA – Historical European Martial Arts (исторические европейские вооружённые боевые искусства):

Международное направление фехтования, занимающееся изучением и популяризацией средневековых трактатов по фехтованию от 12 до 20 века.

Дуэльное фехтование:

Направление, зародившееся, как и ИСБ, на территории стран СНГ из ролевого движения 80-90ых годов. В отличие от HEMA, здесь нет строгой привязки к исторической достоверности техники, а также, для большей гуманизации и удешевления, спортивные снаряды этого направления часто выполняются из стеклотекстолита. Как и в HEMA, основным видом соревнований является спарринг 1 на 1 с системой подсчёта очков, количество которых зависит от места попадания удара (руки и ноги «стоят» меньше, голова – больше).

Различные японские школы фехтования:

Их большое множество. В данном докладе речь, преимущественно, о европейских фехтовальных направлениях.

Постановочное фехтование:

В этом направлении, как и многих других, есть свои федерации и ассоциации, однако, очевидна меньшая соревновательная направленность, большее внимание в постановочной работе уделяется работе «на зрителя», «на камеру» и т.д.

Артистическое фехтование:

В настоящий момент артистическое фехтование – это официальная спортивная дисциплина в России, включающая в себя федерацию арт-фехтования (ФАФ) и направление спортивного образования РГУФК (ГЦООЛИФК).

Отсчитывает своё начало ФАФ с 2008 года, когда была собрана сборная России для выезда на чемпионат мира по постановочному фехтованию.

С тех пор федерация организовала два ежегодных соревнования:

Чемпионат России по арт-фехтованию и международный фестиваль «Романтика средневековья». В процессе своей деятельности, ФАФ получила возможность выдавать спортивные разряды – КМС и МС (за выдающиеся выступления).

Россия неоднократно выставляла свою сборную на международных соревнованиях и имеет множество призовых мест за плечами.

Дисциплины современного российского арт. фехтования:

1. «Арт-фехтование – Дуэт – античность».
2. «Арт-фехтование – Дуэт – от XVI века».
3. «Арт-фехтование – Дуэт – свободный стиль».
4. «Арт-фехтование – Группа – античность».
5. «Арт-фехтование – Группа – от XVI века».
6. «Арт-фехтование – Группа – свободный стиль».
7. «Упражнение Соло».
8. «Упражнение Группа».

Такой широкий ассортимент дисциплин позволяет ставить самые разные поединки – от классических произведений древнегреческого эпоса до футуристичных боёв на световых мечах.

У саберфайтинга, т.е. фехтования на световых мечах, интересная и длинная история внутри ФАФ.

Так как федерация и соревнования основывались на правилах и традициях спортивного фехтования, наиболее «выигрышными» долгое время были именно постановки на шпагах.

Вторым по популярности оружием стало «тяжёлое», или инерционное, оружие. Оно так называется, потому, что оно действительно чаще тяжелее шпаги и технически управляется не только кистевыми движениями. Эту нишу на соревнованиях уже много лет удерживает коллектив из Коломны «Коломенский Кремль», по достоинству признанные фехтовальщики на мечах, топорах, копьях и ещё многих видах оружия, которые радуют зрителей не только постановками русского фольклора, но и весёлыми, смешными и захватывающими дуэтами.



Рис. 1 –Дуэт «Бой со смертью». Спойлер – добро победило…

И, наконец, саберфайтинг.

Долгое время сообщество ФАФ не то чтобы неодобрительно, но искоса смотрело на любителей Звёздных Войн. Постановкам не хватало режиссуры, часто было слышно звук соударения пластиковых труб, которые и является спортивным снарядом «Сабером» (от английского LightSaber–световая сабля).



Рис. 2

Однако, саберфайтеры были упорны и настойчивы в своей цели доказать, что они не хуже других. За долгие 10 лет, сколько проводится чемпионат России, они значительно выросли театрально, интегрировали классические фехтовальные приёмы и… Не один десяток раз брали призовые места, доказав всем, кто скептически относился к ним, что они – фехтовальщики с большой буквы.

Но это не единственное, что успело произойти в среде ФАФ за эти годы. Сам чемпионат изменился. Арт-фехтование ставит перед исполнителями поистине сложную задачу: объяснить, почему люди взялись за оружие, за что они сражаются.

Каждый год спортсмены уделяют этой ступени создания номера всё больше времени (в целом). Проследим эволюцию артистической части номеров:

- дуэль, потому что кто-то кого-то задел на базаре;
- попытка постановки классического произведения (Шекспир etc);
- средне-слабые комические номера;
- постановка классического произведения;
- различные танцевальные номера;
- сильные и действительно смешные комические номера;
- маленькие спектакли.

Это не строгая хронология, а, скорее, попытка примерно показать, как много сил профессиональных спортсменов требуется, чтобы сделать поистине призовой номер. Обратите внимание на качество костюмов, на перспективу того, что происходит на сцене. Всё это появилось не сразу.



Рис. 3

Очевидно, сейчас арт-фехтование предъявляет высокие требования к физическому состоянию спортсменов. И, что приятно, они отвечают высоким уровнем способностей: во многих номерах демонстрируется выдающаяся гибкость, в других – элементы акробатики, в-третьих – потрясающая скорость и точность приёмов.

Но и в таком интересном виде спорта не обошлось без капли дёгтя. Так как это не объективный вид спорта, каким является, например, теннис, где пропустил мяч – проиграл, не пропустил – выиграл. Арт-фехтование ближе, в этом смысле, к фигурному катанию, так как итоговая оценка складывается из множества факторов, таких как: сложность элементов, чистота исполнения, наличие нарушений, умение владеть телом и работать на зрителя.

Ни один чемпионат не обходится без протестов, так как арт-фехтование, скорее, хитрое переплетение актёрского мастерства и спорта. Однако, несмотря на сложную судейскую систему и проблемы с этим связанные, обычному зрителю всё равно приятно посмотреть на столь непривычные нашему взгляду постановки. Одно дело видеть драки и дуэли в кино и совсем другое – смотреть на них сидя в зале, ощущая звон клинков и напряжение соперников.

Список используемой литературы

1. Тышлер Д.А., Рыжкова Л.Г. Фехтование. Технико-тактическая и функциональная тренировка: методическое пособие. – М: Астра, 2010. – 183 с.

2. Ракита М.С., Штейнбах В.Л. Фехтование: энциклопедия. – М.: Человек, 2011. – 704 с.

3. Мовшович А. Фехтование на шпагах. Научные данные и спортивная тренировка. – М.: Академический проект, 2008. -108 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ НА ФОРМИРОВАНИЕ, СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

Лалетина Е.В.,
Сибирский федеральный университет,
Торгово-экономический институт,
г. Красноярск

Аннотация. Баскетбол – один из самых распространенных и доступных видов спорта, являющийся отличным способом приобщения молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к активному отдыху. Высокий уровень развития баскетбола как вида спорта делает его одним из эффективных средств всестороннего развития личности.

Ключевые слова: баскетбол, молодое поколение, физическая культура, спорт, учебно-тренировочные группы.

Каждый человек хотя бы раз в своей жизни задавался вопросом: а что такое здоровье? По определению античного римского врача К. Галена, «это состояние, при котором мы не страдаем от боли и не ограничены в своей жизнедеятельности». Здоровье есть сама жизнь, с ее радостями и тревогами. Здоровое поколение является прочной основой развития государства.

По мнению автора, здоровье – это нормальное физиологическое, биологическое, моральное, социологическое и духовное состояние человека. Здоровье любого человека непрерывно связано с таким понятием, как физическая культура и спорт.

Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека [3]. Занятия физическими упражнениями играют значительную роль в работоспособности человека, именно поэтому знания и умения по физической культуре и спорту должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно: от самых простых в детских садах до наиболее усложненных в высших учебных заведениях. Они занимают достаточно большое место в жизни человека: в работе, учебе.

Большую роль в воспитании и обучении физической культуре вкладывают как средние профессиональные учебные заведения, так и высшие учебные заведения: различные институты, университеты, где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, правила, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения и воспитания студентов. Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры и спорта неразрывно связан с повышенной двигательной активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Двигательная активность имеет огромное значение, как для преодоления двигательного дефицита (гиподинамии), так и для сохранения и укрепления здоровья. Недостаток двигательной активности приводит к нарушению в организме человека нервно-рефлекторных связей, заложенных приро-

дой, следствием которых являются различные заболевания органов или систем органов: расстройство деятельности сердечнососудистой и других систем, нарушение обмена веществ и развитие различных заболеваний.

Актуальность данной работы очевидна. Ценность здоровья человека, здорового образа жизни становится одной из главных, приоритетных ценностей современного общества. Хорошее здоровье является предпосылкой к творческой активности и наиболее полному самовыражению личности. Здоровье нового подрастающего поколения – особая боль и забота нашего общества. Социологические опросы свидетельствуют о том, что состояние здоровья молодежи постоянно находится в центре внимания общественности.

Целью нашей работы является показать пути формирования, сохранения и укрепления здоровья молодого поколения с использованием занятий баскетболом как видом спорта.

В соответствии с поставленной целью в работе решались следующие задачи:

1. Определить оздоровительную направленность занятий баскетболом как средство формирования, сохранения и укрепления здоровья молодого поколения.

2. Выявить влияние занятий баскетболом на здоровье подрастающего поколения.

3. Оценить значимость занятий баскетболом на здоровье молодого поколения.

4. Проанализировать значимость занятий баскетболом для девушек в возрасте 13-18 лет.

5. Выяснить, в чем заключается подготовка занятий баскетболом молодого поколения в учебно-тренировочных группах.

Мы живем в таком веке, где практически все автоматизировано, работа человека требуется, конечно же, но в большинстве случаях это сидячая работа, например за компьютером. 21 век – это время бурного прогресса и интенсивного развития всех сфер деятельности человечества. Новое время требует проявление человеком высокой деятельной активности, которая не возможна при недостаточном физическом развитии и ослабленном здоровье.

Задача каждого учебного заведения, а в частности учителя по физической культуре, – это воспитать полноценного, здорового, физически и морально устойчивого подрастающего поколения.

На сегодняшний день мы сталкиваемся с очень серьезной проблемой: физически слабы и неподготовлены выпускники-школьники и выпускники-студенты. В своем большинстве такие люди не энергичны, физически слабы, страдают различными нарушениями здоровья.

Баскетбол – интенсивная спортивная игра, одно из важнейших средств физического воспитания здорового поколения [4]. Регулярные и систематические занятия баскетболом укрепляют здоровье, благоприятно действуют на всестороннее физическое развитие, воспитывают такие качества у человека, как воля, упорство, смелость.

При занятиях баскетболом самое главное – это следить, чтобы все движения были точными и эффективными, чтобы «техника» игры была слаженна и интенсивна, нужно научиться правильно применять ее в сложных игровых условиях и различных ситуациях. Самое главное это следить, чтобы работа над скоростной техникой была в центре внимания. Знать и правильно уметь применять технику игры – это хорошо! Но у любой команды не будет хорошего результата, если не будет четкой работы слаженной команды. Следовательно, сыгрыванию команды должно способствовать овладение навыками командных действий.

Баскетбол пользуется популярностью во всем мире. На сегодняшний день мы можем заметить много телепередач и радиопередач, информацию в СМИ о том, сколько сейчас спортсменов, которые профессионально занимаются баскетболом. Но подготовка юных спортсменов – трудоемкое и ответственное дело, так как ошибки могут привести к различным неблагоприятным для здоровья последствиям, да и типы организмов у каждых людей разные. Поэтому задачи подготовки спортсменов, средства, приемы, методы, формы организации учебно-тренировочного процесса должны, прежде всего, вытекать из возрастных закономерностей их развития и функциональных возможностей организма.

Разнообразные условия занятий баскетболом способствуют всестороннему физическому развитию особенно таких двигательных качеств, как быстрота, выносливость, ловкость, сила, творческие навыки.

Противоборство, игра в команде, различные игровые ситуации вызывают у игрока определенные чувства и эмоции, которые влияют на его деятельность. Каждый игрок самостоятельно решает, как ему поступить в той или иной сложившийся ситуации в игре, какие действия совершить.

Игра в баскетбол, на мой взгляд, очень интересная и познавательная игра, которая включает в себя различные игровые ситуации, владение мячом, борьбу с соперником. Данные действия спортсмена способствуют укреплению разных групп мышц, благоприятно влияют на сердечнососудистую, нервную и двигательную системы, помогают научиться работать в команде.

Не следует забывать о том, что баскетбол – это командная игра, противоборство между двумя командами, целью которой является захват корзины соперника и защита своей. Такая игра вызывает у игрока такие качества, как выносливость, силовые качества, ловкость, меткость, координационные способности.

Оздоровительное значение баскетбола заключается в том, что участники выполняют большую физическую работу в наиболее благоприятных гигиенических условиях, благотворно влияющих на организм, укрепляющих его и улучшающих общее состояние организма. На самом деле, игра в баскетбол будет оказывать наибольшее оздоровительное значение на организм человека, если игра будет проходить на открытом воздухе, то есть на футбольной площадке на улице, например. На открытом пространстве в организм человека будет поступать намного больше кислорода, что так же будет способствовать наиболее полной работе всех групп мышц, особенно сердечнососудистых и дыхательных.

Воспитательное значение баскетбола сказывается на совершенствовании жизненно важных навыков и умений, развитии всех физических и психических качеств.

Прикладное значение баскетбола выражается в его систематических и регулярных упражнениях на организм человека, которые позволяют укрепить дыхательную систему, человек становиться более выносливым к долгим занятиям физическими упражнениями. Постепенное развитие дыхательных органов делает человека более энергичным и выносливым, что, несомненно, благотворно влияет на здоровье. Также баскетбол помогает организму в развитии сердечно-сосудистой системы, нормализует нормальную, слаженную деятельность сердечной мышцы, что происходит благодаря нормированной и дозированной физической нагрузке. Занятия физическими упражнениями, а в частности занятия баскетболом, положительно влияют на состояние нервной системы занимающегося. Человек становится более спокойным и собранным, более уравновешенным.

При занятиях баскетболом спортсмены выполняют множество разнообразных упражнений. При занятиях таким видом спорта игрокам необходимо быстро оценивать сложившуюся ситуацию в игре, принимать различные решения. [1]. Все вышеизложенное требует от игроков быстрой ориентировки в пространстве, связанной с деятельностью зрительного, проприоцептивного и других анализаторов.

У всех спортсменов, в частности, у баскетболистов, интенсивная мышечная нагрузка, которая сопровождается значительной потерей веса. Потеря веса колеблется от нескольких сотых грамм до 2-3 кг.

Занятия спортом у людей советуют начинать в подростковом возрасте, так как высшие отделы центральной нервной системы у людей такого возраста функционируют активнее, что способствует образованию многочисленных нервных связей, позволяющих вести работу более разборчиво, с применением более сложных упражнений, в большем объеме и с большей интенсивностью. Также в этом возрасте наиболее благоприятны предпосылки для развития таких качеств, как быстрота, скорость, сила, выносливость.

Самым главным заблуждением является то, что многие думают, что метод «до отказа» в работе с подрастающими спортсменами приемлем и самый эффективный. Но это большое заблуждение. На самом деле следует постепенно нагружать подростков силовыми и физическими упражнениями. Мощность нагрузки на организм человека становится оптимальной и эффективной только в случае, когда мощность нагрузки распределена равномерно и при уменьшении ее на половину от предела всех нагрузок на организм человека. Только в этом случае показатели работоспособности подростка приближаются к показателям взрослого. Именно в подростковом возрасте нужно следить за развитием меткости у спортсменов, так как в дальнейшем будет очень тяжело добиться значительных успехов.

В результате исследования мы пришли к следующим выводам.

Во-первых, анализ различных данных позволяет сделать вывод, что подростки школьного и вузовского возраста малоподвижны из-за большой учебной нагрузки, у них не хватает времени регулярно заниматься физическими и спортивными упражнениями.

Во-вторых, анализ различной учебной, профессиональной литературы позволяет также утверждать, что баскетбол как средство и вид спорта в физическом воспитании среди подрастающего поколения может быть использован в оздоровительной работе.

В-третьих, проанализировав практические данные, это нам позволяет утверждать, что занятия баскетболом могут существенно влиять на двигательную активность подрастающего поколения. Так, по нашим исследованиям, средний школьный возраст и студенчество – это ступень к высоким результатам. В этом возрасте происходят изменения во внутренних органах, формируется скелет, мышечная система, психические особенности. Все эти процессы, несомненно, влияют на совершенствование физического здоровья.

В-четвертых, наиболее высоким показателям и нормативам отвечает состояние (как физическое, так и психическое) девушек и парней в возрасте 13-18 лет, занимающихся баскетболом в сравнительном сопоставлении с не занимающимися.

Таким образом, данный возраст можно считать наиболее сензитивным для развития физических качеств (быстрота, ловкость, прыгучесть и проч.), а также формирования психики. Поэтому особое внимание необходимо уделять развитию именно этих особенностей организма. Так, занятия баскетболом являются одним из самых важных компонентов общего физического развития для данной категории спортсменов.

Список использованной литературы

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. – 336 с

2. 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; под ред. В. Я. Кикоть. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 с.

3. Прохорова, Э.М. Валеология: словарь терминов и понятий / Э.М. Прохорова. – М.: ИНФРА-М, 2012. – 111 с.

4. Прохорова, Э.М. Валеология: учебное пособие / Э.М. Прохорова; Российский государственный университет туризма и сервиса (ГОУ ВПО «РГУТИС»). – М.: ИНФРА-М, 2009. – 255 с.

5. Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Н.В. Чертов. – Ростов н/Д: Изд-во ЮФУ, 2012. – 118 с.

АСПЕКТЫ МОТИВАЦИИ МОЛОДЁЖИ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Мельникова К.В., Пашкова Д.М., Малозёмов О.Ю.,
Уральский государственный лесотехнический университет,
г. Екатеринбург

Аннотация. В статье обсуждаются некоторые аспекты мотивации учащейся молодёжи к физкультурно-оздоровительной деятельности. Акцентируется внимание на развитие средствами физической культуры значимых социально-психологических личностных качеств учащихся, на базе использования предпочитаемых ими средств физического воспитания. Для более полной оценки физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся предлагается учитывать расширенный спектр показателей, имеющих отношение к данной сфере.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация учащихся.

В настоящее время ускоренный ритм жизни, сложная социальная структура общества и её существенная несбалансированность, противоречивость ставят перед образованием задачу не только дать качественные знания, но и сформировать здорового, активного, психологически устойчивого молодого человека, способного выдерживать значительные психофизические, эмоциональные нагрузки и реализовать свои возможности в социуме, не выходя за пределы социальных норм. По большому счёту необходимо гармонизировать в человеке природное и социальное, а это значит устранить дисбаланс физического, социального, интеллектуального, морально-нравственного и духовного развития. При этом базовым является всё же уровень психофизического развития личности. Тем более что переход к уровням социального и нравственного здоровья достаточно условен, поскольку личность, так или иначе, включена в систему общественных отношений, она просто не существует вне этой системы. Сложности неоднозначных условий окружающей действительности снижают эффективность воспитания социально-нравственной компоненты здоровья, что в конечном итоге приводит к снижению надёжности и на психофизическом уровне.

Активная ориентация на западную модель функционирования личности в обществе, связана, в основном, с прагматическими социально-статусными аспектами успешности в деятельности. Это зачастую отрицательно отражается на удовлетворении витальных потребностей человека, например, двигательная активность, полноценный сон и питание. Большая часть молодёжи в настоящее время не проявляет интереса к самостоятельной физкультурной деятельности, поскольку эта деятельность, как правило, напрямую не ориентирована на достижение успеха в социальной сфере и её последствия имеют отсроченный характер. Разумеется, исключением являются представители спорта высших достижений и профессионального спорта. Поэтому на занятиях по физической культуре и физической подготовке необходимо создавать условия личностного развития учащихся в реальной социальной действительности. Для этого ориен-

тиры и направленность самих занятий должны поменяться с утилитарного методически-функционального уровня, имеющего целью развитие двигательных качеств и функциональных систем, на социально-значимый, ориентированный на развитие средствами физической культуры качеств, повышающих успешность деятельности в социально-коммуникативной сфере. Разумеется, что достижение социальных ориентиров более сложная задача, в сравнении с развитием непосредственно двигательной подготовленности, но от этого её роль не снижается.

Большинство различных категорий учащейся молодёжи, согласно результатам наших социологических исследований и публикациям на данную тему, стремятся усилить такие личностные качества как *уверенность в себе, самостоятельность, настойчивость, коммуникабельность*. Следовательно, на занятиях по физической культуре надо ориентироваться на формирование и развитие именно данных репрезентативных личностных качеств. Для этого необходимо создавать учащимся благоприятные условия, мотивирующие проявление сознательной самостоятельной (ещё лучше творческой) активности в сфере физической культуры. По нашему мнению, следуя данной целевой установке, физкультурная деятельность должна учитывать следующие моменты.

1. *Ценностные ориентации разных категорий молодёжи в социально-коммуникативной сфере*. По нашим исследованиям, проведённым со старшими школьниками специализированного учебно-научного центра УрФУ, студентами УрФУ и курсантами Уральского института государственной противопожарной службы МЧС России, образ современного молодого человека связывается ими, прежде всего, с такими личностными качествами, как уверенность в себе, самостоятельность, настойчивость, общительность. Как видно все репрезентативные личностные качества социально-психологического плана. Непосредственно физическим, скоростно-силовым качествам молодёжь отдаёт меньшее предпочтение. Даже курсанты, у которых физической подготовке уделяется особое внимание, физической силе, выносливости отводят седьмое из тринадцати мест. То есть личностное благополучие, собственный “имидж” молодёжью более связывается с благополучием на социальном уровне, и об этом нельзя забывать преподавателю физической культуры.

2. Необходимо в каждом конкретном случае (учебном заведении, учебной группе, классе) определять и ориентироваться на *предпочитаемые учащимися виды двигательной деятельности*. По нашим исследованиям, интересы к различным видам спорта носят как возрастную, половую, так и социальную специфику. К тому же интересы могут изменяться и в силу некоторых ситуативных факторов. Так, например, для всех исследованных групп учащихся общим является интерес к спортивным играм и единоборствам. Но в одних случаях (старшие школьники и студенты) отдают предпочтение спортивным играм, а курсанты более тяготеют к восточным единоборствам, а во вторую очередь – к спортивным играм. Девушки же (ученицы СУНЦ УрФУ и студентки УрФУ) в подавляющем большинстве изначально выбирают аэробику, ритмическую гимнастику и уже затем спортивные игры, восточные единоборства. Атлетическая гимнастика, плавание, лёгкая атлетика, лыжи занимают в целом менее значи-

мые места (данный выбор также характеризуется, в основном, социально-возрастной принадлежностью) – с третьего по шестой ранги значимости из семи предложенных.

3. С позиций воспитания и самовоспитания более оправдано учитывать не столько уровень выполнения общепринятых нормативно-спортивных показателей, сколько *реальные усилия, затраченные молодым человеком на улучшение личных результатов*, то есть видеть в каждом учащемся личность с её индивидуальными психофизическими особенностями, возможностями, желаниями, осуществляя, тем самым, индивидуально-дифференцированный подход к оцениванию физической подготовленности молодого человека. Это вызывает улучшение эмоционального фона занятий, устраняет психологические «зажимы», снижает психологическую напряжённость, формирует социально приветствуемые учащимися качества (уверенность в себе, успешность в действиях, самостоятельность, инициативность), а также повышает доверие к преподавателю, его значимость в глазах обучаемых. Неслучайно в обновлённом Комплексе ГТО существуют испытания обязательные и по выбору, а среди обязательных также имеется выбор упражнений. Такой подход в целом находится в русле гуманизации образовательного пространства и имеет повышенный воспитательный потенциал. По нашим исследованиям учащиеся, которые находились в атмосфере подобного психолого-педагогического влияния, имели более сформированное активно-положительное отношение к физкультурной деятельности, активнее проявляли себя в ней и имели значимое улучшение психофизических характеристик.

4. Давать учащимся *возможность проявлять себя в широком спектре видов физкультурной деятельности*, по возможности, преодолевая ограничивающие факторы различного плана (от собственных взглядов на предмет физической культуры, физической подготовки до материально-финансовых затруднений). В этом случае более наглядно прослеживается креативность мышления и действий в молодом возрасте. У учащихся эффективнее происходит самоорганизация в сфере физической культуры, на занятиях появляются новые атрибуты (экипировка, инвентарь, оборудование и пр.), которые существенно мотивируют обучающихся и способствуют образовательному процессу. Одновременно формируется и интерес к сфере физической культуры, происходит эффективная проба сил в различных видах физкультурной деятельности, недоступных ранее для многих учащихся поодиночке. Одновременно развиваются коммуникативные качества, основанные не на конкуренции, а на взаимопомощи, взаимообучении.

Простой пример. Во многих игровых залах на стене имеется оформленный скалодром, на который подавляющее большинство занимающихся не обращают никакого внимания, поскольку лишь единицы занимаются скалолазанием. Можно предложить всем желающим попробовать себя в этом виде деятельности, разумеется с должной экипировкой, под руководством педагога и учащихся, занимающихся скалолазанием. В данном случае многие участники данного мероприятия начинают «открывать» и проявлять себя с ранее неизвестной им стороны. Это, возможно, для кого-то и будет являться тем «зерном», пусковым *моментом саморазвития* в пространстве физической культуры.

5. Необходимо *учитывать и использовать естественную склонность молодёжи к соревновательности, состязательности*, реализуя это в физкультурно-спортивном режиме. Участие в подготовке, проведении различных двигательно-ориентированных соревнований, фестивалей, квестов значительно активизирует и мотивирует учащихся к двигательной деятельности, решению двигательных задач. Презентабельность соревнований позволяет учащимся не только лучше проявить себя, но и глубже познать себя, оценить других участников. Открытость соревнований позволяет вовлекать в них практически неограниченное число участников, действующих (взаимодействующих) на разных уровнях. При этом список видов соревнований, по нашему мнению, должен быть открытым и качественно разнообразным, виды соревнований чередоваться, а инициатива в их проведении и оформлении должна сохраняться за самими участниками.

6. Наконец, следует вспомнить, что физическая культура личности не замыкается только на двигательной деятельности. Поскольку физические упражнения являются лишь одной стороной (хотя и основной) физического воспитания, то необходимо обучать и учитывать развитие у учащихся способностей рационально использовать вспомогательные средства: природно-оздоровительные факторы, средства личной и общественной гигиены. Сюда же можно отнести и культуру питания, режим труда, отдыха и пр.

Подытожить вышеизложенное можно следующим. 1. Мотивация учащейся молодёжи к физкультурно-оздоровительной (в первую очередь двигательной) деятельности становится тем выше, чем больше уделяется внимание развитию средствами физической культуры индивидуально предпочитаемых личностных характеристик. 2. Практическая реализация предложенных направлений деятельности, безусловно, объективно сложна. Более того, на практике она ограничивается действием ещё одного существенного субъективного фактора – компетентностью преподавателей физической культуры, физической подготовкой, их готовностью к данной деятельности. Но это предмет особого рассмотрения.

ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОСТРАНСТВЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Молодых Ю.С., Лотоненко А.В.,
Воронежский государственный педагогический университет,
г. Воронеж
Лотоненко А.А.,
Липецкий государственный педагогический университет
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского,
г. Липецк

Аннотация. Культурологический подход в теории физической культуры стал основой разработки изучения пространства физической культуры, куда входят различные виды физкультурной деятельности студенческой молодежи.

Ключевые слова: культурологический подход, пространство физической культуры, человеческая телесность, двигательная активность.

«Формирование представлений о пространстве физической культуры и спорта необходимо начать с культурологического анализа физической культуры как социального явления. В связи с этим становиться все более очевидным переосмысление сущности физической культуры как вида общей культуры, что обусловлено ее богатым культуросообразным содержанием» [В.М. Выдрин, Н.И. Пономарев, М.Я. Виленский, И.М. Быховская, С.И. Филимонова].

Впервые глубокому анализу пространства физической культуры в ее культурологическом измерении посвящены работы академика В.М. Выдрина и профессора С.И. Филимоновой, профессора М.Я. Виленского, профессора Л.И. Лубышевой.

Отмечая полисемантичность понятия «физическая культура», ученые выделяют наиболее значимые типологические подходы к его интерпретации:

1) «физическая культура как реальность, которая включает всю материальную среду, преобразованную и сформированную человеком в соответствии со своими потребностями, возможностями, ценностями. Сюда же включается и сам человек как элемент в единой системе связей этого материального мира;

2) физическая культура как система ценностей, деятельностей и их результатов, связанных с различными видами физической активности человека (в том числе и его физическим трудом, оздоровлением и пр.);

3) физическая культура как комплекс различных видов человеческой моторики, встроенной в другие виды социальной деятельности, в процесс социализации индивида, его обучение, овладение различными навыками и умениями;

4) физическая культура как набор упражнений, средств воздействия на телесную природу человека, как инструмент ее модификации;

5) физическая культура как спортивная деятельность, связанная с состязательностью, соревновательностью и выявлением максимальных возможностей человека» [3].

Данные подходы к пониманию физической культуры могут быть развернуты в ряде вытекающих из них выводов, которые в совокупности позволяют охарактеризовать особенности физической культуры, «ее место в общекультурном пространстве:

1. Поскольку взаимодействие природного и социального, естественного и «рукотворного» лежит в основе любой человеческой деятельности, а сам действующий человек – это всегда прежде всего «человек телесный», то физическая культура необходимо вытекает как базовый, фундаментальный слой культуры» [Н.Н. Визитей], как ее интегрирующее звено, абсорбирующее различные формы и механизмы «встраивания» природного начала в социокультурную систему.

2. «Телесно-духовное единство, продуцируемое подлинной физической культурой и лежащее в ее основе, свидетельствует о ее высоком потенциале производства личности как целостности. Именно в контексте физической куль-

туры может быть максимально раскрыт потенциал человека как существа не только сформированного, но и явленного парадигме культуры, т.е. культурного субъекта.

3. Нарушение баланса между природно данным и социально формируемым в человеке ведет либо к соматизации, либо к его «социологизации» за счет подавления, уничтожения естественного начала в нем: и то и другое есть разрушение физической культуры, выход за ее систему координат.

4. Уровень культурного бытия телесности «снимает» социальный слой ее функционирования, что, прежде всего, относится к системе обеспечения оптимальности режима самого этого функционирования, сохранения естественных механизмов бытия телесности как необходимого условия ее культуросообразной актуализации: больное, разрушенное тело – слабо подходящее основание для коммуникации и самовыражения» [2]. Это вовсе не означает «вынесения за скобки» культуросообразных телесных практик людей с дефектами, инвалидов и т.п. Наоборот, трактовка физической культуры как индивидуально-окрашенной формы активности, как возможности индивидуально-личностного осуществления, проявления своей самости, снимает проблему необходимого достижения физического совершенства как некоторого заданного идеала.

5. «Физическая культура – это не область непосредственной «работы с телом», как традиционно принято считать, хотя именно телесно-двигательные качества человека являются здесь предметом интереса; как сфера культуры это прежде всего работа с «духом» человека, его внутренним, а не внешним миром: без сформированного ценностного отношения к телу невозможна никакая подлинно культурная деятельность, практика, направленная на тело, осуществляемая в связи с телом и на основе тела» [3]. Физическая культура – это в первую очередь «сфера утверждения человеческого смысла телесности в пространстве социума и уже затем – формирования и применения адекватных ему средств.

6. Культурное бытие телесности определяется не ее орудийным использованием для достижения некоторой внешней цели, а наполнением ее внутренним содержанием, осмыслением ее как внутреннего мира, его воплощения, что выявляет как коммуникативный смысл телесности, ее способность быть посредником в диалоге двух «я», так и ее индивидуально-личностный потенциал, служащий самораскрытию, самореализации индивида» [1].

«Физическая культура как социальный феномен возникла одновременно с другими (техникой, наукой, искусством) и с этого момента существовала как самостоятельный и весьма важный для человека феномен» [В.М. Выдрин]. Однако вплоть до настоящего времени она не являлась объектом теоретических, философско-социологических исследований физкультурной деятельности человека и оценивалась с позиции обыденного подхода («физкультура» – «физкультурник»...).

То обстоятельство, что «в настоящее время среди всех видов культуры на первое место ставят физическую культуру, а затем уже духовную и материаль-

ную, подчеркивает, что ее функции играют огромную незаменимую роль в нравственном, духовном и физическом оздоровлении современного общества и прежде всего молодежи» [Ю.В. Рождественский]. Практика физкультурного движения дала достаточно примеров того, как забота о внедрении физической культуры в различные коллективы сопровождалась положительными социально-экономическими эффектами. Более того, можно предположить, что именно физкультурная деятельность способствует в известной степени овладению человеком силами природы (материальная культура), интегрирует возможности развития творческой активности личности (духовная культура). В свою очередь это требует формирования и развития у личности способности к общекультурному выражению, что на практике означает формирование потребности в широкой культурной информации и знаниях, приобретение умения распознавать подлинные и мнимые ценности, которые проявляются в социальных функциях физической культуры.

Ю.В. Рождественский, анализируя феномен «культура» с культуроведческих позиций в аспекте системы семиотики (наука о различных знаков), ставит физическую культуру на первое место в ряду других культур (духовной, материальной). Он считает ее ведущей, начальной формой культуры. Л.К. Круглова считает физическую культуру частью культуры, наравне с культурой быта, политической, правовой и других. М.С. Каган указывает на то, что физическая культура является конкретным проявлением культуры, а культуру он рассматривает как процесс и результат сверх природного человеческого развития.

«Анализ философской и культуроведческой литературы свидетельствует о том, что с началом разработки теории культуры в поле зрения ученых, как правило, находилась и физическая культура. Формирование отечественной культурологии дает возможность осуществлять исследования проблем теории физической культуры с культуроведческих позиций. Это позволит обнаружить и раскрыть новые стороны физической культуры и углубить представления о ней как об одном из органических видов культуры.

По отношению к культуре человек в пространстве физической культуры выступает в трех ипостасях: он ее осваивает (потребляет), является носителем культуры (в той мере, в какой он развит духовно и физически) и создает новые ценности культуры. Это в полной мере относится к физической культуре как виду культуры» [В.М. Выдрин, 1998].

Освоение, «потребление» физической культуры напрямую, непосредственно или через знания ее теории проявляется в результатах этой деятельности – в овладении человеком знаниями, развитии физических качеств и двигательных способностей, «владельцем» которых он является.

«В творческой деятельности по преобразованию природы и окружающей среды человек выступает, в целом, всей своей биологической и социальной сущностью. Он, как субъект, не только воздействует на окружающий мир, но и сам является объектом собственного развития как физического, так и интеллек-

туального, нравственного, психического. Его деятельность позволяет ему не только демонстрировать, реализовывать свои духовные и физические качества, но и развивать, раскрывать свои потенциальные возможности в умениях, навыках, физических способностях.

Для специалиста в пространстве физической культуры чрезвычайно важно уяснить, что культура направлена не только на преобразование внешней социальной и природной среды, но и на развитие самого человека, на формирование его интеллектуального, нравственного, физического состояния» [5].

В социальном плане физическая культура представляет, собой обширную область культурной деятельности общества. Одна из ее главных задач – активное содействие всестороннему и гармоническому развитию членов общества, их культурное преобразование, то есть именно то, что составляет сущность культуры в более широком плане.

В процессе реализации закономерностей естественного развития человек с помощью научно обоснованных средств и методов добивается новых качественных результатов в своем развитии, формирует и развивает такие свойства, которые не даны готовыми от природы, а существуют только в форме «заданности», задатков.

«Физическая культура, решая проблему воспроизводства физических способностей человека, является одним из важных средств формирования в полном объеме его культуры. С одной стороны, от духовной культуры она получает и перерабатывает идейно-теоретическую и научно-философскую информацию. С другой стороны, она обогащает культуру, [науку, искусство, литературу] социальными ценностями в виде теорий, научных знаний, методик физического развития и спортивной тренировки» [6].

Список используемой литературы

1. Физическая культура и спорт в образовательном пространстве России: монография / Алексеев С.В. и др. – М.: ООО НИЦ «Еврошкола», Воронеж: ООО «Издательство РИТМ», 2017. – 520 с.

2. Выдрин В.М. Физическая культура студентов вузов: учеб. пособие / В.М. Выдрин, Б.К. Зыков, А.В. Лотоненко. – Воронеж: ВГУ. 1999. – 128 с.

3. Виленский М.Я. Образовательные ценности физической культуры в высшей школе: содержание, свойства, функции… // Культура физическая и здоровье. – 2017. – № 1 [61]. – С. 62-67.

4. Виленский М.Я., Лотоненко А.А. Гуманитарно-личностное развитие студента в образовательном процессе по физической культуре // Культура физическая и здоровье. – 2017. – № 4 [64]. – С. 28-32.

5. Масалова О.Ю., Виленский М.Я. Теоретико-методологические подходы к образовательному процессу по физической культуре // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 1 [65]. – С. 3-7.

6. Филимонова С.И. Выявление основных формирующих детерминант пространства физической культуры и спорта для самореализации личности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 2. – С. 12.

ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Неижко Г.Ф., Корбан А.Н.,
Донской государственный технический университет (ДГТУ),
г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В статье рассмотрены основные здоровьесберегающие технологии, применяемые в начальной школе. Раскрыты возможности их применения. Проведена классификация здоровьесберегающих технологий.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, здоровье, здравоохранение.

Укрепление и поддержание физического, духовного и социального здоровья нации, а значит, здоровья каждого человека являются одной из главенствующих проблем XXI века у человечества.

В последние годы в России отмечается устойчивая и не утешительная тенденция к ухудшению показателей здоровья. Состояние здоровья ребенка в России, начиная с конца прошлого века и по сегодняшний день, вызывает большие опасения, ведь по сравнению с XX веком в 2 раза возросло число детей с осложнением сердечно-сосудистой и пищеварительных систем, органов зрения и слуха, в 5 раз – эндокринной системы. В данной ситуации Россия должна изменить нейтральное, несерьезное, а зачастую преднамеренно пагубное отношение к собственному здоровью. Ведь здоровье человека является национальным достоянием и богатством страны, и оно должно быть предметом обязательной заботы каждого человека, и именно эту установку необходимо сформировать у каждого россиянина.

Семья, детский сад, школа, вуз, каждый социальный институт страны, должен медленно, но однозначно формировать понятие того, что сегодня являться здоровым не только лишь престижно, но и экономически выгодно и для себя, и для семейного бюджета.

Состояние здоровья – это безусловная и практически невозвратимая жизненная ценность, занимающая одну из высших ступеней в иерархической ступени ценностей всего населения земли. Здоровье является тем ресурсом, от уровня обладания, которым зависит степень удовлетворения почти всех нужд человека. Оно, выступая в качестве базы интенсивной, созидательной и полноценной жизни, участвует в создании эталонов гармонии и красоты, устанавливает содержание и благополучие человеческого существования.

Согласно мнению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние полного физиологического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

К важнейшим условиям физического здоровья человека можно отнести:

- степень физического развития
- степень физиологической подготовленности

- степень функциональной подготовленности организма к осуществлению физиологических нагрузок
- степень и умение к мобилизации адаптационных запасов организма, обеспечивающие его приспособление к влиянию всевозможных факторов среды обитания.

Нормой существования взрослых и детей в современных реалиях становится малоподвижный образ жизни. А телевидение, компьютерные игры и социальные сети только способствуют этой неутешительной тенденции. Так, большинство студентов разрываются между привычным для них сидячим времяпрепровождением и тяжелой учебной жизнью. Тем самым нанося сильнейший удар по собственному иммунитету и здоровью.

Ведь ежедневный учебный процесс, зачетно-экзаменационные сессии с их активной нагрузкой два раза в год, учебные и производственные практики – все это без исключения требует с учащихся не только старания, но и превосходного самочувствия, хорошей психофизической подготовленности. Суммарная производительность учебной деятельности, в том числе и самоподготовка, в разных высших учебных заведениях, согласно факультетам и курсам в учебном году существенно отличается. Она обуславливается определенными критериями, трудоёмкостью и сложностью исследуемых дисциплин, степенью заблаговременной подготовленности и отношением самого учащегося к учебе.

Большинство учащихся откладывают выполнение домашних заданий по различным предметам к следующему учебному дню вплоть до поздних часов, подавляющее большинство приступают к работе только в 22-24 ч. Как результат, у большей половины студентов – нарушение режима сна. А учащиеся, живущие в общежитиях, откладывают уход ко сну вплоть до 1-3 ч ночи. Отсюда – весьма малая продолжительность ночного сна.

Частые головные боли, боли в суставах, конечностях, спине, ощущение напряженности и сильной раздражительности, быстрая утомляемость, невнимательность, сильное или учащенное сердцебиение, периодическое головокружение, затруднение дыхания, одышка, ощущение некоторого ухудшения состояния в транспорте, звон или гул в ушах – именно эти признаки, как отмечают студенты, беспокоят их на протяжении длительного учебного времени.

Нынешнему устрою общества и государства необходимо не только повышение качества образования, и совершенствование его аппарата и структуры, но и поддержание, и укрепление здоровья обучающихся, а также обеспечение психологического комфорта во время образовательного процесса. Это обусловлено быстрыми темпами развития высоких технологий, а также устойчивыми тенденциями ухудшения состояния здоровья детей и подростков. Строгая реализация здоровьесберегающих технологий в процессе обучения в образовательных учреждениях являются одним из наиболее эффективных способов решения проблемы ухудшающегося состояния здоровья населения, разных возрастов.

Значение здоровьесберегающих образовательных технологий трактуется как «сертификат безопасности для здоровья» и как совокупность тех принци-

пов, приёмов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

В педагогическом лексиконе данное понятие появилось относительно недавно – в последние несколько лет. Именно поэтому некоторые педагоги зачастую воспринимают здоровье сберегающие технологии как потребность появления в учебных заведениях чего-то необычного, отличного от типичных методов воспитания. К примеру, кабинета фитотерапии, обеспечение детей кислородными коктейлями и т.д. Все это, безусловно, можно отнести к охране здоровья учащихся, но данные отдельные мероприятия, связанные со здоровьем, никак нельзя назвать здоровьесберегающей технологией.

Рассмотрим несколько групп здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы:

1. Медико-гигиенические технологические процессы – содержат ряд мер, нацеленных на выполнение соответствующих гигиеничных критериев в согласовании с регламентациями СанПинНов, и организация деятельности в образовательных учреждениях медицинского кабинета. Формирование стоматологического, физиотерапевтического и иных медицинских кабинетов с целью оказания ежедневной поддержки обучающимся, и преподавателям, осуществление уроков лечебной физкультуры, создание фито-баров, кабинетов «горного воздуха» и т.п. – аналогично являются частью данной технологии.

2. Физкультурно-оздоровительные технологические процессы – ориентированы на физиологическое формирование занимающихся. К ним можно отнести: закаливание, тренировку силы, выносливости, скорости, эластичности и иных свойств. В основополагающем эти технологические процессы реализуются на упражнениях во время занятий физкультуры и на занятиях спортивных секций. Данная технология предполагает анализ элементов и факторов оздоровительного влияния физиологических процедур на тело человека, а также технологию исследования и использования тренировочных проектов, с учетом сопутствующих вне тренировочных оздоравливающих условий. Ее основной целью является усовершенствования физиологических кондиций и самочувствия людей различных половозрастных групп, применяя методологическую базу распространенных разновидностей кондиционной тренировки и их видов. Например, стретчинг, аэробика, бодибилдинг, калланетика, шейпинг, изотон.

3. Экологические здоровьесберегающие технологические процессы – могут помочь развивать у обучающихся любовь к природе, желание беспокоиться о ней, ознакомление обучающихся к экспериментальной деятельности в области экологии и т.п. Все это без исключения обладает мощнейшим преподавательским воздействием, создающим личность и укрепляющим духовно-нравственное состояние здоровья обучающихся.

4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности – выполнят профессионалы согласно охране труда, защите в чрезмерных ситуациях, архи-

текторы, строители, агенты коммунальной службы и т.д. Поскольку поддержка самочувствия рассматривается при этом как индивидуальный случай основной проблемы – сохранения, требования и советы этих экспертов подлежат неотъемлемому учету и интеграции в единую концепцию здоровье сберегающих технологий.

5. Здоровьесберегающие образовательные технологические процессы необходимо признать наиболее важными с абсолютно всех упомянутых по степени воздействия на состояние здоровья обучающихся. Основной их характерный критерий – это не место, где они реализуются, а эксплуатация психолого-педагогических способов, методов, технологий, подходов к заключению образующихся вопросов.

6. Здоровьесберегающее сопровождение воспитательского процесса – проекты по обучению толковой заботе о своем здоровье и развитию культуры здоровья обучающихся, мотивации их к развитию здорового образа жизни, просвещению их родителей.

При несоблюдении здоровьесберегающих образовательных технологий в течение урока у обучающихся развивается намного быстрее утомление, чем при соблюдении, что в итоге приводит к утомлению всего организма учащихся [7, с. 125]. А, как известно, длительное утомление может привести к переутомлению, что повлияет в первую очередь на здоровье человека, а во вторую – на успеваемость в обучении. Также могут появиться признаки не только физического утомления, но и ухудшается психическое состояние, что проявляется подавленностью, необоснованными тревогами, тягостными ощущениями своей неполноценности. В результате появляются изменения характера.

Список используемой литературы

1. Агеевец В.У., Макаров Г.Г. Возрождение физического, духовного и социального здоровья россиян – настоятельное требование времени // Вестник Петровской академии. – 2012.
2. Бойко Е.С., Грачев Ю.С. Основы здоровье сберегающей жизнедеятельности: учебное пособие. – Брянск: Издательство БГУ, 2014.
3. Копылов В.А. Здоровье детей – будущее нашей страны // Вестник Петровской академии. – 2014.
4. Лебедева И.Л. Психолого-педагогические оценки и взгляды на проблему сохранения и укрепления здоровья молодёжи // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2010.
5. Савченко В.А., Волненко Н.Г. Оптимизация планирования физических нагрузок студентов с учетом психофизиологических особенностей их организма // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2014.
6. Дыхан Л.Б. Теория и практика здоровье сберегающей деятельности в школе. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.
7. Рыжкин Н.В. Мотивация студентов к здоровьесбережению в деятельности непрофильного вуза. // Образование: ресурсы развития. Вестник ЛОИРО. – 2011. – № 4. – С. 125-131.

ВЛИЯНИЕ ДЕФИЦИТА ВИТАМИНОВ И ДРУГИХ МИКРОЭЛЕМЕНТОВ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Нескубина Е.Д., Шеронов В.В.,
Южно-Российский институт-филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В статье освещены основные признаки авитаминоза, влияние витаминов группы В и витамина D на организм человека. Также в статье изложены свойства белка и холестерина, их содержание в различных продуктах, а также суточные нормы, необходимые для нормального функционирования организма.

Ключевые слова: витамины, белок, холестерин, авитаминоз.

Данной проблемой занимались Геворкян А.К., Иванов В.А., Емельяненко К.Э., Литвинова Е.А., Костантин Ж., Кугач В.В.

Каждый из нас с пищей получает необходимые витамины и микроэлементы для нормальной работы нашего организма. Но достаточно ли нам того количества микроэлементов, которое мы получаем в течение дня?

Статистика, к сожалению, такова, что почти каждый из нас не получает ежедневную норму витаминов, белков, жиров и других микроэлементов. Это чаще всего связано с неправильным и несбалансированным питанием [3].

Признаками авитаминоза являются:

- ломкость ногтей;
- проблемы с кожей (повышенная пигментация, синяки, шершавость);
- усталость;
- признаки депрессии;
- перепады настроения;
- бессоница;
- ломкость и сухость волос;
- нарушение сна;
- мышечная слабость;
- мышечные судороги;
- ухудшение зрения;
- повышение раздражительность и др.

Если сейчас, читая эти признаки, вы обнаружили у себя хотя бы три признака, значит у вас недостаток витаминов. Чаще всего человек недополучает витамины группы В и витамин D. Вы, наверное, подумаете сейчас, что мы получаем достаточно витамина D от солнца, но это совсем не так. В большинстве регионов России люди не получают нужную дозу солнечных лучей для синтеза этого витамина, особенно его недостаток усугубляется в зимнее время. Также причинами являются неправильное питание и частые стрессы. Но что же такого важного в витамине D? Во-первых, он помогает усваивать фосфор и кальций,

которые так необходимы для прочных костей, зубов и ногтей. Во-вторых, этот витамин участвует в росте и развитии клеток и препятствует образованию рака. В-третьих, повышает иммунитет и обеспечивает здоровую работу щитовидной железы [2]. Если нет возможности получать витамин D естественным путем с помощью прогулок в солнечную погоду, то его можно «добирать» из продуктов питания или специальных медикаментов. Продукты, богатые витамином D: говяжья печень, творог, яйца (а именно желток), сыр, грибы, сливочное масло, печень морских рыб.

Поговорим теперь о витаминах группы В. Они сильно влияют на организм человека и на многие жизненные функции. С помощью этих витаминов создаются новые нервные клетки, улучшается защита сетчатки глаза от ультрафиолетовых лучей, повышается активность центральной нервной системы, регенерируют кожные ткани, усваиваются белки и жиры, повышается выносливость организма, также эти витамины имею ряд других полезных функций [2]. Чаще всего недостаток витаминов группы В возникает из-за сильных стрессов, неправильного питания и усиленных физических нагрузках. Симптомами недостатка витаминов группы В являются:

- повышенная усталость;
- эмоциональная нестабильность;
- нарушение сна;
- шелушение кожных покровов;
- ухудшение состояния волос и ногтей;
- появление на лице гиперемированных пятен;
- проблемы с памятью;
- отдышка, которая появляется даже при незначительных нагрузках.

Лучшим способом восполнения этих витаминов является прием специальных препаратов. Не стоит боятся переизбытка этих витаминов в организме, он случается крайне редко, так как избыток витаминов группы В выводится вместе с мочой. Не стоит забывать о продуктах богатых В-витаминами. Такими продуктами являются крупы, бананы, картофель, свинина, молочные продукты, морские водоросли.

Человеческое тело состоит примерно из 220 миллиардов клеток, важнейшим строительным материалом для которых является белок. Но в действительности многие не добирают суточную норму этого важного компонента нашего тела, а ведь он выполняет очень важные функции. Как уже было сказано выше, из белка состоят все наши клетки. Во-вторых, белок выполняет защитную функцию, при необходимости из него синтезируются лейкоциты, макрофаги и другие защитные клетки. В-третьих, белок осуществляет транспортировку кислорода, витаминов, питательных веществ из крови во все клетки нашего организма. В-четвертых, без белков невозможно преобразование углеводов и жиров в энергию. Также без белковых клеток ДНК и РНК невозможна передача генов при продолжении рода.

Существует два вида белков: растительного и животного происхождения. В народе бытует мнение, что животный белок очень вреден и от него стоит

полностью отказаться. С чем связано такое мнение? Конечно, с холестерином, который содержится в животных белках, который якобы является основной причиной инфарктов. Но это не совсем так. Согласно статистике половина людей, у которых был инфаркт миокарда, имели нормальный уровень холестерина. Многие люди с повышенным холестерином могут прожить до глубокой старости, не знаю о данной проблеме.

На что же все-таки влияет холестерин и нужен ли он нашему организму? Бесспорно, это неотъемлемый компонент здоровой жизнедеятельности. С его помощью происходит формирование и поддержка клеточных мембран, синтез андрогенов и эстрогенов (половых гормонов человека), даже витамин D синтезируется благодаря холестерину и солнечному свету, желчь в организме человека образуется также за счет холестерина.

Основной причиной повышения холестерина в крови является неправильное питание (употребление очень жирной, жаренной, сладкой пищи, мучных продуктов, полуфабрикатов) и сидячий образ жизни.

Если вы все же отказались от мяса, то уровень холестерина в организме может снизиться, и человек будет чувствовать постоянную сонливость, депрессию, усталость, ухудшится работа пищеварительной и нервной систем.

На сегодняшний день белковая недостаточность встречается часто, прежде всего, у тех людей, которые стремятся сбросить лишний вес и людей, отказавшихся от употребления мясных продуктов. Симптомы дефицита белка: общая слабость, головные боли, бессонница, бледность и высыпания на коже, выпадение волос, быстрая потеря массы мышц, проблемы работы сердечно-сосудистой системы.

Чтобы восполнить дефицит белка нужно съедать его суточную норму. Она составляет 1.3 г на 1 кг тела. Физиологическая потребность в белке для взрослого населения – от 65 до 117 г/сутки для мужчин и от 58 до 87 г/сутки для женщин [4]. Следует обогатить рацион питания белками животного происхождении (нежирная говядина, мясо птицы, рыба), также не стоит забывать о белках растительного происхождения, которые находятся в бобовых, орехах, крупах. Дополнительно к этим продуктам можно начать принимать Омегу-3 в таблетках.

От того, что Вы едите, зависит здоровье Вашего организма, поэтому следует правильно составить свой рацион питания. Он должен быть сбалансированным и включать себя как белки, так и жиры с углеводами. Также не нужно забывать пропивать курсы препаратов с содержанием витаминов для восполнения их недостатка и предотвращения развития авитаминоза.

Список используемой литературы

1. Геворкян А.К. Дефицит витаминов и микроэлементов: мнение практикующего педиатра // Педиатрическая фармакология. – 2011. – Т. 8. – № 6. – С. 125-126.

2. Иванов В.А., Емельяненко К.Э., Литвинова Е.А. Витаминная недостаточность: учебно-методологическое пособие. – Курск, 2016. – 19 с.

3. Костантин Ж., Кугач В.В. Витамины и их роль в организме // Вестник фармации. – 2006. – № 2-32. – С. 58-70.
4. Методологические рекомендации 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» (утв. Роспотребнадзором 18.12.2008).

ТРАВМАТИЗМ И ЕГО ОСОБЕННОСТИ В РАЗЛИЧНЫХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИНАХ

Новожилова Д. А., Титаренко Р.В.,
Институт физической культуры и спорта
Донской государственный технический университет,
г. Ростов-на-Дону

Аннотация. Данная статья направлена на анализ, сравнение и особенности спортивного травматизма в гимнастических дисциплинах на этапах специализации и высшего спортивного мастерства, а также анкетирование, позволяющие выявить статистику направленности травм в акробатике, художественной гимнастике и спортивной гимнастике. Исследование показало, что при занятиях спортивной гимнастикой чаще возникают повреждения верхней конечности (70% всех травм). Повреждения позвоночника в большей мере проявляется в художественной гимнастике (50% всех травм). При занятиях акробатикой повреждения опорно-двигательного аппарата (60% всех травм).

Ключевые слова: спортивный травматизм, анкетирование, гимнастические дисциплины.

Травмы – это тяжелое испытание и психологического, и физического плана. Ведь чаще всего они и становятся причиной ухода из большого спорта. Кроме того, 8-10% тяжелых травм заканчиваются потерей общей и спортивной трудоспособности, т.е. приводят к инвалидности. Важно учитывать, что спортивный травматизм – это управляемый процесс. Учитывая особенности отдельных видов спорта, следует использовать особые меры профилактики [1, с. 251; 2, с. 33].

Данная работа нацелена на сравнение характера и особенностей травматизма, а также выявление мер его профилактики в различных гимнастических дисциплинах, а именно: художественной гимнастике, спортивной гимнастике и акробатике.

Эти тесно связанные между собой виды спорта имеют ряд проблем: с опорно-двигательным аппаратом, связочным аппаратом. С целью выявления масштабов данной проблемы и выявления мер профилактики было проведено исследование в период с февраля по март 2018 г.

В исследовании принимали участие: 10 девушек, занимающихся художественной гимнастикой; 3 спортсмена и 7 девушек, занимающихся спортивной

гимнастикой; 10 девушек, занимающихся акробатикой. Возраст опрошенных спортсменок и спортсменов от 18 до 25 лет.

С целью сбора информации о количестве травм и их направленности был проведен опрос в форме анкетирования.

Анкета состояла из вопросов, предоставляющих информацию о виде спорта, стаже занятий, звании, отсутствии или наличие травм опорно-двигательного аппарата, отсутствие или наличие заболеваний позвоночника; отсутствии или наличие повреждений коленного сустава и его связочного аппарата; самая распространенная, на ваш взгляд, травма в вашем виде спорта.

База исследования – Институт физической культуры и спорта Донского государственного технического университета.

В результате опроса было выявлено, что 100% спортсменов регулярно получают травмы, независимо от этапа подготовки.

Острые травмы опорно-двигательного аппарата у акробатов составляют 65%, у специализирующихся в художественной гимнастике – 58%, у спортивных гимнастов – 60%. Хронические заболевания опорно-двигательного аппарата у занимающихся спортивной гимнастикой составляют 38% от всей патологии, около 42% всей патологии в художественной гимнастике и 35% от всей патологии в акробатике.

Заболевания позвоночника (остеохондроз, спондилоартрозы и т.д.) у акробатов составляют 11 %, спортивных гимнастов около 27% и занимающихся художественной гимнастикой примерно 22%. Хронические заболевания миоэнтезического аппарата 4,2% у акробатов, около 8% у гимнасток- художниц и примерно 13% у спортивных гимнастов.

Повреждение коленного сустава и его связочного аппарата более 25% у акробатов и примерно одинаково у спортивных гимнастов и художниц около 38%.

Болезнь Осгуд-Шлаттера у занимающихся акробатикой встречается, примерно, в 8% случаев, около 36% у спортивных гимнастов, а у гимнасток-художниц в три раза меньше, чем в спортивной гимнастике (12%).

Установлено, что по локализации повреждений у спортсменов гимнастических дисциплин, чаще всего наблюдаются травмы опорно-двигательного аппарата, повреждения суставов, особенно коленного и тазобедренного. При занятиях спортивной гимнастикой чаще возникают повреждения верхней конечности (70% всех травм). Повреждения позвоночника в большей мере проявляется в художественной гимнастике (50% всех травм). При занятиях акробатикой повреждения опорно-двигательного аппарата (60% всех травм).

Выводы.

Своевременное обнаружение развивающихся хронических повреждений, выявление потенциально травмоопасных тренировочных ситуаций, специальные реабилитационные программы для восстановления после получения травмы, информирование спортсменов и тренеров о возможных спортивных травмах и их профилактике будет способствовать снижению спортивного травматизма.

Список используемой литературы

1. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. – М.: Советский спорт, 2006. – С. 435.
2. Кузьменко В.В., Журавлев С.М. Травматологическая и ортопедическая помощь. – М.: Медицина, 1992. – С. 175.

К ПРОБЛЕМЕ ТРАНСГЕНДЕРНЫХ ЛЮДЕЙ В СПОРТЕ

Петренко М.Р., Жаброва Т.А.,
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В статье поднимается проблема гендерной идентичности людей, занимающихся спортом. Проводится анализ исследований ученых на данную тему. Делается вывод о том, что спортивная политика принимает далеко не однозначные решения этой проблемы.

Ключевые слова: спорт, трансгендерные люди, самоопределение индивида, формирование личности.

В настоящее время современное общество подвергает жёсткому пересмотру традиционные ценности и нравственные нормы. Привычные нам социальные роли меняются, в связи с чем проблема гендерной идентичности становится особенно актуальной. Гендерный подход основан на идее о том, что важны не биологические или физические различия между мужчинами и женщинами, а то культурное и социальное значение, которое придает общество этим различиям. Гендерная идентичность накладывает отпечаток на образцы поведения. Общественное мнение обязует индивидов идентифицировать себя с тем полом, который был указан в их документах при рождении. В таких условиях трансгендерные люди априори становятся маргиналами и изгоями, что выходит за рамки общепринятых норм и ценностей.

Трансгендерные люди испытывают несоответствие между предписанным им при рождении полом и их гендерной идентичностью / опытным полом. Гендерная идентичность может быть определена как внутреннее ощущение пола человека, мужского, женского или находящегося за пределами гендерного континуума. Некоторые трансгендерные люди предпочитают утвердить свою гендерную идентичность путем социального перехода (то есть жить, работать, учиться, общаться с окружающими в обществе в соответствии со своим опытным полом), а иные предпочтут совершить медицинский переход с помощью кросс-половых гормонов и операций по смене физиологического пола [4]. Согласно последним исследованиям европейских ученых за последние годы число трансгендерных лиц, прибегающих к специальным медицинским услугам для трансгендеров, значительно увеличилось во многих европейских странах [7]. Также увеличилось число людей, которые самоопределяются как транссексуалы и при этом не обязательно прибегают к трансгендерной медицинской по-

мощи. Например, в научном журнале «Archives of Sexual Behavior» сообщается, что 4,6% людей, которым был назначен мужской пол при рождении, и 3,2% людей, которым был назначен женский пол при рождении, в голландской популяционной выборке сообщили об амбивалентной гендерной идентичности (равную идентификацию с другим полу, как с полом, который им был назначен при рождении) [2]. Авторы также сообщили, что 1,1% людей, которые были назначены мужчинами при рождении, и 0,8% людей, которым были назначены женщинами при рождении, самоопределились как транссексуалы. Некоторые транссексуалы испытывают стигматизацию, трансфобию, предрассудки, дискриминацию и насилие, как следствие их гендерной идентификации. Тренажерные залы являются популярным местом для занятий спортом (например, фитнес-упражнения в тренажерном зале), поэтому важно создать инклюзивную среду с учетом известных преимуществ для ментального и физического здоровья от двигательной активности и спорта. Это особенно важно для транссексуалов, поскольку было установлено, что они сообщают о частых депрессиях и тревоге, которыми можно управлять с помощью физической активности [5]. Кроме того, физическая активность и спорт также могут способствовать поддержанию веса, необходимого для прохождения операции по смене пола.

Одной из предпосылок конкурентного спорта является справедливость: признание отсутствие преимущества. Из-за опасений, связанных с воспринимаемым спортивным преимуществом транссексуалов, поднимался вопрос о том, должны ли трансгендерные люди участвовать в соревнованиях в соответствии с их гендерной идентичностью. Он по сей день активно оспаривается в литературе, среди спортивных организаций и зрителей. Общепринято убеждение, что андрогенные гормоны (особенно тестостерон) придают спортивное преимущество в соревновательном спорте. Поэтому трансгендерные женщины из-за высокого уровня эндогенного тестостеронов воспринимаются как имеющие преимущество в спорте. Трансгендерные мужчины, как полагают, не обладают атлетическим преимуществом, несмотря на то, что им вводили тестостерон, если они решились на медицинский переход с помощью кросс-половых гормонов.

На сегодняшний день исследование американской учёной Джоанны Харпер является едва ли не единственным, кто непосредственно изучает андрогенные гормоны и спортивные способности. Цель исследования состояла в том, чтобы исследовать продолжительность пробега (5-42 км) восьми трансгендерных женщин до и после подавления тестостерона. Было обнаружено, что время бега после подавления тестостерона было значительно меньше по сравнению с временем бега до подавления тестостерона. Харпер заявила, что из-за сокращения тестостерона и гемоглобина трансгендерные женщины после перехода будут обладать такими же возможностями выносливости, как и женщина-цисгендер. Тем не менее размер выборки был очень небольшим (n=8), и участникам было предложено самостоятельно сообщать о своих ощущениях, которые могли быть подвергнуты сомнению или социальной нежелательности [6].

В среднем мужчины выступают лучше, чем женщины в спорте; однако никакие эмпирические исследования не выявили каких-то конкретных причин.

Основываясь главным образом на косвенных исследованиях с людьми-цисгендерами, принято, что андрогенные гормоны (в частности, высокие уровни тестостерона) придают преимущество в конкурентных видах спорта. Они повышают выносливость, увеличивают мышечную массу, и, хотя эта вера информировала о нескольких спортивных планах, тестостерон может не быть основным или даже полезным маркером при определении атлетического преимущества.

Почти единственное экспериментальное исследование в рамках поиска решения сложившейся проблемы было проведено в 2003 году нидерландскими эндокринологами Гёореном и Бунком, которые стремились выяснить, могут ли транссексуалы, принимающие кросс-половые гормоны, конкурировать в спорте. Авторы измеряли мышечную массу трансгендерных людей (с помощью магнитно-резонансной томографии) и уровень гормонов (через анализ мочи и крови) до и через 1 год после кросс-полового гормонального лечения. Они обнаружили, что через 1 год после того, как транссексуалам мужского пола было назначено лечение кросс-половым гормоном, уровни тестостерона значительно увеличились, и эти уровни были в пределах диапазона мужчин-цисгендеров (мужчин, чьё восприятие себя соответствовало их биологическому полу от рождения). Они также обнаружили, что через 1 год после лечения кросс-половым гормоном мышечная масса трансгендерных мужчин увеличилась и находилась в том же диапазоне, что и трансгендерных женщин (мужчин от рождения), которым не было назначено лечение кросс-половым гормоном. Что касается транссексуалов-женщин, Гёорен и Бунк обнаружили, что уровень тестостерона значительно снизился до уровня кастрации после 1 года лечения кросс-половым гормоном. Масса мышц также уменьшилась после 1 года лечения кросс-половым гормоном. Однако мышечная масса оставалась значительно выше, чем у трансгендерных мужчин (женщин от рождения), которым не было назначено лечение кросс-половым гормоном. Таким образом, Гёорен и Бунк пришли к выводу, что транссексуалы мужского пола, вероятно, смогут соревноваться без атлетического преимущества после 1-го года кросс-полового гормонального лечения [6]. В определенной степени это относится и к трансгендерным женщинам; однако до сих пор остается неопределенность из-за большой мышечной массы после 1-го года кросс-половых гормонов. Хотя это исследование было первым, экспериментально исследовавшим, могут ли трансгендерные люди честно конкурировать в спорте, размер выборки был относительно небольшим (n=36). Кроме того, они не изучали роль блокаторов тестостерона и не измеряли напрямую влияние кросс-половых гормонов на спортивные результаты (например, продолжительность физической активности). Многим, но не всем, трансгендерным женщинам назначают блокаторы тестостерона, чтобы помочь им достичь уровня тестостерона как у цисгендеров, когда одного эстрогена недостаточно для снижения уровня тестостерона. Это особенно важно, если человек стремится пройти операцию по подтверждению пола, поскольку для таких процедур требуется 6 месяцев подавления тестостерона. Однако, если трансгендерная женщина не хочет проходить операцию или не хочет, чтобы её тестостерон был заблокирован до уровня женщин-

цисгендеров, уровень их тестостерона будет выше уровня тестостерона женщин по рождению.

Ещё одно исследование, носящее качественный характер, было проведено в 2006-ом году учёными-кинезиологами Семерджян и Коэн [3]. Их описательный отчет дает хороший обзор того, насколько разнообразны и индивидуальны проблемы и опыт трансгендерных людей, участвующих в конкурентном спорте. В трех качественных исследованиях описывались последствия, которые спортивная политика имела в отношении транссексуалов, занимающихся спортом. Коэн и Семерджян опубликовали тематическое исследование о женщине-трансгендере (хирургия, проводившая до гендерного анализа), которая играла в женском национальном турнире по хоккею с шайбой, но в конечном итоге ей запретили играть в турнире, потому что считалось, что она имеет атлетическое преимущество. Она рассказала о том, как она чувствовала себя под постоянным наблюдением, когда она играла, и временами чувствовала двойственность в отношении того, за какую гендерную команду она должна играть. Было очевидно, что, хотя товарищи по команде поддерживали, проблемы, которые она испытывала в связи с включением в турнир, были в основном связаны с ограничениями, создаваемыми конкурентной спортивной политикой.

Чтобы облегчить включение в спортивно-соревновательный процесс трансгендерных личностей, в 2004 году Международный олимпийский комитет (МОК) [8] объявил, что транссексуалы могут участвовать во всех будущих Олимпийских играх, если они они совершат полную медицинскую смену биологического пола (назначалось лечение перекрестным половым гормоном на 2 года и проводилась гендерно-подтвердительная операция).

Таким образом, существуют ограниченные исследования, из которого можно сделать какой-либо вывод о том, имеют ли транссексуалы атлетическое преимущество в соревновательном спорте или нет. Ограниченные физиологические исследования, проведенные до настоящего времени, информировали о развитии трансгендерной спортивной политики, которая осуществляется спортивными организациями по всему миру. Именно эта спортивная политика, по-видимому, играет важную роль в опыте трансгендерных людей в конкурентном спорте, большинство из которых отрицательно.

Большинство трансгендерных людей имеют негативный опыт при занятиях спортом и спортом. Нет прямых и последовательных исследований, чтобы предположить, что транссексуалы-женщины (и транссексуалы-мужчины) имеют спортивное преимущество в спорте, и поэтому большинство конкурентных спортивных стратегий являются дискриминационными по отношению к этой группе людей. Существует несколько областей для будущих исследований, необходимых для значительного улучшения наших знаний об опыте трансгендерных людей в спорте, информирования о разработке более инклюзивной спортивной политики и, что самое важное, повышения жизни транссексуалов, как физически, так и психосоциально.

Необходимо провести более количественные исследования, чтобы повысить применимость и обобщенность результатов исследований и сделать выво-

ды о трансгендерных людях и спорте. На медицинском уровне необходимо провести более физиологические исследования с населением трансгендеров, чтобы точно определить, есть ли у трансгендерных людей преимущество в конкурентном спорте или нет. Будущие исследования должны исследовать, когда физиологический пол человека уже соответствует его опытному полу. Это, в свою очередь, должно способствовать более широкой (включая отсутствие преимуществ) спортивной политике для транссексуалов и справедливой системе для всех.

Список используемой литературы

1. Гёорен Л., Бунк М. Транссексуалы и спортивные состязания // Eur J Endocrinol. – 2005. – № 151 (4). – С.425-429.

2. Куйпер Л., Вейсен С. Гендерные идентичности и гендерная дисфория в Нидерландах // Arch Sex Behav. – 2014. – № 43 (2). – С. 377-385.

3. Семерджян Т., Коэн Дж. FTM для меня означает «женщина»: транссексуалы-спортсмены, выполняющие пол // Women Sport Phys Act J. – 2006. – № 15 (2). – С. 28-31.

4. Рекомендации по эффективной практике для оценки и лечения взрослых с гендерной дисфорией / Уили К., Барретт Дж., Бессер М. и др. // Sex Relatsh Ther. – 2012. – № 29. – С. 154-214.

5. Психиатрическая коморбидность в расстройстве гендерной идентичности / Хепп У., Крамер Б., Шнайдер Н., и др. // J Psychosom Res. – 2005. – № 58 (3). – С. 259-261.

6. Харпер Дж. Время гонки для транссексуалов // J Sporting Cult Identities. – 2015. – № 6. – С. 1-9.

7. Увеличение числа обращений в клиники гендерной идентичности: европейский тренд? [Электронный ресурс] / De Vries ALC, Kreukels BPC, T'Sjoen G. и др. // Трансгендерное здравоохранение в Европе. Книга рефератов. Гент: Европейская профессиональная ассоциация трансгендерного здоровья (EPATH); п. 10. Доступно с 6 августа 2015 года. – Режим доступа: http://epath.eu/wp-content/uploads/2014/07/EPATH-2015-Book-of-Abstracts.pdf.

УСЛОВИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ РЕБЕНКА В ПОДВИЖНОЙ ИГРЕ

Поддубная Т.А., Васина Ю.М., Кокорева О.И.,
Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого,
г. Тула

Аннотация. В статье рассматривается проблема о значении положительных эмоций для психического и физического здоровья ребенка. Выделяются критерии для оценки эмоциональных реакций, проявлений детей дошкольного возраста в подвижной игре.

Ключевые слова: физическое здоровье, эмоции, дети старшего дошкольного возраста, подвижные игры, положительное эмоциональное состояние.

Одной из основных задач дошкольного образования на современном этапе является обеспечение физического здоровья и эмоционального благополучия ребенка как с нормальным, так и с нарушенным развитием. Одним из путей решения этой проблемы является удовлетворение естественной потребности ребёнка в движении. Под воздействием движений, сопровождающихся эмоциональным подъёмом, улучшаются функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических и биохимических процессов.

Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной и эндокринной системах, приводит к нарушению обмена веществ в организме, а также к уменьшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем и, следовательно, к снижению работоспособности организма.

Потребность в эмоциональных переживаниях аналогична всем другим функциональным потребностям человека, в частности его потребности в движении. Поэтому очевидна роль движений и эмоций во взаимосвязи двух процессов: физического и психического развития ребёнка [1].

Эмоции в жизни ребёнка играют очень важную роль. Известный отечественный физиолог Н.М. Щелованов отмечал, что эмоции не только составляют наиболее ценное психологическое содержание жизни ребёнка, но и имеют очень важное физиологическое значение в жизнедеятельности организма.

Положительные эмоции создают бодрое, жизнерадостное настроение; как и движения, они обуславливают физиологическое благополучие организма ребёнка, так как благотворно влияют на работу всех органов и систем организма, обеспечивают быстроту и прочность формирования двигательных навыков и умений.

В психолого-педагогических исследованиях (А.Д. Кошелева, В.И. Перегуда, И.Ю. Ильина, Г.А. Свердлова, Е.П. Арнаутова и др.) положительное эмоциональное состояние дошкольника рассматривается как базовое, являющееся основой всего отношения ребёнка к миру и влияющее в дальнейшем на особенности переживания семейной ситуации, познавательную сферу, эмоционально-волевую сферу, стиль переживания стрессовых ситуаций, отношения со сверстниками.

М.Н. Скаткиным был обоснован принцип положительного эмоционального фона обучения. Он считал, что деятельность оказывает наиболее сильное влияние на развитие детей, когда они выполняют её увлечённо, с удовольствием.

Положительные эмоции тонизируют кору больших полушарий головного мозга, заставляют энергично работать все органы человеческого тела, все функции организма и тем способствуют их развитию. Увлечённые двигатель-

ной деятельностью дети напрягают и развивают все свои физические и психические силы.

Одним из наиболее эмоциональных видов детской деятельности является подвижная игра – сложная, двигательная, эмоционально окрашенная деятельность детей, обусловленная правилами.

Подвижные игры позволяют педагогу, не снижая общего эмоционального состояния, стимулировать активность каждого ребёнка с учётом его индивидуальных возможностей, дифференцированно подходить к оценке результатов его действий, дать возможность испытать приятное ощущение радости от выполненных им и другими детьми движений [2].

Подвижные игры аккумулируют в себе и движения, и эмоции, что подчёркивает их максимальную значимость в общем развитии ребёнка. Подвижная игра – исключительно ценный способ вовлечения ребёнка в двигательную деятельность. В игре дети упражняются в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, перелезании, бросании, ловле, увёртывании и т.д., которые являются жизненно необходимыми.

Двигательные задания, эмоционально окрашенные в подвижной игре, позволяют ребёнку многократно упражняться в одних и тех же движениях с наименьшей степенью усталости более длительное время. Возникающие в игровых действиях положительные, да и отрицательные (конечно, до определённой степени) эмоции могут рассматриваться как надёжный антистрессовый фактор, предупреждающий развитие каких-либо нарушений в состоянии нервной, сердечно-сосудистой и других систем.

Оценка эмоциональных реакций детей должна проводиться на основе положений о том, что в каждой эмоции выделяются три составные части:

- внутреннее переживание (обнаруживается через рассказ человека о собственных переживаниях);
- физиологические изменения (регистрируются приборами);
- поведенческая реакция.

Психические процессы и состояния динамично выражаются во внешнем облике и поведении человека в виде совокупности определённых признаков, организуются в пространственно-временные структуры [3].

Каждая такая структура включает конкретные характеристики мимики, пантомимики, интонации, темпа движений, качества деятельности и т.д. и является сигнальным комплексом, информирующим другого человека о психических процессах и состояниях его партнёра по деятельности.

Для анализа эмоциональных проявлений детей используются следующие критерии, основанные на методах аудиовизуальной психодиагностики:

- эмоциональная экспрессия лица (мимика: губы, взгляд, выражение лица, брови, лоб);
- выразительная моторика тела (пантомимика: осанка, походка, жестикуляция, поза, наклон головы);
- речевые реакции детей (эмоциональная окраска высказываний, интонационная выразительность, динамичность речи);
- участие в деятельности (степень активности).

На основании наблюдения за участием детей в подвижных играх и в других видах двигательной деятельности в различные моменты образовательного процесса выделяются три группы детей.

1 группа.

Дети, постоянно проявляющие в игре и других видах двигательной деятельности положительные эмоции. Они очень подвижны, общительны, экспрессивны, предпочитают подвижную игру и активную двигательную деятельность другим видам деятельности. Принимают игру и двигательные задачи с интересом, удовольствием, восторгом. Двигательные действия, в особенности игровые, сопровождаются яркими эмоциональными переживаниями.

Эмоциональная экспрессия отличается разнообразным рисунком моторных проявлений (яркая, живая или достаточно выразительная мимика; естественность, непринуждённость, ловкость движений, активность). Дети проявляют интерес к игровым действиям, часто произносят эмоционально окрашенные реплики («Ух ты!», «Здорово!», «Как интересно!» и т.п.). Наличие атрибутов, условия, в которых протекают подвижная игра или другая двигательная деятельность не имеют для них существенного значения. Главное для них — проявить активность, удовлетворить потребность в движении, независимо от содержания деятельности и действий педагога.

2 группа.

Дети малоподвижные, неохотно принимающие участие в двигательной деятельности, предпочитая другие более спокойные занятия, не требующие активных действий, передвижений. В подвижной игре пассивны, напряжены, скованы или равнодушны к игровым действиям, их движения невыразительны (бедная мимика, заторможенность, однообразие движений и поз, эмоционально окрашенные реплики практически отсутствуют). Неохотно вступают в игру по предложению взрослого. Исполнение ролей невыразительно. Интерес к игре быстро угасает. Эти дети легко прекращают игру или совершают стереотипные действия. Иногда проявляют отрицательные эмоциональные реакции (выразительная мимика, резкая жестикуляция, негативная окраска речи).

В подвижных играх и других видах двигательной деятельности принимают участие в основном по настоянию педагога. Некоторые из таких детей застенчивы, неуверенны, чувствуют себя дискомфортно в группе. Подвижная игра не только не привлекает, но и пугает этих детей новизной и непривычностью обстановки. Положительные эмоциональные переживания отсутствуют, в ряде случаев отмечается преобладание отрицательных эмоций.

3 группа.

Активность в подвижной игре желание участвовать в ней, психомоторные реакции ребенка зависят от её привлекательности (атрибуты, игровые правила и т.д.), от действий педагога. В целом дети охотно откликаются на игровую задачу, стремятся к выразительному исполнению роли, соблюдению правил игры. Однако отсутствие соответствующих игровых приёмов, методические ошибки педагога приводят к снижению активности, эмоциональной отзывчивости детей, потере интереса к игре.

Эмоциональная экспрессия, окраска высказываний детей, речевая активность различная в зависимости от обстоятельств (широкий диапазон от выразительности мимических реакций, естественности, непринуждённости движений, положительных эмоциональных высказываний, активности до бедной мимики, скованности, напряжённости движений, невыразительности речи, пассивности в игре). Особо притягательной для детей игра становится благодаря активному и эмоционально окрашенному участию в ней взрослого. Дети эмоционально положительно откликаются на новую игру, новые методические приёмы, используемые педагогом.

Особо следует отметить применение (или его отсутствие) игровых приёмов, сюрпризных моментов, эмоциональность объяснения, интонационную выразительность речи педагога. Недопустимо сводить объяснение к простому перечислению игровых и двигательных действий и правил игры, поскольку это приводит к отсутствию у детей желания вступить в игру или выполнять те или иные двигательные задания [4].

При анализе нужно отметить, удалось ли педагогу заинтересовать детей, способствовало ли его объяснение осознанию эмоциональной ситуации игры или внимание детей было неустойчивым, и они быстро переключились на другую деятельность.

Вторым моментом, на котором следует акцентировать внимание, является соблюдение требований к организации места проведения подвижных игр и других видов двигательной деятельности: не ограничено ли игровое пространство по отношению к количеству участников игры; учитывается или нет наличие естественных препятствий. Например, не мешает ли детям что-либо, не сталкиваются ли они друг с другом, что тормозит ход игры и вносит беспорядок в двигательные действия.

В-третьих, следует отметить, используется ли педагогами краткий эмоционально-образный рассказ по сюжету игры для наглядно-образного уточнения её ситуации, характеристики и действий игровых персонажей. Также констатируется, насколько содержание двигательных и игровых действий понято детьми, привлекательно ли оно для них, что, в свою очередь, влияет на их активность и придаёт действиям играющих яркую, эмоциональную окраску.

Следующий пункт наблюдений должен касаться повторного проведения игр – учитывается ли то обстоятельство, что дети теряют интерес к игре после нескольких повторений без изменений, создают ли педагоги варианты игр, вводят ли новые детали, изменяют ли правила и условия проведения.

Особое внимание следует обратить на непосредственное участие воспитателя в подвижных играх, что усиливает их эмоциональность. При этом оценивается эмоциональность педагога, выразительность выполнения ведущей роли или перевоплощения в какого-либо персонажа.

Важным моментом при проведении наблюдений является анализ использования предметов. Как известно, атрибуты активизируют двигательную деятельность детей. Поскольку мышление маленьких детей конкретно, выполнение предметно-оформленного задания вызывает у них положительные эмоции

и мобилизует индивидуальные возможности. Исходя из этого, следует обратить внимание на использование предметов в качестве наглядных ориентиров, игрушек, элементов костюмов для более яркого выделения игровых образов и воздействия на эмоции детей.

При оценке атрибутов отмечается их разнообразие, эстетичность, удобство в применении. Например, из-за неудачных креплений шапочек-масок детям приходится часто их поправлять, что отвлекает их внимание от содержания игры, от изображения игровых персонажей, вызывает отрицательные эмоции, а в крайних случаях и отказ от двигательной деятельности вообще.

В процессе наблюдения необходимо установить, равноценны ли игровые атрибуты (шапочки-маски, эмблемы, элементы костюмов и т.д.) по качеству. Если количество новых, ярких, эстетичных атрибутов не соответствует числу играющих, педагогу придется делить их между детьми. В этом случае неизбежны конфликтные ситуации: нежелание надевать старые, потускневшие, утратившие свою яркость и привлекательность атрибуты, просьба дать новые, попытки активных детей отнять не доставшиеся им предметы у других, отказ от деятельности.

Следует обратить внимание на использование музыкального сопровождения двигательной деятельности, которое не только определяет образный характер движений, но и улучшает эмоциональное состояние ребёнка, вызывая у него эмоциональный подъём.

Для сохранения положительного эмоционального состояния очень важно правильно организовать подведение итогов игры. Наблюдения должны быть обращены на соблюдение методического требования заканчивать игру, естественно выводя детей из игровой ситуации, использования игрового персонажа для оценки действий детей, что способствует развитию эмоционального предвосхищения к дальнейшему участию в двигательной деятельности.

Необходимо выявить, отмечают ли педагоги отдельных детей или действия оцениваются в обобщённой форме («Все молодцы, хорошо поиграли»), указывается ли (и насколько деликатно) детям на неточности и ошибки, имеется ли должная поощряющая оценка со стороны педагога, вызывающая у детей эмоциональный подъём.

При подведении итогов диагностики следует обратить внимание педагогов на то, что выявленные в ее ходе недостатки методики отрицательно сказываются на возможности создания положительного эмоционального состояния у детей в процессе проведения подвижных игр и снижают их роль как источника радостных эмоций и средства повышения функциональной деятельности детского организма.

Список используемой литературы

4. Кокорева О.И. Психологическое сопровождение физического воспитания детей дошкольного возраста: Теоретические и методические аспекты // Педагогика и психология в 21 веке: современное состояние и тенденции разви-

тия: материалы Всероссийской научно-практической конференции с заочным участием. – 2014. – С. 166-172.

5. Кокорева О.И. Диагностика физического развития и физической подготовленности детей в ДОУ // Инструктор по физкультуре. – 2008. – № 1. – С. 28-40.

6. Кокорева О.И. Развитие точности движений у детей шестого года жизни в играх-эстафетах: дисс. … кандидата педагогических наук / Московский педагогический университет им. Л.Н. Ленина. – М., 1997.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Потанина Н. А., Жаброва Т.А.,
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону

Аннотации. В статье рассмотрено влияние плавания на различные системы человеческого организма. Также проведено анкетирование среди людей разного возраста, результаты которого представлены в виде графиков.

Ключевые слова: занятия плаванием, сердечно-сосудистая система, опорно-двигательная система, нервная система, органы дыхания.

Актуальность. В современном мире из-за ухудшения экологии, увеличения стрессовых ситуаций в жизни человека и других отрицательных факторов особенно важно уделять должное внимание своему здоровью. Существует немало вариантов, как именно добиться этой цели. Занятия спортом, пожалуй, являются лучшим из них. Важно учитывать, что только при условии регулярности занятий, а также при правильном выборе вида спорта с учетом индивидуальных особенностей человека, физические нагрузки будут благотворно влиять на организм тренирующегося.

В данной статье рассмотрен такой вид спорта, как плавание

Цели исследования: Выявить основные критерии влияния плавания на организм человека.

Результаты исследований. Занятия данным видом физической деятельности благотворно влияют на организм человека в целом.

Плавание создает благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы, потому что наличие воды позволяет выполнять физические нагрузки в антигравитационных условиях, благодаря этому на тело не оказывается дополнительная нагрузка. В процессе плавания происходят ритмичные сокращения мышц, которые, сочетаясь с правильным, глубоким дыханием, усиливают приток крови к сердцу и, благодаря этому, увеличивается объем кислорода, который кровь переносит по организму.

Важной особенностью и очередным преимуществом является то, что при занятиях плаванием сердце выталкивает кровь через артериальную систему по

горизонтали, а не по вертикали, как, к примеру, при ходьбе или стоянии. Для сердца такой способ работы является облегченным [1].

В ходе различных исследований было выяснено, что у людей, которые регулярно занимаются плаванием сердце более выносливо, чем у остальных.

Средний темп сокращения сердца равняется 70-75 ударам в минуту, но если человек занимается плаванием, то его сердце сокращается 60-65 раз в минуту, каждое его сокращение достаточно мощное, чтобы поддерживать весь организм в нормальном состоянии. Такой ритм для сердца является оптимальным, оно успевает отдыхать и обильно омываться кровью.

Если провести перерасчет количества сердечных ударов на суточную норму, то получатся впечатляющие результаты. Так, если в минуту сердце совершает 70 ударов, то за сутки это количество будет равняться 100 800 сокращений. При условии уменьшения пульса до 65 в минуту, суточный пульс будет равен 93 600. Такая экономия энергетического потенциала является довольно значительной. Она проявляется не только в состоянии покоя, при выполнении одинаковой мышечной работы, пульс пловца также более стабилен [4].

Говоря об особенностях физических упражнений в воде, следует также упомянуть такие критерии, как сопротивление воды и ее давление. Сопротивление воды позволяет увеличить интенсивность выполняемых упражнений. Давление же способствует сдавливанию кровеносных сосудов, тем самым увеличивая их эластичность, это в свою очередь является важным критерием для улучшения кровообращения. В результате увеличения скорости циркуляции крови уменьшаются застойные явления в организме, что зачастую предотвращает появления определенных заболеваний.

Плавание оказывает положительное влияние и на опорно-двигательную систему. Опорно-двигательная система образована мышцами и скелетом. Нагрузки на опорно-двигательный аппарат так же, как и на сердечно-сосудистую систему в водной среде распределяются более оптимально в отличие от нагрузок на суше. Объясняется это тем, что в воде на тело человека действует выталкивающая сила.

Если говорить о влиянии плавания на мышцы человеческого организма, нужно отметить, что при таком виде активности необходимо преодолевать сопротивление воды. Для этого используются мышцы, практически не задействованные в обычной, повседневной жизни человека. Во время занятий плаванием в работу дополнительно включаются автохтонные мышцы, отвечающие за поддержку позвоночника в вертикальной позе. Автохтонные мышцы у 90 процентов населения планеты развиты недостаточно, и это в свою очередь приводит к нарушениям осанки и проблемам со спиной [3].

При регулярных занятиях плаванием формируется крепкий мышечный корсет, закрепляющий позвоночный столб в естественном прямом положении, что способствует формированию правильной осанки и предотвращению различных заболеваний опорно-двигательной системы.

Занятия плаванием также благотворно влияют и на скелет человека. Они помогают справиться со многими проблемами в данной области, начиная от исправления осанки и заканчивая лечением серьезных заболеваний ОДА.

В процессе тренировки уменьшается статическое напряжение тела, происходит естественная разгрузка позвоночника от давления на него веса тела; исчезает асимметрия в работе межпозвонковых мышц; происходит растяжение позвонков, и создаются условия для их нормального роста, а также формируется чувство правильной осанки.

Если же говорить о заболеваниях ОДА, например, о грыже пояснично-крестцового отдела, то стоит обратить внимание на то, что необходимо последовательно осваивать и применять разные стили плавания. После стадии обострения заболевания наиболее предпочтительным будет плавание брассом и на спине в медленном темпе, так как эти стили исключают возможность излишнего изгиба позвонков, которые могут привести к ухудшению состояния. Только когда больной уже достаточно укрепил мышечный корсет спины и некоторое время проработал над вытяжением позвонков, можно приступить к плаванию стилем кроль [2]. Полезно плавать и при плоскостопии, выполняя движения ногами стилем кроль, а для усиления воздействия на мышцы стопы показано плавание кролем в ластах.

Регулярные занятия плаванием оказывают положительное влияние на нервную систему людей. Действие температуры воды, например, уравновешивает процессы торможения и возбуждения в центральной нервной системе. Благодаря этому улучшается кровоснабжение мозга. В результате у человека, занимающегося плаванием, улучшается память, внимание. Он легче засыпает и крепче спит. Под влиянием систематических тренировок центральная нервная система более совершенно регулирует работу сердца, благодаря этому увеличивается ударный объем сердца. Во время продолжительного плавания минутный объем может повышаться до 8–10 л крови [5].

Нельзя не упомянуть о влиянии плавания на органы дыхания. При занятиях этим видом физической деятельности активно тренируется дыхательная мускулатура, улучшается легочная вентиляция, увеличивается подвижность грудной клетки и жизненная емкость легких, а также возрастает потребление кислорода кровью. При плавании в дыхании участвуют самые отдаленные участки легких, и в результате исключаются застойные явления в них. Кроме этого, очень полезным является плавание с задержкой дыхания, ныряние, погружение под воду, так как эти занятия тренируют устойчивость к гипоксии.

Согласно мнению ученых, дети, учившиеся плавать в раннем возрасте, раньше достигали больших успехов в своем развитии, чем те, кто не занимался плаванием. Проявляется это в улучшении координации и зрительно-моторных навыков, выявляемых при резке раскрашивании, бумаги, при решении разнотипных математических задач.

С целью выявить отношение молодых людей к воздействию занятий плаванием на организм человека, было проведено исследование в форме анкетирования. Опрос проводился среди молодых людей разного пола и возраста проживающих в Ростовской области. Группа исследуемых состояла из 42 человек, разной сферы деятельности. Вопросы и результаты анкетирования в процентах представлены на рис. 1. Также сделаны выводы и предоставлены некоторые предложения выхода из сложившейся ситуации.

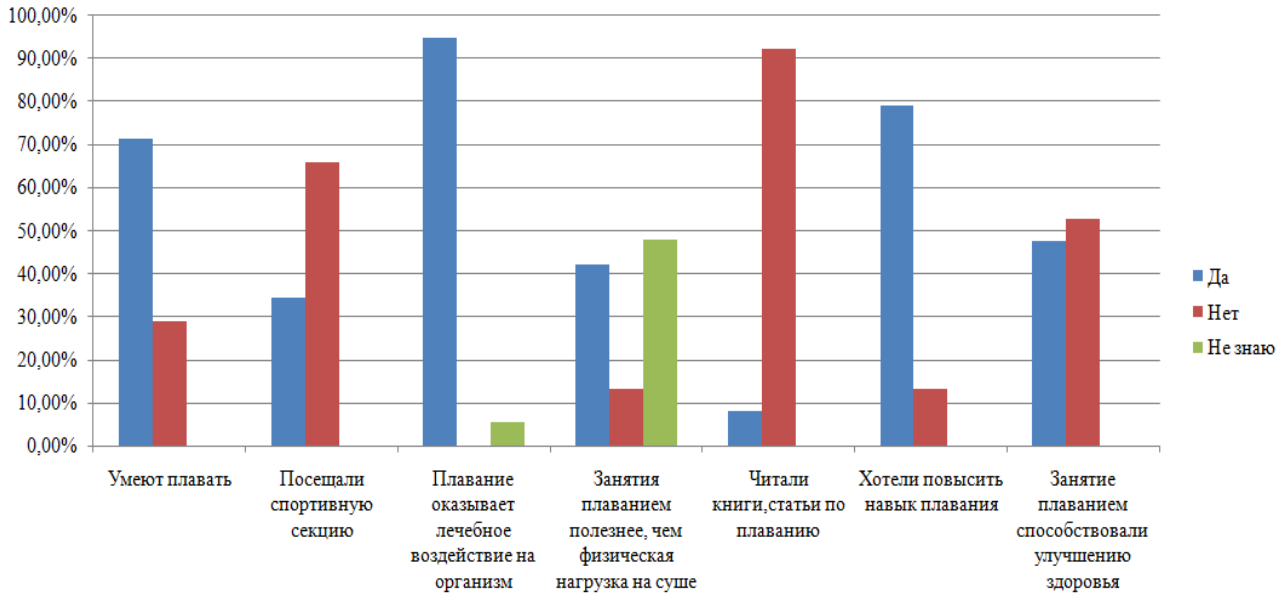


Рис. 1 – Отношение респондентов к воздействию занятий плаванием на организм человека

Ссылаясь на данные исследования можно сделать вывод, что большинство респондентов 71.1% владеют плавательными техниками, занимались плаванием профессионально 65.8%, но в дальнейшем желали бы улучшить свою технику 78.9%. Было выяснено, что практически все опрошенные считают плавание видом физической нагрузки, оказывающей лечебное воздействие на организм 94.7%. Также респонденты считают, что наибольшее положительное влияние плавание оказывает на опорно-двигательную систему организма 52,6%. Однако выяснилось, что вопрос о том, полезнее ли занятия плаванием, чем занятия на суше, вызвал у респондентов затруднение. Не смогли дать ответ на данный вопрос значительное число респондентов 44,7%. Опираясь на диаграммы, можно предположить, что такая ситуация сложилась и в силу того, что количество респондентов, читавших дополнительную информацию о занятиях плаванием, мало – 7.9%.

Подводя итог, можно сказать, что плавание оздоравливает организм в целом, оказывая лечебное воздействие на каждую систему в организме человека. Логичным выходом из сложившейся ситуации будет просвещение населения о пользе плавания. Например, можно проводить городские мероприятия, состоящие из курса лекций, посвященных плаванию, и практических занятий на воде.

Список используемой литературы

1. Булатова М.М., Сахновский К.П. Плавание для здоровья. / М.М. Булатова, К.П. Сахновский. – К.: Здоровья, 1988. – 136с.

2. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др., под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 432с.

3. Плавание и опорно-двигательный аппарат. – URL: http://plavaem.info.com (дата обращения 25.03.2018).

4. Темкин И.Б. Физические упражнения и сердечно-сосудистая система. – 2-е изд. – М.: Высшая школа, 1974. – 192 с.

5. Физиология центральной нервной системы: учебное пособие / Т.В. Алейникова, В.Н. Думбай, Г.А. Кураев, Г.Л. Фельдман; под ред. Г.А. Кураева. – 2-е изд., доп. и испр. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 384 с.

ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ОПТИМИЗАЦИИ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ

Потовская Е.С., Крупицкая О.Н., Кононова А.П., Колпашникова В.С.,
Национальный исследовательский
Томский государственный университет,
г. Томск

Аннотация. Работоспособность человека – это его способность выполнить определенную работу с заданными параметрами качества в определенный промежуток времени. У студентов младших курсов, приступающих к занятиям по курсу «Физическая культура», преимущественно отмечается низкая работоспособность. В результате применения специальной методики, направленной на повышение стрессоустойчивости, обеспечивается устранение или минимизация последствий, возникающих в результате воздействия стрессогенных факторов, а также повышается уровень мотивации к занятиям физическими упражнениями, возрастают функциональные возможности организма, прогрессирует уровень физической подготовленности и работоспособности.

Ключевые слова: студенты, стрессоустойчивость, стрессогенность, работоспособность, специальная методика, волейбол, плавание, общая физическая подготовка (ОФП).

Введение. В последние годы здоровье студенческого контингента в неспортивных вузах имеет явно выраженную тенденцию к его ухудшению, что диктует необходимость разработки таких методик, реализация которых могла бы повысить функциональные возможности организма студентов, уровень их физической подготовленности и работоспособности, улучшить состояние их здоровья и обеспечить устранение или минимизацию последствий, возникающих в результате воздействия неблагоприятных факторов.

Как показывают многочисленные исследования, к моменту поступления молодых россиян в вузы состояние их здоровья таково, что ни о какой эффективной работе на производстве по окончании вуза не может быть и речи, если в процессе обучения никто не будет заниматься поддержкой хорошего состояния их здоровья, высокой работоспособности молодых специалистов [2, с. 4].

Также следует отметить, что большая часть студентов испытывает влияние различных стрессорных факторов: изменение условий жизни, пересмотр

собственных привычек, изменение рабочих условий на фоне постоянно возрастающей интенсификации учебного процесса [3, с. 4].

Стрессоустойчивость является свойством, способствующим преодолению учебного стресса студентами. Когда о человеке говорят, что он – стрессоустойчивый, это значит, что он умеет справляться со стрессом, сохраняя стабильное эмоциональное состояние и работоспособность [7, с. 12].

Физическая работоспособность – интегральный показатель, позволяющий судить о функциональном состоянии различных систем организма и, в первую очередь, о производительности аппарата кровообращения и дыхания. Она прямо пропорциональна количеству внешней механической работы, выполняемой с высокой интенсивностью [1, с. 7].

Для определения уровня физической работоспособности используются тесты с максимальной и субмаксимальной нагрузкой. Определение уровня физической работоспособности по Гарвардскому степ-тесту (ГСТ) производится по величине индекса ГСТ (ИГСТ) и основано на скорости восстановления ЧСС после восхождения на ступеньку [4, с. 127].

Индекс степ-теста вычисляется для того, чтобы определить, как быстро спортсмен восстанавливается после физической активности, ведь этим и определяется его выносливость и та степень нагрузки, которую он может вынести без вреда для здоровья. Другими словами, выносливость человека определяется тем, как быстро частота сокращений его сердца придет к нормальным значениям, и, следовательно, как быстро восстановится сердце после нагрузки.

Цель исследования – разработка и внедрение в систему физического воспитания студентов специальной методики, направленной на повышение стрессоустойчивости, и оценка ее эффективности при тестировании уровня физической подготовленности и работоспособности студентов.

Задачи исследования:

1. Разработать и апробировать экспериментальную методику в структуре академических занятий по спортивно-видовым технологиям плавания, волейбола и общей физической подготовки (ОФП).

2. Опытно-экспериментальным путем оценить эффективность влияния разработанной методики на процесс развития физических качеств и работоспособности студентов.

Организация и методы исследования. На факультете физической культуры НИ ТГУ проводится педагогический эксперимент по разработке и внедрению в учебный процесс специальной методики развития физических качеств, необходимых для поддержания работоспособности в условиях стрессовых нагрузок у студентов, и оценке ее эффективности [6, с. 53].

Эксперимент рассчитан на трехлетний цикл обучения студентов по дисциплине «Физическая культура» и включает в себя социологический опрос среди студентов, участвующих в эксперименте, с целью выявления факторов стрессогенности, признаков проявления стресса и способов борьбы со стрессом, практикуемых в студенческой среде, и контрольное тестирование для оценки уровня физической подготовленности и физического работоспособности.

Учебно-образовательный процесс на кафедре физического воспитания Томского государственного университета (ТГУ) осуществляется на основе использования технологии личностно ориентированного содержания избранных видов физкультурно-спортивной деятельности.

Для внедрения экспериментальной методики были определены учебные группы из числа студентов, занимающихся на трех специализациях: волейбол, плавание и ОФП. Выборку составили мужчины в возрасте 17–19 лет, студенты 1-го курса 20 факультетов НИ ТГУ. Объем выборки 120 чел.: по 20 чел. в экспериментальных (ЭГ1 – волейбол, ЭГ2 – плавание и ЭГ3 – ОФП) и контрольных (КГ1, КГ2 и КГ3 соответственно) группах. В экспериментальных группах была внедрена разработанная методика, студенты контрольных групп занимались по стандартным спортивно-видовым программам соответственно. Учебно-тренировочные занятия проходили дважды в неделю.

Результаты исследования. В результатах наших исследований по выявлению основных стресс-факторов и их влияния на качество студенческой жизни было установлено, что основными причинами появления стресса у студентов являются повышенная учебная нагрузка, большой поток новой информации, интенсивная умственная деятельность, экзаменационный стресс и др. [5, с. 241].

По истечении первого года исследования, при проведении контрольных измерений и опросов, становятся очевидными различия в уровне физической подготовленности и оценке влияния стрессоров на состояние студентов в экспериментальных и контрольных группах. И чем более высокие показатели в развитии выносливости и работоспособности демонстрируют участники эксперимента, тем меньше факторов стресса являются значимыми для них.

Для оценки работоспособности студентов нами был применен гарвардский степ-тест, и мы получили неоднозначные результаты, характеризующие работоспособность студентов-первокурсников.

В начале учебного года далеко не все испытуемые смогли справиться с предложенной нагрузкой, особенно на отделении ОФП, – только 40% испытуемых смогли выполнить восхождение на ступеньку в течение пяти минут, и это указывает на то, что физическая работоспособность молодых людей находится на столь низком уровне, что не представляется возможным объективно оценить данную характеристику функционального состояния студентов. ОФП – это направление двигательной активности, которое предназначено в большей степени для студентов, у которых, как правило, не сформирована осознанная потребность в регулярных занятиях физкультурно-спортивной деятельностью, и потому их уровень физической подготовленности несколько ниже по сравнению с участниками эксперимента других специализаций, а работоспособность весьма низкая. Также недостаточными являются и волевые качества, проявление которых в большой степени требуется при выполнении работы с максимальной и субмаксимальной нагрузкой в течение длительного времени. Но следует отметить, что к концу учебного года в ЭГ3 количество студентов, справившихся с тестом, значительно возрастает – до 72%, в то время как в КГ3 число выполнивших тест увеличилось незначительно.

Таблица 1 – Динамика показателей физической работоспособности студентов

Группы			Количество выполнивших ГСТ, %	ИГСТ
Волейбол	До начала		73	59,12±11,32 p_3<0,05
	После	ЭГ1	95	73,77±14,02 p_1<0,05 p_2<0,05
		КГ1	78	68,33±34,12 p_2<0,05
Плавание	До начала		88	72,83±41,30
	После	ЭГ2	100	87,51±21,23 p_1<0,05 p_2<0,05 p_3<0,05
		КГ2	94	72,47±15,69
ОФП	До начала		40	70,45±21,37
	После	ЭГ3	72	64,14±24,67 p_2<0,05 p_3<0,05
		КГ3	51	71,58±19,88

На специализациях волейбол и плавание в начале нашего эксперимента также не все студенты смогли выдержать предложенную нагрузку при выполнении ГСТ. К концу учебного года картина кардинально меняется в экспериментальных группах, и незначительно – в контрольных. 100% пловцов и 95% волейболистов после занятий по специальной методике в течение учебного года справились с гарвардским степ-тестом, и это уже значительный прогресс.

Значения ИГСТ для нетренированных здоровых людей варьируются следующим образом:

- плохо – ниже 56;
- ниже среднего – 56-65;
- средне – 66-70;
- выше среднего – 71-80;
- хорошо – 81-90;
- отлично – выше 90.

При анализе значений ИГСТ показатели, соответствующие уровню «отлично» (выше 90) практически отсутствуют даже по окончании учебного года. Но почти во всех экспериментальных группах наблюдается устойчивая положительная динамика. Волейболисты с показателей «ниже среднего» поднялись до «среднего» в КГ1 и до «выше среднего» в ЭГ1. Показатели пловцов были наилучшими при тестировании исходного уровня работоспособности – студен-

ты продемонстрировали результаты «выше среднего». На этом уровне остались студенты КГ2, а участники эксперимента из ЭГ2 поднялись в значениях ИГСТ до «хороших».

При изучении результатов, показанных студентами специализации ОФП, мы наблюдаем снижение значений ИГСТ в ЭГ3 со «средних» до верхней границы «ниже среднего» в отличие от студентов из КГ3, которые недостоверно, но улучшили свои способности до нижней границы «выше среднего». Объяснение данной картине показателей мы видим в увеличении количества студентов из ЭГ3, прошедших степ-тест. На сегодняшний день их функциональное состояние таково, что они уже могут выполнить заданную работу, но состояние организма еще не позволяет выполнить ее на хорошем уровне. Это свидетельствует об эффективности проделанной нами работы по повышению работоспособности студентов и дает почву для продолжения эксперимента.

Выводы. Реализация учебной программы по физической культуре в условиях спортивно ориентированных педагогических технологий, включающая разработанную нами специальную методику, направленную на развитие физических качеств, необходимых для поддержания работоспособности в условиях стрессовых нагрузок, способствует более эффективному решению основных задач физического воспитания в вузе.

Список используемой литературы

1. Агаджанян Н.А. Резервы нашего организма / Н.А. Агаджанян, А.Ю. Катков. – М.: Знание, 1990. – 240 с.

2. Андреева Н.В. Совершенствование преподавания базовых физкультурно-спортивных дисциплин на основе их интеграции с теорией и методикой физического воспитания и спорта: автореф. дис. … канд. пед. наук / Н.В. Андреева. – Белгород, 2007. – 21 с.

3. Кабачкова А.В. Исследование индивидуальной адаптации студентов к учебной и физкультурной деятельности: автореф. дис. … канд. биол. наук / А.В. Кабачкова. – Томск, 2009. – 25 с.

4. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М.: ФиС, 1988. – 208 с.

5. Потовская Е.С. Факторы стрессогенности и средства оптимизации стрессовых состояний студентов в зависимости от курса обучения / Е.С. Потовская, О.Н. Крупицкая, А.П. Кононова // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: научные труды XXVIII Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых. – Ростов н/Д, 2017. – С. 240-243.

6. Профессионально-прикладная физическая подготовка для профессиональной деятельности, осуществляемой в условиях длительных стрессовых воздействий / Шилько В.Г., Галажинский Э.В., Баланев Д.Ю. и др. // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 7. – С. 52-54.

7. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

СПОРТ КАК ЯВЛЕНИЕ КУЛЬТУРНОЙ ЖИЗНИ

Савченко Л.С., Карелина В.И.,
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В статье рассматривается вопрос спорта со стороны культурного явления. Поднимаются вопросы различных функций физической культуры. Рассказывается о мерах, которые принимают учебные заведения в рамках спортивного воспитания учеников (студентов).

Ключевые слова: спорт, психологическое состояние, спортивное воспитание, физическая культура, социальная адаптация.

В первую очередь мы должны понимать, что деятельность человека должна быть направлена в первую очередь на психологическое развитие и формирование устойчивого психосоматического состояния человека. Психологически человек устроен так, что он стремиться быть победителем, выигрывать, а значит, благодаря спорту становится сильнее. Конечно, спорт – это культура жизни, путь к здоровой не только физически, но и морально нации. Ведь все эти эмоции от побед и поражений заряжают человека силами двигаться дальше, покорять все новые и новые вершины. Спорт – это собственно соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней.

Здоровый образ жизни обладает широким позитивным спектром воздействия на различные стороны проявлений организма и личности человека. В повседневном поведении это проявляется по-разному, это: спортивный настрой, стремление везде преуспеть и быть на высоте, это доброе позитивное отношение к окружающим, большая воля к жизни и преодолению новых преград. Состояние здоровья зависит от нормального функционирования всех органов и систем человека, а также от наличия или отсутствия болезней, морфологических изменений организма обучаемого. Физкультурно-спортивная деятельность, которая затягивает студентов, ведет не только к их спортивном достижениям, отличной физической форме, а также сближает их на социальном уровне. Включенное в систему образования и воспитания, начиная с дошкольных учреждений, оно характеризует основу физической подготовленности людей - приобретение фонда жизненно важных двигательных умении и навыков, разностороннее развитие физических способностей. Его важными элементами являются «школа» движении, система гимнастических упражнении и правила их выполнения, с помощью которых у ребенка формируются умения дифференцированно управлять движениями, способность координировать их в разных сочетаниях. Физическое развитие – это биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека. Физическое развитие тесно связано со здоровьем человека. Здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоничное развитие молодого человека, но и успешность освоения профес-

сии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности, что составляет общее жизненное благополучие.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура связана с восстановлением после разного вида травм, которые можно получить как в быту, так и после профессиональных. Разновидностью данной физической культуры можно назвать лечебную, которая подразумевает различные методологии, связанные с различными травмами или последствия травм, симптомами и нарушениями функций организма, которые несут за собой какую-либо угрозу или дискомфорт в привычной жизни.

Все функции спорта не только можно, но необходимо подразделить на специфические и общие. Так, под специфическими в современной науке принято понимать такие функции как соревновательно-эталонную и эвристически-достиженческую. Общие функции можно другими словами назвать функциями, имеющими социально-общественное значение. К таким функциям можно отнести следующие: функция обучения и развития, функция воспитания, эмоционально-зрелещная функция, функция социализации, функция общественной интеграции личности, коммуникативная функция и конечно экономическая. В основе всей специфики спорта лежит соревновательная деятельность, суть которой заключается в выявлении, сравнении и оценке возможностей отдельно взятого человека, команды, так же именно по этим же причинам можно оценить шансы на победу, достижение поставленных целей, результата. Так называемая эталонная функция в большей мере ярко выражена в спорте высших достижений, однако ее проявление незначительно заметно и в массовых видах спорта, доступных большинству через систему каких-либо соревнований. Неотъемлемой частью спортивной жизни является и творческая поисковая деятельность, направленная на познание человеком своих возможностей, а также на пути усовершенствования своих навыков. Эта функция наиболее ярко выражена в спорте высших достижений, где каждый новый день есть новая задача, будь то новый элемент или новая техника выполнения старого, в частных случаях так же можно перенести данную функцию и на момент тренировок, ведь программы тренировок необходимо усовершенствовать пропорционально росту достижений спортсмена. По подробней рассмотрим социально-общественные функции спорта, а именно функцию личностного воспитания, развития и обучения. Спорт, как известно, – это способность не только к физическим достижениям, но и к достижениям морали. Определенно, когда человек начинает усиленно готовится к поставленным перед собой целям, он вынужден становиться крепче не только телом, но и духом. Ни для кого не секрет, что половина успеха многих известных спортсменов кроется как раз в их силе духа, в их непоколебимой вере в себя, в команду. «Я открыл для себя секрет успеха в формулировке из трех частей: уверенность в себе, положительный мысленный настрой, честная интенсивная работа. Многие люди знают эти три принципа, но не многие могут применить их на практике» А. Шварцнеггер. Данная цитата всецело отражает взаимосвязь силы тела и силы духа. Оздоровительная же функция выражается в положительном влиянии спорта на организм человека. Особенно ярко выраже-

на эта функция в детском и юношеском спорте, где люди одновременно с естественными физиологическими процессами взросления укрепляют свое физическое состояние нагрузками, развивают мышечный и опорно-двигательный аппарат.

Спорт – это частичка жизни для многих. Можно приводить множество аргументов о том, что спорт – социальная составляющая, адаптационный ключик к успеху. В рамках спортивных соревнований создаются многочисленные спортивные сооружения, которые после служат не только как площадки для проведения соревнований, но и как места сбора людей. Спортивные достижения одного человека вдохновляют еще десятки других. К сожалению, в России достичь успехов в спорте и назвать его своей профессией очень сложно. Очень большое число несправедливостей подстерегает юных спортсменов еще на ранних этапах их становления в тяжелом, но весьма интересном и горячо любимом мире спорта. Несмотря на все эти трудности, которые подстерегают нас, мы можем смело утверждать, что именно спортивные события мы ждем всей страной, затаив дыхание. Особенно это можно проследить сейчас, когда совсем скоро в Россию приедут футболисты из разных стран, а главное, что на фоне этого события спорт стал входить в моду, стадионы стали заполняться, спортивные каналы вышли в топ в рейтингах по числу зрителей. Все это может значить лишь одно, спортивная составляющая – это часть нашей жизни!

Список используемой литературы

1. Визитей Н.Н. Образ жизни. Спорт. Личность. – Кишинев, 1980.
2. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. – М., 1996.
3. Гибер Б.В. Новый этап в физкультурном движении. М.; Л., 1990.
4. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
5. Жолдак В.И. Социология физической культуры и спорта. Кн. I. – М., 1992.

ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ КАК ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Сазонова К.В., Занина Т.Н.,
Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал) РГЭУ (РИНХ),
г. Таганрог

Аннотация. В данной работе рассмотрены средства и методы воспитания выносливости у учащихся младшего школьного возраста. Определены педагогические условия ее развития. Рекомендованы контрольные упражнения для выявления уровня развития выносливости.

Ключевые слова: учащиеся младшего школьного возраста, выносливость, средства, методы, подвижные игры, равномерный бег, метод круговой тренировки.

Выносливость является одним из основных двигательных качеств человека и проявляется в способности к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее результативности, а также показателем мышечной работоспособности организма [1]. От уровня выносливости зависит продолжительность выполняемой работы, успешное преодоление утомляемости. Физиологическая основа общей выносливости – аэробные возможности, которые обеспечиваются преимущественно сердечно-сосудистой и дыхательной системами [1]. Одним из элементов выносливости, таким образом, является общая аэробная выносливость, которая позволяет в течение длительного времени выполнять двигательные действия умеренной интенсивности, вовлекая в работу различные мышечные группы [1]. Поэтому общую аэробную выносливость необходимо рассматривать как часть всесторонней физической подготовки учащихся младшего школьного возраста.

На уроках физической культуры с учащимися младших классов в процессе обучения решаются задачи комплексного развития выносливости, быстроты, ловкости. Организация работы должна быть такой, чтобы целенаправленно развивать выносливость разного типа, в частности выносливость в работе умеренной и переменной интенсивности. С учащимися 8-10 лет рекомендуется выполнять работу не более 10-15 минут, нагрузка при этом должна соответствовать их возрасту и физическим возможностям, должна соблюдаться определенная последовательность и регулярность упражнений, а также постепенность.

Сложность дозирования нагрузки, разный уровень физической подготовленности учащихся ставят перед педагогом задачу поиска наиболее эффективных средств и методов для развития выносливости.

В настоящее время существуют различные точки зрения на средства и методы, характер нагрузок развития выносливости у учащихся начальных классов. Учитель физической культуры должен рационально сочетать нагрузки разной физиологической направленности, что положительно отразится на уровне развития этого качества, а также уделять внимание развитию аэробных возможностей дыхательной системы, укреплению опорно-двигательного аппарата.

Анализ литературных источников, которые посвящены данной проблеме, опыт работы учителей физической культуры позволил выявить средства, которые наиболее эффективно развивают это качество у обучающихся начальных классов. Особенностью уроков с учащимися этого возраста является применение игрового метода, это связано с тем, что функционирование основных систем организма на данном этапе более всего соответствует игровой деятельности. В связи с этим, значительное место в учебном процессе учащихся 1-4 классов отведено подвижным играм.

Воспитание выносливости посредством подвижных игр, содержащих двигательные действия, которые повторяются кратковременно, но интенсивно и чередуются с сюжетными паузами, например, «День и ночь», «Гуси-лебеди», «Два мороза» и др., а также игр большой интенсивности, таких как «Салки», «Охотники и утки», «Удочка» и др. необходимо проводить в течение всего учебного года. Целесообразно применять их 2-4 раза на одном уроке и игровая

деятельность должна быть такой, чтобы частота пульса у занимающихся была не ниже 130 уд./мин. Учитель обязан в процессе игры определить ЧСС у трех-четырех учеников, имеющих разный уровень физической подготовленности, что дает более полное представление о полученной детьми нагрузке. Но в игровой деятельности не достаточно направленно и строго дозировано происходит воздействие на отдельные факторы, которые определяют различные типы выносливости.

Применение метода круговой тренировки на уроках физической культуры также способствует развитию выносливости у детей младшего школьного возраста. Учащиеся последовательно в ограниченное время выполняют серии упражнений при строгой регламентации и индивидуальной дозировке. Исследования показывают, что при выполнении упражнений станционным способом необходимо, чтобы на каждой станции работало не более 2-3 учеников, было не менее 10 станций, упражнения были доступны и интересны детям и выполнялись в течение 30 секунд, продолжительность отдыха – не более 60 секунд. Концентрация нагрузки, такое количество станций, позволяют увеличивать двигательную активность занимающихся, объем выполняемых упражнений, что способствует в течение короткого промежутка времени развивать физические качества. При работе круговым методом необходимо учитывать то, что происходит постепенное приспособление организма детей к дозируемой нагрузке, соответственно необходимо постепенно увеличивать дозировку упражнений, количество кругов. В этой работе учителю важно контролировать реакцию организма учащихся на нагрузку. Подсчет пульса до выполнения комплекса упражнений, а затем после прохождения круга и еще через две минуты дает четкое представление о получаемой нагрузке, что обеспечивает педагогический контроль и самоконтроль.

Комплекс, составленный из 6-8 целенаправленных упражнений, обучающиеся выполняют примерно за 10-12 минут, каждое упражнение повторяется в течение 30-45 секунд. Учитывая различную дозировку упражнений необходимо выполнять: первые или последние 15 минут урока упражнения с прохождением «одного круга», последние 20 минут урока – «два круга», упражнения с дозировкой «три круга» – последние 35 минут урока [2].

Количество повторений выполняемых упражнений может увеличиваться до трех («кругов»), при этом сохраняются те же интервалы отдыха между ними в процессе 3-4 недельного цикла, без изменения комплекс повторяется на 4-5 уроках. В комплексе упражнения можно не заменять, а только усложнить некоторые их них. Учитель составляет комплексы исходя из учебного материала, который на этом этапе осваивается на уроках. Целесообразно применять выполнение упражнений по типу круговой тренировки в основной части урока.

Исследования А. Н. Макарова, показывают, что воспитывать выносливость в беге у учащихся младшего школьного возраста 9-10 лет лучше всего начинать с кроссовой подготовки и бега в равномерном темпе. На уроках физической культуры рекомендуется проводить равномерный бег 3-6 минут. Это упражнение можно выполнять с изменением направления, с различными зада-

ниями, в чередовании с ходьбой, что будет способствовать формированию интереса к этому упражнению.

В учебном процессе учащихся начальных классов всегда используются эстафеты. Соревновательный характер, эмоциональность создают особую привлекательность игровых эстафет для детей. Для развития выносливости на уроке эстафету желательно повторять три раза, чтобы получить результат.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями дома являются необходимым условием воспитания выносливости. На начальном этапе развития выносливости дети должны научиться бежать непрерывно и равномерно 6-10 минут, при этом соблюдая такой темп, чтобы частота пульса была не более 160 уд./мин [2]. Не все занимающиеся могут справиться с этим заданием сразу, поэтому нагрузку желательно повышать постепенно: девочки выполняют бег 1-2 минуты, мальчики – 2-3 минуты. Также на первых занятиях бег можно чередовать с ходьбой, в дальнейшем постепенно увеличивать продолжительность и интенсивность бега.

Для выявления уровня физической подготовленности учащихся применяются специально разработанные тесты. Чтобы контролировать процесс развития выносливости используют тесты, такие как:

- приседания в течение 30 с (количество раз);
- из упора присев встать, хлопок над головой (20 раз), подскоки ноги врозь – вместе (20 раз) (1 мин.);
- из упора присев встать, хлопок над головой (20 раз), подскоки ноги врозь – вместе (20 раз), то же по 10 раз (1 мин.) [2].

Второй тест рекомендован для выполнения мальчикам и повторяется два раза. Третий тест выполняют девочки. Контрольные упражнения ученики выполняют в оптимальном для себя темпе.

Список использованной литературы

1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

2. Баранцев С.А. Развитие выносливости у учащихся младших классов // Физическая культура в школе. – 1982. – № 10. – С. 22-25.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Самохина Е.В.,
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева,
г. Орёл

Аннотация. В статье рассмотрена роль спортивно-оздоровительного туризма в формировании основ здорового образа жизни населения. По результатам исследований выявлено, что образ жизни людей является основным фактором, влияющим на здоровье населения России. Автор приходит к выводу

о значимости спортивно-оздоровительного туризма при формировании основ здорового образа жизни населения.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, здоровье, здоровый образ жизни, туризм, здоровьесбережение, население.

На сегодняшний день проблема формирования здорового образа жизни среди населения является одной из наиболее злободневных. Показатели состояния здоровья граждан России вызывают особую тревогу, в связи с этим обостряется актуальность разработки и внедрения эффективных средств формирования здорового образа жизни.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения выделяют четыре основные группы факторов, обеспечивающих здоровье современного человека:

- генетические факторы;
- состояние окружающей среды;
- медицинское обеспечение;
- условия и образ жизни людей [4].

В Федеральных концепциях «Охрана здоровья населения» и «К здоровой России» определено соотношение вышеперечисленных факторов применительно к России (рисунок 1).



Рис. 1 – Соотношение факторов обеспечения здоровья современного человека в России

Анализ соотношения данных факторов позволяет сделать вывод о том, что условия и образ жизни являются основным фактором, оказывающим влияние на здоровье человека. В связи с этим одним из факторов формирования здорового образа жизни может выступать туризм.

Туризм – самая массовая форма активного отдыха и оздоровления [2]. Туризм является одним из наиболее эффективных способов отдыха, развлечения, сохранения духовных и физических сил человека, удовлетворения его запросов в благополучии, самосовершенствовании и саморазвитии [1]. Туризм способен преодолеть установившуюся практику инертного отношения общества к досугу и отдыху с помощью целенаправленной и научно-обоснованной подготовки человека к занятию различными видами туризма.

Именно поэтому на сегодняшний день перед туристским движением стоят такие задачи, как:

- помощь населению в соблюдении здорового образа жизни;
- развитие спортивно-оздоровительного туризма;
- обучение населения страны навыкам применения различных видов спортивно-оздоровительного туризма в повседневной жизни;
- ориентация учебных заведений на развитие туристских движений.

Наиболее эффективным способом восстановления физических и духовных сил в настоящее время является спортивно-оздоровительный туризм, который подразумевает под собой активный отдых. Спортивно-оздоровительный туризм – уникальное средство физкультурно-оздоровительной и рекреационной деятельности [6]. Основной задачей активного туристского отдыха является снятие предшествующего утомления с помощью перехода на качественно иной вид деятельности [3].

Активные туристские путешествия не только способствуют закаливанию организма, укрепляют нервную систему, снимают усталость, но и все больше становятся насущной потребностью человека как активный, насыщенный нагрузками отдых.

В частности, туристские походы в рамках спортивно-оздоровительного туризма оказывают ни с чем несравнимый оздоровительный эффект, который достигается в результате влияния на организм природных факторов: воздуха, солнца, воды. Учеными доказано, что продолжительное выполнение умеренной нагрузки в виде циклических упражнений (бега, ходьбы, передвижения на лыжах или велосипеде) способствует формированию выносливости. Более того, походы развивают нравственные качества, приобщают к природе, воспитывают бережное отношение к ней, формируют представления о традициях и культуре народов, регионов, стран, развивают такие качества, как самостоятельность, организованность, воля.

Занятие спортивно-оздоровительным туризмом способствует не только формированию основ здорового образа жизни и укреплению здоровья, но и позволяет населению обогатить свои знания в области природы и культуры, приобрести опыт общения с людьми на разных территориях [5].

Стоит отметить, что в настоящее время влияние развития спортивно-оздоровительного туризма на общество, его вклад в формирование основ здорового образа жизни, не до конца осознан со стороны нашего общества и государства. Актуальной проблемой является недостаточная развитость туризма, что не позволяет в достаточной мере удовлетворять потребности граждан в организованном отдыхе. В связи с этим необходимо развитие спортивно-оздоровительного туризма наряду с другими отраслями социальной сферы. Дальнейшее развитие туризма будет способствовать большему развитию способностей человека, укреплению здоровья и закреплению основ здорового образа жизни.

Таким образом, туризм позволяет успешно формировать у населения навыки здорового образа жизни, поддерживать и укреплять физическое и духовное здоровье. Однако такой эффект возможно достичь лишь изменив корен-

ным образом отношение к здоровьесбережению и значению туризма в нем, сделав его приоритетным и обеспечив возможность его реализации.

Список используемой литературы

1. Гаврилов Д.А. Физическая культура и туризм как средство формирования основ здорового образа жизни в студенческой среде // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт. – Орел: Изд-во ОРЮИ МВД РФ имени В.В. Лукьянова, 2015. – С. 28–30.

2. Картапов А.И. Применение средств физической культуры, спорта и туризма в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи / Картапов А.И., Покровская Т.Ю. // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ (Казань, 24-27 ноября 2016 г.). – Казань: Фолиант, 2016. – С. 458–460.

3. Макаров В.М. Инновационная модель формирования здорового образа жизни населения средствами спортивно-оздоровительного туризма // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2013. – №1. – С. 116–122.

4. Опутникова В.П. Формирование культуры здорового образа жизни с использованием инновационной оздоровительной технологии средствами спортивного туризма и спортивного ориентирования / Опутникова В.П. Ковзель Е.Г., Опутников Л.В. // Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития: материалы Всероссийской научно-практической конференции (2-3 ноября 2016 г.). – СПб: ООО «Золотое сечение», 2016. – С. 139–144.

5. Степанова М.В. Физическая культура и туризм как средство формирования основ здорового образа жизни в студенческой среде / Степанова М.В., Горшкова Ю.А.; науч. рук. Первых Т.Н. // Педагогический опыт: теория, методика, практика: материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 13 июня 2016 г.) / редкол.: О.Н. Широков и др. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – № 3 (8). – С. 418–419.

6. Филиппова Е.В. Определение наиболее значимых качеств, развиваемых спортивно-оздоровительным туризмом, методом парных сравнений // Культура физическая и здоровье. – 2017. – № 4 (64). – С. 92–94.

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Сафарян С.Н., Карташов А.Н.,
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В данной работе рассматриваются важнейшие принципы процедуры закаливания, её методики, причины необходимости и благоприятные последствия. Благодаря распространению программ строительства в раз-

личных климатических зонах, в современных условиях процедура закаливания считается весьма актуальной.

Ключевые слова: закаливание, холодовое воздействие, термостабильность тела.

Важнейшим природным даром от самого рождения человека является здоровье. Здоровье – это важный аспект нашей жизни. Поэтому в обязательном порядке оно нуждается в заботе. Сохранение и укрепление иммунитета – необходимая составляющая образа жизни тех, кто заботится о своем здоровье. Необходимо циклично и длительно тренировать привыкание к разным температурам – закаливать организм.

Суть закаливания состоит в периодическом пребывании организма в холодных и теплых температурах, а также во влиянии солнца или искусственного ультрафиолетового облучения, что способствует формированию новых рефлексов [1]. В итоге организм человека привыкает к таким контрастам и ему легче переносить резкие смены температур. И как только организм показал первые признаки рассогласования в работе систем, вынуждены обращаться к врачу. Прогресс не стоит на месте, медицина развивается, но какой бы она не была совершенной, невозможно избавиться от всех недугов. Поэтому лучше с раннего возраста вести здоровый и активный образ жизни, заниматься спортом, соблюдать правила питания и гигиены, закаливаться – это большой шаг на пути к здоровью и гармонии. Закаливающие процедуры – это действенное средство для оздоровления организма. Оно поможет избежать большого количества болезней, сохранить здоровье, трудоспособность и ясность ума.

Ключевую роль в профилактике простудных заболеваний играют именно закаливающие процедуры. В 2-4 раза снижают их число закаливающие процедуры, а в отдельных случаях помогают вовсе избавиться от простуд. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Также можно сказать, что узкий смысл закаливания подразумевает под собой разнородные мероприятия, основанные на использовании естественных сил природы с целью улучшения сопротивляемости организма неблагоприятным метеорологическим воздействиям [4]. Этот фактор пришел к нам ещё с древних времен и применяется на практике более ста лет. В 8-9 веках Абу Али Ибн-Сина (Авиценна) создал «Канон врачебной науки». В этом трактате медицина разделяется на практическую и теоретическую медицину, а практическая, в свою очередь, делится на науку сохранения здоровья и науку лечения больного тела. Что свидетельствует о давнем опыте и точности процедуры закаливания, дошедшей до нашего времени. Отсюда можно сделать вывод, что закаливание издавна испытанное средство оздоровления, но обязательно нужно учитывать принципы проведения данной процедуры, выработанные на практике и закреплённые медицинскими и биологическими исследованиями. Важнейшими принципами являются: постепенность, последовательность и системность проведения закаливания, не стоит игнорировать и учёт индивидуальных особенно-

стей, активность режима, самодисциплина, использование данной процедуры, в общем, и местном виде с разнообразием средств и форм проведения [2].

Переходя к процедурам закаливания, нужно внимательно относиться к реакции организма на длительные температурные изменения. Например, реакция сосудов кожи на воздействие холодом представляет собой три фазы: сокращение сосудов (обледенение кожи), следом расширение (порозовение кожи) и, на последней стадии - стойкое расширение, которое происходит по причине абсолютного исчезновения тонуса гладких мышц сосудов (кожа при этом синеет) и возникает озноб. Различные реакции организма взаимосвязаны с конечным желательным результатом, например, слабые раздражители не дадут ощутимого эффекта, в тоже время, как и чрезмерно сильные воздействия не могут принести положительного результата, а иногда и вредоносны. Значит, интенсивность и методы закаливания должны быть сбалансированными. Исходя из этого, можно опираться на следующие принципы закаливающих процедур.

- **Психологическая готовность**, которая во многом определяет конечную реакцию от процедур. Если человек будет ожидать заболевания после процедуры, то он заболеет, поэтому важно настраивать себя на получение здоровья, бодрости и других благоприятных последствий. Подготовка должна быть серьёзной – знакомство с литературой, беседы с практикующими людьми и другие способы. В конечном итоге, о холоде человек должен думать, как о друге, но не о враге.
- Использование закаливающих процедур часто и без продолжительных перерывов подразумевает под собой **принцип системности**, который позволяет нервной системе адаптироваться к внешним воздействиям. Ежедневное закаливание даёт нужный эффект, а с прекращением процедур или в связи с бессистемностью их выполнения проявляется снижение устойчивости организма, разумеется, все процедуры будет необходимо начинать с исходной точки.
- **Принцип пульсирования температурных воздействий**, заключающийся в том, чтобы приспособить организм к резким температурным перепадам. При этом температурные раздражители должны быть отличными от привычного температурного воздействия в окружающей среде. Условиями, необходимыми для получения закаливающего результата являются: усиление температуры воздействующего холода или увеличение времени воздействия при неизменной температуре, либо путём изменения и того, и другого условия.
- **Принцип индивидуализации**. Реакция организмов разных людей на перепады температур может значительно отличаться. Поэтому при построении методики закаливания нужно учитывать исключительно личную переносимость.
- **Принцип комплексности** является не менее важным. Он основан на использовании широкого круга средств закаливания, что помогает приспособиться к перепадам температур, а также воздействии на различные участки тела, например, самыми чувствительными являются кисти, стопы, шея, слизистые носа и другие.

Внимательность к принципам закаливания помогает правильно выявить средства для закаливания, к которым относится, например, поддержание в по-

мещении температурного уровня, позволяющего организму активировать резервы организма для поддержания термостабильности тела [1]. Оптимальной является температура в восемнадцать градусов Цельсия.

Кроме этого к общим средствам закаливания можно отнести обливания холодной водой, купания, наличие на теле лёгкой одежды и т.д.

В свою очередь, из местных воздействий, большее внимание необходимо уделять воздействиям на стопы и зоны кистей, ведь в этих зонах концентрируется большое количество холодовых рецепторов. Кисти имеют сенсорные связи с корой больших полушарий и подкорковыми центрами, при этом, воздействия на них в очень короткий срок меняют эффективность структур мозга. Стопы богаты рефлекторными зонами, воздействия на которые приводит к активизации, как внутренних органов, так и органов чувств. Воздействовать на стопы можно посредством хождения босиком, на кисти – хождением зимой без варежек, обливания холодной проточной водой.

Сохранение высокой работоспособности организма, в разных, не всегда благоприятных условиях, является экономически и социально выгодно. Для страны важно наличие квалифицированных, сильных, опытных кадров. Такой опыт нарабатывается со временем, но при этом очень важно сохранить здоровье. Только здоровый человек может работать в экстремальных условиях: заниматься прокладкой дорог, возводить компании-гиганты, заниматься нефтедобычей, сельским хозяйством и любым другим трудов под палящим солнцем или под палящим солнцем или в лютый мороз.

Для самого же человека закаливающие процедуры – гарантия постоянного роста и подъёма как специалиста и личности. Успешный рост на рабочем месте сопровождается повышением социального статуса.

Также, нельзя не отметить повышение интеллектуальной деятельности. Слаженная работа всех систем организма выражается в быстрой способности реагировать, чётко и ясно мыслить. Данные навыки дают преимущество в том, что касается деятельности человека, как на рабочем месте, так и в повседневном общении.

Подводя итоги вышесказанному, нужно отметить множество физических и социальных достоинств последствий закаливающих процедур. Физическое состояние человека является тем двигателем, который способствует его перемещению по социальной лестнице. А значит нельзя недооценивать традиционные методы сохранения и укрепления здоровья, к которым и относиться здоровый образ жизни, режимное питание, занятие спортом и процедуры закаливания.

Список используемой литературы

1. Туманян.Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М., 2006.

2. Ильинич В.И. Физическая культура студента. – М., 2000.

3. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка. – Можайск: Цитадель, 1998. – Т. 1.

4. Тучин Р.И. Исцели себя сам. Оздоровительная гимнастика, дыхательная гимнастика, закаливание, самомассаж, улучшение зрения. – М., 2016. – 224 с.

ЗНАЧЕНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Синеок Н.П.,
Республиканский многопрофильный лицей-интернат «Григорьевская школа»
Министерства образования и науки
Донецкой Народной Республики,
г. Донецк

Аннотация. Показано значение общей физической подготовки на формирование здорового образа жизни. Особое внимание уделяется формированию здорового образа жизни средствами общей физической подготовки.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, студент, организм.

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни. Его нельзя купить ни за какие деньги, его нужно оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять.

Различают три вида здоровья: физическое, психическое и нравственное (социальное). Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функциям всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга. Данное здоровье характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти. Также к данному виду можно отнести степень эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека. Отличительными признаками нравственного здоровья человека является сознательное отношение к труду, овладения сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, который направленный на профилактику заболеваний и укрепления организма человека. Элементы здорового образа жизни:

- развитие тяги к здоровым привычкам и навыкам с детства;
- поддержание благоприятной среды обитания, характеризуется безопасностью, а также получение знаний о воздействии окружающих предметов и явлений на человеческое здоровье;
- исключение вредных привычек;
- формирование и регулярное выполнение принципов правильного питания;
- ведение активной физической жизнедеятельности, выполняя упражнения, характерные возрастным особенностям, а также учитывающие индивидуальную физиологию;

- соблюдение гигиенических процедур, а также знание техники оказания первой помощи;
- регулярное закаливание;
- прекрасное самочувствие: духовное, интеллектуальное, эмоциональное [3, с. 126].

Формирование здорового образа жизни в Высшем учебном заведении должно включать в себя несколько аспектов:

- проведение разъяснительных мероприятий со студентами и их родителями о возможности здорового образа жизни для растущей молодежи страны;
- построение правильного расписания студенческой жизни учащегося;
- введение определенных правил и норм в вузе (опрятный вид студента, запрет курения и употребления спиртных напитков на территории учебного заведения и др.);
- введение штрафных санкций для нарушителей правил учебного распорядка и др.

Мероприятия по формированию здорового образа жизни базируется на следующих принципах:

- гармоничного единства здоровья, воспитания и образования;
- онтогенетической детерминированности, направленной на укрепление здоровья с учетом закономерностей роста и развития, критических периодов;
- приближение уровня здоровья к общественно необходимому значению;
- повышение синологической культуры с помощью активного гигиенического тренинга;
- включение профилактических программ в структуру учебного процесса в высших учебных заведениях с учетом личностно-психологических особенностей студентов и характера макро- и микросоциальной среды;
- культивирование средствами массовой информации «моды на здоровье»;
- целевая подготовка студентов, педагогов и врачей по вопросам пропаганды здорового образа жизни и корреляцию их психологической установки на профилактическую деятельность.

Основными направлениями практической деятельности специалистов просвещения и здравоохранения является корреляция неправильных представлений и формирование рациональных установок по здоровому образу жизни, составление рекомендации для достижения желанной цели, определение возможностей и способностей по поддержанию здоровья. Также к данной деятельности относится обучение лечебно-реабилитационным навыкам, выявление нуждаемости в различных видах медико-социальной помощи, обмен опытом по здоровому образу жизни между семьями, выявление факторов риска для здоровья. Самое главное – это профилактика вредных привычек у молодежи [1, с. 66].

Одно из основных видов здорового образа жизни – это двигательный режим. Активный двигательный режим способствует выполнению основных социальных функций, обеспечивает высокую профессионально-трудовую работоспособность. Также к активному двигательному режиму относят низкую утом-

ляемость, прочное здоровье и низкую заболеваемость. Двигательный режим способствуют повышению устойчивости организма к воздействиям внешней среды, к повышению работоспособности. Поэтому активный двигательный режим и общая физическая подготовка взаимосвязаны – без одного нет и другого.

Общая физическая подготовка – это процесс на совершенствование двигательных физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), направленных на всестороннее и гармоничное развитие студентов. Общая физическая подготовка является основой для достижения высоких результатов не только в спорте, но и во всех сферах деятельности [2, с. 64]. Для поддержания здоровья необходимо заниматься общей физической подготовкой. В программу своих занятий необходимо выполнять физические упражнения: гимнастику, бег, ходьбу, плавание, аэробику и др.

В первую очередь общая физическая подготовка нужна для укрепления здоровья. Изменения при развитии физических качеств происходит не системно, а требуют времени, изменяя физиологические и биохимические процессы. Увеличивается сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет. Общая физическая подготовка сдерживает процессы старения, повышают работоспособность.

Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие студента. Подготавливает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Общая физическая подготовка не является спортом, но ни один вид спорта без нее не обходится.

Уроки физической подготовки в режиме учебного дня, гимнастика до уроков, подвижные игры на перемене и физкультпаузы способствуют поддержанию и повышению умственной работоспособности в течение всего учебного дня. Насыщение уроков физической культуры в течение недели, на фоне интеллектуальными нагрузками, не только оказывают отрицательного влияния на умственную работоспособность студентов во время последующих занятий по другим предметам, но способствуют ее повышению. Тем самым создаются предпосылки повышения эффективности учебного процесса на протяжении учебного дня [5, с. 48].

Под воздействием физической подготовки происходит положительное изменение в умственной работоспособности у студентов в течение учебной недели и года. Даже в период экзаменационных сессий ежедневные занятия общей физической подготовкой способствуют поддержанию высокой умственной работоспособности и положительно отражаются на успеваемости учащихся. Учащиеся, выполняющие регулярные общие физические нагрузки, имеют более высокие показатели умственной работоспособности, чем учащиеся, не занимающиеся физкультурой [4, с. 91].

Поэтому необходимость пропаганды соблюдения здорового образа жизни у студентов, является предпосылкой для достижения ими долголетия и активного участия в трудовой и общественной формах жизнедеятельности. А полученные знания о здоровом образе жизни служат мотивом для студентов к занятиям физическими упражнениями. В комплексе с соблюдением оптимального

двигательного режима, личной гигиены, рационального питания, отказа от вредных привычек, закаливания, это позволит решить оздоровительную задачу, предусмотренную концепцией физического воспитания в условиях реформирования системы образования.

Список используемой литературы

1. Березин И.П. Школа здоровья / И.П. Березин, Ю.В. Дергачев. – М., 2004. – 125 с.

2. Гребняк М.П. Медико-физиологические и педагогические основы физического воспитания студентов. / М.П. Гребняк, В.П. Гребняк, А.Г. Рыбковский. – Донецк: ДонНТУ, 2006. – 390 с.

3. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник. / В.И. Ильинич. – М.: УИЦ «Гардарики», 2000. – 448 с.

4. Козлова И.С. Основы медицинских знаний: учебное пособие. / И.С. Козлова, Т.А. Капитонова. – М.: Высшее образование, 2006. – 192 с.

5. Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни. / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. – СПб., 2005. – 122 с.

ПРОБЛЕМА ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

Соитова М.Х., Денисов Е.А.,
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы патриотического воспитания в современной России и выявлены причины их возникновения. Приводятся данные социологического опроса, проведенного среди студенческого контингента города Ростова-на-Дону.

Ключевые слова: патриотизм, патриотическое воспитание, проблемы гражданско-патриотического воспитания.

Актуальность. Сегодня, когда мы наблюдаем картину крушения идеалов, нравственных и духовных ориентиров, тема патриотического воспитания становится особенно актуальной. Патриотизм, являясь фундаментом государственного здания, имеет огромное значение в социальном и духовном развитии всей нации. Он выступает составным элементом мировоззрения и отношения к родной стране. Только на основе возвышающих чувств патриотизма и национальных святынь формируется и укрепляется любовь к Родине, а также появляется чувство ответственности за ее могущество и независимость. Кроме того, в настоящее время Россия находится в центре международного внимания в связи с политической деятельностью страны, имеются напряженные отношения с некоторыми странами, и в этой ситуации необходимо развитие в каждом гражданине, как в составляющем элементе государства, чувств любви, долга и преданности к Родине, а также чувства чести и собственного достоинства.

Целью данной статьи является расширение теоретических и практических знаний по проблеме патриотического воспитания молодежи России на современном этапе.

Задачи:

1) выявить теоретические и практические основания проблемы патриотического воспитания молодежи современной России;

2) выявить уровень патриотического воспитания молодежи России;

3) рассмотреть ряд мер для поддержания и укрепления патриотического настроя граждан РФ.

Итак, что же такое патриотизм? Имеется множество определений данные в различные исторические периоды, но, не смотря на это, сущность во все времена остается неизменной – любовь к Родине. В широком смысле слова патриотизм – это принцип нравственного и политического характера, содержанием которого является любовь к родной стране и готовность пожертвовать всеми ценностями (включая жизнь) ради ее защиты и процветания [2]. Однако хоть и сущность патриотизма не меняется, меры и способы патриотического воспитания склонны к старению и к утрате своей эффективности. И как следствие возникают проблемы, связанные с его преобразованием и изменением под характеристики социального и нравственного уровня подрастающего поколения. Необходимо понимать, что патриотизм не врожденное чувство, оно не переходит по наследству от отца к сыну, чувство патриотизма приобретается в процессе жизнедеятельности, а в частности в период ранних лет, когда только формируется фундамент первоочередных ценностей [1]. Отсюда идет понимание всей важности института семьи в данном процессе. Но, к сожалению, зачастую родители, занятые погоней за богатством, ставя именно деньги высшей ценностью в жизни. Однако нельзя перекладывать всю ответственность на старшее поколение. Данное поведение родителей является всего лишь следствием экономического положения в стране. Ведь только устранив биологические и первоочередные материальные потребности, человек задумывается о духовных. Люди заняты обеспечением себя всеми необходимыми материальными ценностями, а на что-то большее не хватает ни времени, ни сил.

Главной задачей современных систем патриотического воспитания на современном этапе является формирование чувства благодарности человека к родной стране и формирование духовной связи между человеком и государством, только тогда будет развиваться и само чувство патриотизма. Вот и виднеется основное отличие способа современного патриотического воспитания от предшествующего. Дело в том, что и в Царской России, и в советское время чувство патриотизма имело наибольшую силу в самых бедных слоях общества, люди цеплялись за это, как за духовную святыню, основываясь чувством гордости за свою Родину. Однако сегодня, данный парадокс находится под угрозой. Как бы не было сильно чувство патриотизма в Российском народе, в нем можно заметить зарождение чувства неопределенного отношения к стране, которая не дала, на их взгляд, ничего полезного, и обрекла их на жалкое существование. Как говорится, от любви до ненависти один шаг. Сущностью данного шага стал

переход в 1991 году к капитализму. Люди жили и трудились в условиях плановой экономики, которая основывалась на принципе с каждого по возможностям, каждому по потребностям. То есть царило чувство справедливости, которое во все времена возвышало роль государства в заботе о своем населении. Рынок говорит обратное: выживает сильнейший, никакой справедливости и заботы со стороны государства народ не видит, а получаемые пособия, пенсии и другие виды государственной поддержки кажутся ничтожно малы. Также сильное влияние оказывает момент отсутствия единой идеологии. Демократия гласит о плюрализме, свободе слова и т.п., что введет к отсутствию в сознании человека четкой границы между добром и злом.

Для конкретизации ситуации был проведен социологический опрос среди студенческого контингента города Ростов-на-Дону на выявление уровня чувства патриотизма. В опросе участвовали 160 респондентов.

1. На вопрос «Считаете ли Вы себя патриотом России?» 80% респондентов ответили «Да», 16% респондентов – «Нет», 4% не смогли дать точного ответа.
2.



Рис. 1 – Считаете ли Вы себя патриотом России?

2. Респондентам был задан вопрос «Зависит ли от государства уровень патриотического воспитания населения?». Из них 92% ответили «Да» и 8% ответили, что чувство патриотизма зависит только от «народного духа».

3. На вопрос «Что, по Вашему мнению, необходимо делать государству для воспитания и поддержания патриотических ценностей среди молодежи России?» были получены ответы, представленные на рисунке 2.

Таким образом, патриотическое состояние современной России в общем благоприятное, однако существуют проблемы, на которые необходимо обратить внимание и предпринять соответствующие меры. Необходимо разработать ряд мер, направленных на развитие чувства любви и гордости к Родине, таких как:

1. Внедрить предметы и дисциплины патриотического воспитания в современные системы дошкольного и школьного образования, а также продолжать их развитие в вузах и сузах страны.

2. Проведение мероприятий, направленных на сохранение героической памяти истории России у подрастающего поколения, поддержание и облагораживание памятников, музеев и т.д.

3. Государство должно стремиться улучшить качество жизни людей, обеспечить благоприятные условия проживания, а также сформировать в сознании каждого индивида чувство защищенности и ощущения собственной важности.

4. Тема патриотизма должна больше затрагиваться в СМИ. Необходимо также развивать отечественный кинематограф в данном направлении. СМИ играет очень важную роль, именно они являются окном «американизации» всего мира, поэтому, не смотря на принципы демократии, на это следует обратить внимание.

5. Создание и поддержание на государственном уровне патриотические объединения, направленные на формирование духовных ценностей и нравственных идеалов среди молодежи.

6. Повышение качества работы образовательных организаций по профессиональной ориентации учащихся для службы Отечеству и их патриотическому воспитанию.

7. Стимулирование и поддержка творческой активности деятелей искусства и литературы по созданию произведений патриотической направленности; проведение всероссийских конкурсов, семинаров, конференций, выставок и экспозиций, посвященных славным историческим событиям и знаменательным датам России.

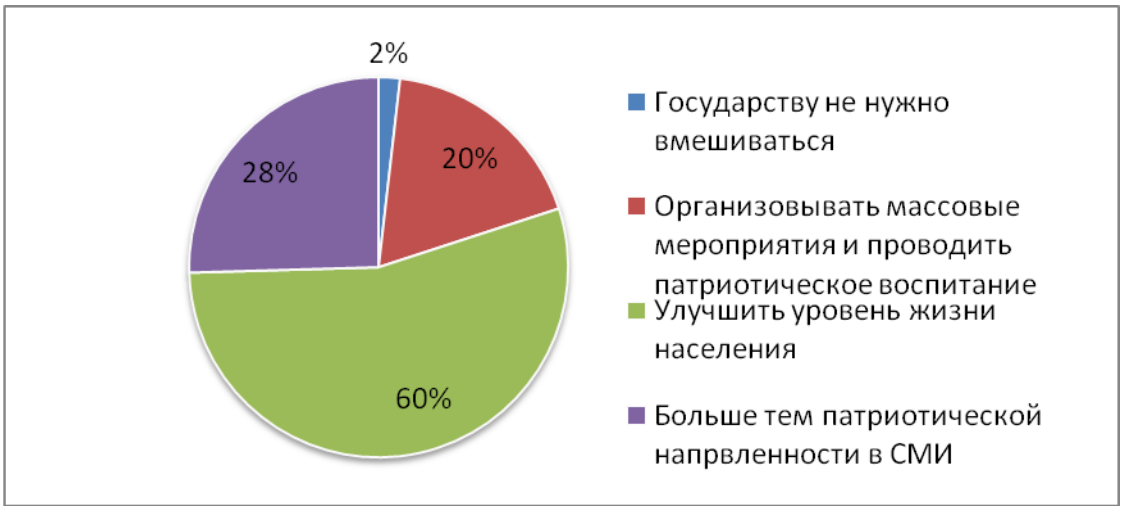


Рис. 2 – Что, по Вашему мнению, необходимо делать государству для воспитания и поддержания патриотических ценностей среди молодежи России?

Для выполнения всех вышеперечисленных мер необходимо активное участие государства в патриотическом воспитании своих граждан. В РФ этому вопросу уделяется должное внимание. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016–2020 годы», является логическим продолжением ранее принятых государственных программ патрио-

тического воспитания граждан Российской Федерации. Новизна Программы заключается в том, что она закладывает основы взаимодействия государственных структур и гражданского общества в решении широкого спектра проблем реализации исторической миссии современного российского патриотизма, в обеспечении будущего России. Программно-целевой и системно-правовой подходы к патриотическому воспитанию реализуются в условиях объективно сложившегося перехода мирового сообщества к глобальному информационному пространству, насаждению массовой культуры, космополитической среды Интернета, виртуальной псевдореальности социального мифотворчества, актуализирует необходимость сохранения и развития в российском обществе исторически сложившихся культурно-самобытных ценностей, духовных традиций страны и прежде всего ценностей патриотизма.

Ориентировочно общий объем финансирования Программы в 2016–2020 годах составит 2064,55 млн рублей, в том числе 1886,5 млн рублей за счет средств федерального бюджета, 178,05 млн рублей за счет средств внебюджетных источников [5]. Конечным результатом реализации Программы ожидается положительная динамика роста патриотизма и интернационализма в стране, обеспечение на ее основе благоприятных условий для духовного и культурного развития общества, укрепление экономической стабильности государства и обороноспособности страны, повышение международного авторитета Российской Федерации.

Таким образом, патриотическое воспитание молодежи РФ находится под контролем. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016–2020 годы» направлена на поддержание и развитие чувства патриотизма, создание условий для нравственного и духовного воспитания молодежи России в условиях любви к своей Родине. Россия – сильная и могущественная держава, и это заслуга в первую очередь граждан, ведь народ, его духовный настрой являются стержнем государства.

Список используемой литературы

1. Белинский В.Г. Полн. собр. соч.: в 13 т. / ред. коллегия: Н.Ф. Бельчиков и др. – М.: АН СССР, 1954. – Т. 4. – 676 с.

2. Гаязов А.С. Формирование гражданина: теория, практика, проблемы: монография. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ «Факел», 1995. – 238 с.

3. Вырщиков А.Н., Кусмарцев М.Б. Патриотическое воспитание молодёжи в современном российском обществе: монография. – Волгоград: НП ИПД «Авторское перо», 2006. – 172 с.

4. Вырщиков А.Н., Кусмарцев М.Б. Служение Отечеству как смысл российского патриотизма: научно-популярное издание. – Волгоград: НП ИПД «Авторское перо», 2005. – 119 с.

5. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://gospatriotprogramma.ru/programma%202016-2020/proekt/proekt.php.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ ПРЕОДОЛЕНИЕ ДЕЗИНТЕГРАЦИИ ЛИЧНОСТИ В СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЕ

Стецура А.А., Карташов А.Н.,
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону

Аннотация. Современный процесс общественного развития предлагает инновационные подходы к разработке оздоровительных программ для инвалидов.

Ключевые слова: физическая реабилитация, адаптивная физическая культура, социальная защита, адаптивный спорт.

Актуальность исследовательской работы заключается в том, что эффективная реабилитация и адаптация в социальной среде лиц с особыми возможностями здоровья непосредственно связана с использованием ими всего потенциала средств адаптивной физической культуры.

Целью научной работы является возможность определить способы применения инновационных подходов и современных методик к решению данной проблемы

Предметом исследования являются основные тенденции в адаптивной физической культуре, способствующие наиболее эффективному формированию необходимых качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма индивида

Объектом исследования выступают закономерности применения средств физической культуры для стимулирования позитивных морфофункциональных сдвигов в организме.

Вхождение в жизнь общества людей с ограниченными возможностями сопряжено с физической реабилитацией и стремлением к интеграции с темпом современной жизни. Всё это: реабилитация, адаптация, интеграция, и подразумевает под собой адаптивная физическая культура [1].

В более широком смысле определение **адаптивной физической культуры** имеет ряд характеристик. Одно из них – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленные на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями. Также немаловажной составляющей данного определения является возможность преодоления психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни личностью с особыми возможностями здоровья, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества [4].

Область применения данного вида физической культуры всеобъемлющая. Одной из главных задач адаптивной физической культуры является помощь инвалидам в том, чтобы более полно включиться в социальную жизнь общества [1]. У человека с отклонениями в здоровье адаптивная физическая культура формирует:

- осознанное восприятие своих сил в сравнении с силами и возможностями здорового индивида;

- умение преодолевать необходимые для полноценного существования физические нагрузки;
- желание улучшать себя как личность;
- стремление к повышению работоспособности как физической, так и умственной;
- осознание того, что он может внести в жизнь общества ценный вклад [6].

Адаптивная физическая культура имеет, в основном, индивидуальный характер, однако считается, что она намного действеннее одного лишь медикаментозного лечения [2]. Реабилитация с помощью адаптивной физической культуры должна проходить под непосредственным наблюдением специалиста.

Исходя из потребностей лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья, адаптивная физическая культура разделена на несколько видов:

1. Адаптивное физическое воспитание является компонентом адаптивной физической культуры, который удовлетворяет потребности личности с отклонениями в состоянии здоровья в его адаптации в жизни, бытовой и трудовой деятельности. Основная цель адаптивного физического воспитания состоит в том, чтобы у занимающегося человека сформировалось правильное и адекватное отношение к своим силам и к себе, готовность двигаться дальше решительно и уверенно. Данный компонент адаптивной физической культуры особенно важен для тех, кто получил инвалидность в более зрелом возрасте, кому приходится с нуля осваивать все двигательные действия, заново обучаться важным умениям и навыкам. Адаптивная физическая культура у лиц с ограниченными возможностями формирует следующее: способность осознанно относится к своим силам по сравнению с силами среднестатистического человека; они могут преодолевать не только физические, но и психологические барьеры, которые мешают им жить полноценной жизнью; у таких людей есть навыки, которые позволяют им использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных, их называют компенсаторные навыки; они способны преодолевать необходимые для полноценного функционирования физические нагрузки; лица с ограниченными возможностями нуждаются быть здоровыми, насколько это возможно и в их силах. Как правило, такие люди всегда стремятся вести активный и здоровый образ жизни; они также осознают, что они способны внести свой вклад в развитие жизни общества; с помощью спорта у них есть возможность улучшить свои личностные качества; они всегда стремятся к повышению и улучшению умственной и физической работоспособности.
2. Адаптивный спорт – компонент, который удовлетворяет потребность личности с отклонениями в состоянии здоровья в самоактуализации и самореализации всех способностей и отпущенных природой жизненных сил. Основу адаптивного спорта составляет соревновательная деятельность и усиленная подготовка к ней, старание достичь максимально адаптационных возможностей на доступном уровне. Основная цель адаптивного спорта состоит в формировании в сознании инвалида стремления к достижению высокого результата, определения, повышение уровня выносливости при освоении ценностей физической культуры. Из этого следует, что адаптивный спорт – это философия жизни, воз-

вышающая и объединяющая в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума.

3. Адаптивная двигательная рекреация – это та часть процесса адаптации, которая призвана помочь человеку с ограниченными возможностями полноценно чувствовать себя при различного рода развлечениях, отдыхе, проведении ежедневного досуга и простом общении. Данный компонент должен позволить человеку восполнить запас физических сил после учёбы, работы или другой трудовой деятельности. Человек должен иметь возможность некой профилактики от сильного физического истощения последствием отдыха. Очень важно, чтобы адаптивная двигательная рекреация совмещалась с реальной медицинской профилактикой, тогда возможность достичь реального эффекта будет наиболее вероятна.

4. Адаптивная физическая реабилитация подразумевает восстановление потерянных на время физических способностей (помимо тех, что были утрачены в связи с фактом инвалидности). Основной целью адаптивной физической реабилитации является формирование у индивида адекватной психологической оценки своего состояния, а также адекватного отношения к преодолению возможных недугов в последствие.

5. Креативные телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры – это тот компонент адаптивной физической культуры, который должен помочь человеку с ограниченными возможностями выразить себя через искусство, например, музыку, танцы, художественную или иную творческую деятельность [6]. Данный аспект особенно актуален, исходя из простого факта, что каждый человек, вне зависимости от его физических возможностей, имеет полное право на самореализацию. И хоть данного рода деятельность и является личным выбором каждого, тем не менее, общество должно приложить все усилия, что бы человек имел как можно больше возможностей в данном аспекте [1].

6. Экстремальные виды деятельной активности. Данный аспект физического развития необходим для наиболее полного удовлетворения желаний людей с ограниченными возможностями в риске и получении острых ощущений, ведь всем нам хорошо знакомо внутреннее волнение при пребывании в экстремальных условиях. Мы можем находиться в опасных жизненных ситуациях, но данные случаи позволяют нам раскрыться в более полной мере, нежели прежде. Люди с ограниченными возможностями так же должны иметь возможность испытывать эти чувства. К тому же, как показывает практика, успешное преодоление экстремальных случаев сильнее всего влияют на силу воли, характер и психологию людей с различного рода ограничениями. А потому данный аспект, в той или иной степени, просто обязательное условие для развития людей с ограниченными возможностями здоровья. Вне зависимости от того, в какой жизненной ситуации оказался человек, общество должно быть готовым поддержать его.

В системе мер социальной защиты инвалидов в современном мире всё большее значение приобретают активные формы, наиболее действенными из которых являются реабилитация и социальная адаптация посредством физиче-

ской культуры и спорта в целом. Наличие возможностей для интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья путем преодоления физических и психологических преград средствами адаптивной физической культуры и спорта является обязательным условием для здоровья всего общества в целом.

Вывод. В процессе применения возможностей адаптивной физической культуры происходит увеличение эффективности развития жизнеспособности индивида, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, более полно осуществляется его реализация в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Список используемой литературы

1. Комплексная реабилитация инвалидов: учебное пособие для вузов / Т.В. Зозуля, Е.Г. Свистунова, В.В. Чешихина и др. – М.: Академия, 2005. – 302 с.

2. Комплексная реабилитация больных и инвалидов: учебно-методическое пособие / С.Б. Нарзулаев и др.; Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО ТГПУ. – Томск: ТГПУ, 2006. – 163 с.

3. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов: учебное пособие для вузов / В.А. Лисовский, С.П. Евсеев, В.Ю. Голофеевский, А.Н. Мироненко; под ред. С.П. Евсеева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2004. – 318 с.

4. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: учебник для высш. учеб. заведений / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; под ред. С.Н. Попова. – М.: Академия, 2004. – 416 с.

5. Попов, С.Н. Физическая реабилитация: учебник для высш. учеб. заведений / С.Н. Попов; под ред. С.Н. Попова. - 2-е изд., испр. и доп. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 608 с.

6. Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс]. – URL: http://www.afkonline.ru/biblio.html.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ

Хрипункова Е.Е., Горяинова Н.С.,
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В настоящей статье рассматривается вклад физической культуры в процесс становлении личности студента. Автор статьи показывает, что формирование ценностей в сфере физической культуры предполагает развитие и улучшение специальных знаний физкультуры, становление отношений в сфере физической культуры и, на указанной основе, более действенное решение задач по социализации человека в процессе физического воспитания студенческой молодежи.

Ключевые слова: физическая культура, формирование личности студента, личность, социализация.

Возросший в настоящее время интерес образовательной политики к физической культуре выступает осознанием существенности данной формы культуры в реализации потенциальных ресурсов личности и социума, что доказано многочисленными исследованиями [1, с. 4].

Исследователями выявлено наличие двух отрицательных тенденций: первая отмечает недостаточное внимание социума и личности к физической культуре как выражению ценности, вторая – в абсолютизации задач телесно-физической интерпретации этого вида культуры [2, с. 16].

Их результаты выражаются соответствующими феноменами для социума и личности:

1) существенно сокращается работоспособное население;

2) понижается средняя продолжительность жизни;

3) понижается уровень здоровья;

4) увеличивается распространенность наркомании и алкоголизма, в особенности в среде молодежи;

5) снижается степень физического состояния молодежи в целом.

Настоящий феномен определяется и иными факторами: неблагоприятными условиями окружающей среды, экологической ситуацией, изменениями в социально-политическом и экономическом устройстве социума.

Основными видами жизнедеятельности личности выступают различные формы социальной деятельности, поскольку именно на социальном уровне активности осуществляется реализация сущности человека. Деятельность индивида всегда социальна в том смысле, что она подвергается осуществлению в процессе непосредственной и опосредованной коммуникации с другими личностями и социальными группами, применяет знания, созданные социумом. Выбор человеком видов деятельности в свободное время в существенной степени определяется: в объективном смысле – реальными возможностями, которыми располагает социум, социальная группа и данная личность, в субъективном плане – ценностными интересами, ориентациями, потребностями самого человека.

Такой подход дает возможность рассматривать физическую культуру не только в качестве совокупности физических упражнений, но и в качестве процесса и результата деятельности. Физическая культура включает в себя значимый потенциал формирования личности как единства в телесно-духовной целостности. Содержательный анализ ФК свидетельствует о том, что она, как ни одна форма культуры, обладает большими возможностями в формировании личности. Но в реальной физкультурной практике такие возможности в силу разрыва соматопсихической и социокультурной целостности человека используются совсем не в полной мере. И, в первую очередь, слабо представлены такие элементы индивидуальной всесторонней развитости, как самореализация, творчество личности, проективное саморазвитие, ассоциируемые с удовлетворением и образованием духовных потребностей, выступающих первичным импульсом любой деятельности.

Данный факт ограничивает возможности физкультурной деятельности развитием часто только двигательной области занимающихся. В физической

культуре в этом случае значительно понижается ее культурный потенциал, ассоциируемый с разработкой интеллектуальных, мыслительных, творческих, коммуникативных аспектов человека, с развитием у него личностной ФК. Нарушается и соизмеримость в таких индивидуальных формах общественной разносторонности, как внутренний баланс, целостность, универсальность. Невостребованность потенциала ФК приводит к ограниченности формирования инивида, которая становится антикультурной по своему устройству. Именно через человека, через проявление взаимообусловленности человекотворческого и адаптивного аспекта культуры происходит ее воздействие на индивида и на социум. У развивающегося социума нет иного пути, кроме саморазвития человека средствами культуры. По этой причине ФК приобретает высокую социальную ценность, поскольку ее целью, предметом и основным результатом выступают развитие и самосовершенствование самой личности. В этой связи необходимо в первую очередь отметить тот факт, что для ФК до настоящего момента не нашлось четкого и установленного места ни в одной из областей социально-гуманитарной науки. Философия, культурология и иные гуманитарные дисциплины по этот день почти не рассматривают ее как необходимую часть развития духовного потенциала личности, внутреннее условие разработки социально-нравственных качеств личности, ее активной позиции в жизни в особенно динамичном и изменчивом общественном окружении. Поэтому сама дефиниция ФК часто никаким образом не ассоциирована с феноменом культуры как метода формирования, развития, «культивирования» личности средствами физического воспитания и физической подготовки к активной и крайне сознательной общественной и профессиональной деятельности.

С этих точек зрения ФК нужно рассматривать в первую очередь как предпосылку и внутренне заложенный атрибут общей культуры человека. Сам смысл феномена культуры общества – это уже на протяжении длительного времени не возделывание растений либо иных природных объектов, а возделывание и развитие счастья и духовно-нравственной базы личности. ФК направлена, в первую очередь, на сохранение и утверждение здоровья как физического, так и духовного, а не исключительно на проведение состязаний и мероприятий спортивно-развлекательной направленности. В настоящее время мы уже не можем игнорировать тот факт, что природно-биологические процессы имеют огромное влияние в общественной жизнедеятельности индивида. Человек – это биологически-психосоциальное существ, и это комплексное понимание внутреннего устройства человеческой личности подводит нас к заключению о том, что эмоционально-волевые качества индивида в существенной мере детерминируются не только социальными установками, но и подготовкой физического характера, ФК в самом обширном смысле этого понятия. И оно содержит в себе, прежде всего, здоровье личности и здоровый образ жизни современного молодого человека – как с физиологической стороны, так и с эмоционально-психологической и нравственно-духовной, и ни единый из аспектов культуры человека, здоровья и личностного совершенства не может обходиться и функционировать в изоляции и в отрыве друг от друга.

Это и подводит нас к абсолютно новому общественно-философскому смыслу и пониманию ФК личности как дополнительного способа и важнейшего инструмента достижения личностной идентичности и баланса с окружающей его природой и обществом. Рассматривая и устанавливая место и значение ФК в жизни юного человека, нужно выделить, что она оказывает воздействие на все стороны его жизнедеятельности.

Список используемой литературы

1. Виленский М.Я. Физическая культура студента: учебник. – М.: Гардарики, 2001. – 366 с.

2. Столяров В.И. Философско-культурологический анализ физической культуры // Вопросы философии. – 998. – № 4.

3. Тель Л.З. Валеология: учение о здоровье, болезни и выздоровлении // Л.З. Тель: в 3 т. Т. 1. – М.: ООО «Издательство АСТ»; «Астрель», 2001. – 432 с.

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., исп. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 490 с.

5. Человек и общество (Культурология): словарь-справочник. – Ростов/Д: Изд-во «Феникс», 1996. – 554 с.

АКТУАЛЬНОСТЬ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА ПО ЗОЖ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ-СТАРШЕКУРСНИКОВ РостГМУ

Шадрин Ф.С., Петрова Г.В.,
Ростовский государственный медицинский университет,
г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В статье описано исследование, проведенное в 2017–2018 годах на базе кафедры ФК, ЛФК и СМ в РостГМУ, показывающее «выживаемость знаний» по курсу о ЗОЖ на 4-5 курсах Рост ГМУ. В исследовании сравниваются данные тестирования, проведенного на первом и, через три-четыре года, на 4-5 курсе ЗОЖ.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, тестирование, режим дня, сбалансированное питание, самомассаж, релаксация.

Актуальность исследования. В современном мире здоровый стиль и образ жизни является актуальной целью всего общества и каждого человека индивидуально. Тем более эта цель важна для студентов-медиков, так как они должны научить этим знаниям своих пациентов. Это важнейшая задача превентивной медицины будущего.

Цель исследования. Целью работы было установить оптимальное время для повторения конкретного учебного материала с целью сохранения заданного уровня знаний, умений и навыков. Отработать последовательность преподава-

ния (изучения) основных тем курса, учебного материала в целом, форму итогового контроля знаний. Контроль знаний, навыков и умений студентов является важной составной частью учебного процесса, так как определяет конкретную задачу: узнать уровень «остаточных знаний» по курсу «История и прикладные аспекты здорового образа жизни».

В 2012 году в программу обучения курсу «Физическая культура» был введен элективный курс «История и прикладные аспекты ЗОЖ». Задача курса - в течение одного семестра ознакомить студентов всех факультетов с историей и составляющими ЗОЖ (режимом дня, вредными привычками в питании, специальными физическими упражнениями, закаливанием, релаксацией и самомассажем). Это необходимо для того, чтобы студенты Ростгму смогли реализовать свое здоровье на оптимальном уровне, а также могли использовать эти знания и умения в дальнейшей работе. Доказано, что индивидуальная оздоровительная программа улучшает физическое и эмоциональное состояние человека. В медицинском университете курс «История и прикладные аспекты ЗОЖ» проводится шестой год, поэтому была поставлена задача – подвергнуть исследованию основные «остаточные знания» через пять лет после обучения, на пятом курсе обучения в вузе.

Осуществление принципа преемственности в образовании предполагает, что знания, умения и навыки, полученные студентами на начальных стадиях обучения, на последующих стадиях становятся основой для восприятия новой информации, вступают с ней в сложное взаимодействие, в результате чего формируются новые знания (компетенции) более высокого уровня. В этом случае встает проблема выживаемости знаний, взаимосвязанная с постоянным свойством мозга человека забывать приобретенную информацию, особенно под властью растущего потока новой информации.

Но данные подходы становятся актуальными, если получается сменить менталитет студентов, т.е. направить их от потребительско-пассивной позиции в учебном процессе к активно-созидательной позиции сотрудничества в поиске истины. Это задача не из простых и требует напряженной работы обеих сторон – преподавателей и студентов.

На данный момент студент по окончанию вуза должен не только задействовать полученные знания и навыки в данной области деятельности, но и иметь достойный фундамент науки, способный ориентироваться в постоянно изменяющемся мире информационных технологии.

В ходе практической преподавательской деятельности необходимо нацеливаться на ситуацию, когда обучающиеся не соответствуют по своему уровню развития, либо ценностной мотивации, к активному усвоению предмета, сообщающего ему базовые знания.

Один из важных элементов дидактики – это достойный уровень усвоения знаний и навыков. Его называют выживаемостью знаний и навыков во времени. Важно, чтобы знания и навыки в процессе учебы сохранились до их использования в практике профессиональной работы. Долгосрочная выживаемость (прочность усвоения) приобретенных знаний, умений и навыков является глав-

ной составляющей эффективности обучения. Выявленные данные по остаточным знаниям студентов позволяют откорректировать учебный процесс на кафедре. По полученным данным, можно смоделировать вопросы, которые вызвали внушительные затруднения при ответах, обнаружить типичные ошибки, рассчитать индекс прочности знаний для каждой темы. Удается установить контрольно-корректировочный и оценочно-результативный компоненты обучения.

Материалы и методы. Остаточные знания по курсу «История и прикладные аспекты здорового образа жизни» изучалась по следующей методике. Студентам (всего 269 человек) пятого курса пяти факультетов был выдан тест, состоящий из ста вопросов, выбранных из ранее предъявлявшихся на занятиях на первом курсе в течение семестра. На каждый вопрос было дано четыре возможных пункта ответов, из которых только один был верным. Второе тестирование проводилось в окончании 9 семестра (на пятом курсе) изучения предмета через 4,5-5 лет после изучения курса. Фиксировались как число верных и неверных ответов, так и число пропущенных. Выживаемость знаний была сравнена с оценкой рейтинга за первый семестр обучения.

Полученные результаты:

- ЛПФ – 1 курс – 2013 год – 92% положительных оценок, из них 76% – хорошо и отлично;
- ЛПФ – 3 курс – 2017 год – соответственно 80% и 61%
- ПФ – 1 курс – 2013 год – 90% положительных оценок, из них 79% – хорошо и отлично;
- ПФ – 3 курс – 2017год – 78% положительных оценок, из них 62% – хорошо и отлично;
- МПФ – 1 курс – 2013 год – 84% положительных оценок, из них 57% – хорошо и отлично;
- МПФ – 1 курс – 2017 год – 72% положительных оценок, из них 52% – хорошо и отлично;
- ФФ – 1 курс – 2013 год – 94% положительных оценок, из них 77% – хорошо и отлично;
- ФФ – 1 курс – 2017 год – 81% положительных оценок, из них 54% – хорошо и отлично;
- СФ – 1 курс – 2013 год – 87% положительных оценок, из них 71% – хорошо и отлично;
- СФ – 1 курс – 2017 год – 63% положительных оценок, из них 49% – хорошо и отлично.

Статистический анализ проведен с использованием MICROSOFT EXCEL и SPSS STATISTIKS. Для сравнения выборочных данных использовался критерий Стьюдента.

Выводы. Исходя из полученных результатов, мы можем сделать вывод, что данный курс в виде достаточно хороших знаний (от 57% до 79%) остался не только в виде знаний, но и умений у студентов 5 курса Рост ГМУ.

Список используемой литературы

1. Разумов А.Н. Основы и формирование знаний о здоровье // Актуальные вопросы медицины. – № 6. – 2012. – С. 12-14.

2. Петрова Г.В., Орлова С.В. Коррекция фигуры и развитие специальной выносливости средствами шейпинга у студентов Рост ГМУ на основе учета психофизиологических особенностей женского организма // Культура, Наука, Интеграция. – № 3-4. – 2008. – С. 137-142.

3. Петрова Г.В. Харламов Е.В. История и прикладные аспекты ЗОЖ: научно-методическое пособие. – Ростов н/Д, 2013. – С. 45-52.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

Ярошенко А.А., Горяинова Н.С.,
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние, оказываемое спортом на формирование основ здорового образа жизни студентов, а также формирование личности в целом.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, физическое воспитание.

Студенты являются особой, социально-профессиональной группа людей молодого поколения, которые связаны между собой выполнением особых учебных и общественно-подготовленных функций, готовящихся к выполнению в обществе социальных функций, характеризующихся общностью обихода, ценностных ориентаций и образа жизни. Возраст данной категории людей чаще всего составляет людей от 17-18 до 21-23 лет [1, с. 7].

На сегодняшний день здоровье нации вызывает беспокойство в связи с увеличением количества потребителей наркотиков, алкоголя, табака, токсикомании и низким уровнем двигательной активности молодежи.

Следовательно, актуальность проблемы физического воспитания молодежи усиливается. Данную ситуацию можно связать с тем, что нынешнее состояние здоровья и образ жизни студенческой молодежи России не отвечает установленным стандартным требованиям современного общества и потребностям его дальнейшего социально-экономического развития.

Здоровый образ жизни студентов – это совокупность ценностных сберегающих здоровье ориентаций и установок, привычек, режима, ритма и темпа жизни, направленных на оптимальное сохранение, укрепление, формирования, воспроизводства здоровья в процессе обучения и воспитания, общения, игры, труда, отдыха и передача его будущим поколениям.

Физическая культура и спорт являются довольно-таки важными факторами в формировании личности и в установлении жизненной позиции, ведь соци-

альная активность развивается на ее основе, влияя при этом так же на другие сферы жизнедеятельности: социально-политическую, учебную, трудовую [2, с. 2].

В настоящее время существует несколько форм профессиональной физической подготовки в подготовке физического воспитания, в том числе студентов. Данные формы можно разделить на несколько групп, по принципам: физические упражнения в режиме дня, самодеятельные занятия, учебные занятия, оздоровительные и спортивные мероприятия. Данные группы включают в себя несколько форм реализации физической подготовки, которые, в свою очередь, могут быть применены как для всего контингента студентов, так и для отдельных его частей.

Физическая подготовка реализуется в двух видах: теоретическом и практическом. Теоретические занятия включают в себя лекции, цель которых – наполнить студентов необходимыми знаниями, обеспечивающими сознательное и правильное использование средств физической культуры и спорта. Теоретические занятия являются очень важной частью, так как являются единственным путем для изложения студентам необходимых профессиональных знаний, которые связаны с использованием средств спорта и физической культуры.

Практические занятия раскрывают наиболее значимые стороны физической подготовки студентов. Несмотря на важность теории, любой предмет и физическая культура в первую очередь, несомненно, должны дополняться практическими занятиями. В ходе практических занятий раскрывается полный потенциал студента. Процесс подготовки к тем или иным занятиям или соревнованиям оказывает прямое влияние не только на физическое состояние тела, но и на его внутреннее развитие.

Спорт может не только помочь поддерживать здоровье и форму, не только развивать способность действовать в команде и легко адаптироваться в коллективе. Входя в физкультурно-спортивную деятельность, студент накапливает социальный опыт, что приводит к повышению его социальной активности. Физические упражнения влияют не только непосредственно на тот или иной орган; но и на весь организм в целом через нервную систему как основной пусковой механизм жизнедеятельности. Поэтому даже при небольших физических нагрузках, таких как ходьба, приседания и т.д., объективно замечается улучшение функций многих органов и систем организма. Углубляется и ускоряется дыхание, повышается частота сердечных сокращений, изменяется артериальное давление, улучшается функция желудочно-кишечного тракта, печени, почек, других органов и систем человека.

Также важно упомянуть, что в различных высших учебных заведениях, помимо обязательных теоретических занятий, предусмотренных единой учебной программой по физическому воспитанию, проводятся занятия на другие темы, освещающие отдельные разделы профессионально-прикладной физической подготовки. В содержании таких занятий раскрываются наиболее значимые стороны профессиональной физической подготовки студентов данного учебного заведения.

Так же нельзя не отметить, что при эффективном и полном проведении и содержании данных лекций, сокращение часов практических занятий практиче-

ски полностью компенсируется. Это связано с тем, что идет повышение уровня подготовки и сознательности студентов в ходе освоения ими практического материала.

Успех данной формы реализации физической подготовки в большинстве случаев зависит от правильно подобранных средств на практических занятиях абсолютно во всех учебных отделениях. Также, помимо учебных занятий, все более широкое распространение приобретают учебные занятия по профессиональной физической подготовке под руководством преподавателей во время учебной практики.

При этом нельзя забывать о том, что не все виды спортивной деятельности оказывают равное влияние на формирование личности в позитивном смысле, некоторые из них могут наоборот оказать негативное влияние. Так, например, занятия боксом могут повысить раздражительность и агрессию у студента, поэтому данный спорт не рекомендован лицам, склонным к асоциальному поведению. Занятия же, предусматривающие игровую направленность, такие как волейбол, атлетическая гимнастика способствуют наиболее эффективному снижению психических напряжений, а также формированию позитивного отношения к социально значимым видам деятельности. Так же, развивая тему различного влияния физической культуры и спорта, нельзя забывать о том, что в спорте бывают не только победы, но и поражения, и все они, как ни что другое, влияют на психическое состояние не до конца сформировавшейся личности студента. Всего одно поражение может ввести в депрессию, пробудить желание бросить все, даже не начав. В такие моменты очень важно, чтобы студент понимал, что на одном проигрыше ничего не заканчивается. Необходимо, чтобы он осознал, что проигрыш является важным шагом, показывающим его характер, шагом, помогающим этот характер укрепить. Нельзя позволить после этого просто взять и все бросить, важно, чтобы студент нашел в себе желание еще больше совершенствоваться, чтобы больше не попадать в такие ситуации, а не прятаться и закрываться. Ведь, опять-таки, победы и поражения происходят не только в спорте и физической культуре, они сопровождают нас всю нашу жизнь, и это не то, от чего можно бегать всю жизнь, это то, через что нужно переступить, стать сильнее, чему стоит противостоять, а не опускать руки.

В некоторых учебных заведениях разного профиля практикуется самостоятельное выполнение студентами заданий преподавателя физического воспитания, требующих определенных прикладных знаний, которые способствуют воспитанию и формированию прикладных физических качеств, навыков и умений. Выполнение таких заданий, как правило, контролируется преподавателем, которые иногда так же включаются в зачетные требования по семестрам. К таким заданиям чаще всего относятся самостоятельное составление и проведение с группой комплексов производственной гимнастики, а также других физических упражнений. При этом важно не забывать об умении организаторской, инструкторской и судейской работы по физической культуре и спорту. Данные умения необходимы не только в спорте, но и в жизни в целом, умение организовывать и держать дисциплину являются очень важными качествами абсолют-

но в любой компании и в любой сфере жизни. Именно поэтому очень важно показать это студентом и обучить их не только физической стороне спортивной жизни.

Физическое воспитание в университете, несомненно, является фундаментальной частью оздоровления студентов. Однако нельзя забывать о постоянном развитии и усовершенствовании проводимых занятий по физической культуре и спорту. Конечно, на данном этапе развития физическая культура уже играет большую роль в формировании личности и здоровья студента, однако важно поддерживать отведенную ей роль и постоянно двигаться. Большое внимание следует уделить разнообразию проводимых мероприятий и соревнований как внутри высшего учебного заведения, так и, по возможности, за его пределами. Необходимо привлечь внимание студентов, чтобы в первую очередь они сами проявляли интерес к спорту и своему физическому здоровью, что приведет к большему прогрессу, нежели принудительные и однообразные занятия. Самостоятельная инициатива и проявленный интерес, как ничто другое показывают и развивают характер студента, а также помогают формироваться личности студента. При этом студент может добиться успеха в различных видах спорта не только на уровне университета, но и стремиться к большему, сделать профессиональный спорт своей мечтой. Это в наибольшей степени показывает насколько сильно физическая культура и спорт могут влиять на личность.

Проведение как теоретических, так и практических занятий по физической культуре оказывает огромное влияние на поддержание здоровья, сохранение дисциплины, а также формирование личности в целом. Несмотря на очевидные плюсы проведения практических занятий по физической культуре и спорту, лекционные занятия в некоторых случаях они могут оказывать на студента даже более весомое и необходимое влияние, нежели практические занятия. Именно поэтому теоретические занятия так же должны оставаться неотъемлемой частью студенческой жизни.

Список использованной литературы

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. – М.: КНОРУС, 2016. – С. 7.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. – М., 2005. – С. 2.
3. Кикотя В.Я., Барчукова И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. – М.: ЮНИТИ, 2016. – С. 223-230.
4. Эрдонов О.Л. Физическая культура и спорт в системе высшего образования // Молодой ученый. – 2015. – № 2. – С. 113-117.

СЕКЦИЯ 3
АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

ТРЕВЕЛ-ПСИХОТЕРАПИЯ, ИЛИ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ

Арпентьева М.Р.,
Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, г. Калуга,
Югорский государственный университет, г. Ханты-Мансийск

Аннотация. Современные практики и теоретики, исследователи туризма, стремятся к тому, чтобы туристическое или паломническое путешествие стало погружением в культуру, достижением мудрости и к лучшему пониманию людей, времен и мест. Истинный смысл путешествия постигается в полном погружении в местное общество, культуру. Опыт привычной, повседневной и чрезмерно «реальной» жизни побуждает людей путешествовать и объединять культуры, открывая чудеса мира и переживая удивительные события, возникающие, когда соприкасаются и сливаются разные культуры, разные опыты, жизненные миры. Некоторые люди становятся «цифровыми кочевниками», однако некоторым достаточно даже небольшого путешествия, в котором человек переживает опыт поддержки, включенности, надежды.

Ключевые слова: туризм, психотерапия, тревел-терапия, психотерапевтический туризм, ландшафтная аналитика.

Психотерапевтические возможности путешествий известны давно: путешествие может быть весьма преображающей практикой [2; 5; 9; 10; 13]. Путешествующий человек – человек, ищущий новую личностную и социальную идентичность, а также новые связи и отношения с людьми и миром. Существует несколько понятий в этой сфере, например, «психологический / психотерапевтический туризм», которые близко понятиям туризма эзотерического и туризма медицинского [8]. Работы в этой области начаты самими путешественниками и «цифровыми номадами». Это понятие связано с тем, что сегодняшний путешественник ищет особых, аутентичных переживаний и представлений, а не просто просматривает потрясающие сайты, книги или пускаясь в реальное путешествие. Современные практики и теоретики, исследователи туризма, стремятся к тому, чтобы туристическое или паломническое путешествие стало погружением в культуру, достижением мудрости и к лучшему пониманию людей, времен и мест. Истинный смысл путешествия постигается в полном погружении в местное общество, культуру. Опыт привычной, повседневной и чрезмерно «реальной» жизни побуждает людей путешествовать и объединять культуры, открывая чудеса мира и переживая удивительные события, возникающие, когда сопри-

касаются и сливаются разные культуры, разные опыты, миры [8; 19]. Некоторые люди становятся «цифровыми кочевниками», однако некоторым достаточно даже небольшого путешествия, в котором человек переживает опыт поддержки, включенности, надежды, что показывает интереснейшая работа М. Чавеса [14]. М. Чавес «Levee», является создателем «терапии метро» (the subway therapy) – захватывающего проекта, реализующегося на станциях метро Нью-Йорка. Веря в психотерапевтическую силу общения, он создал проект, позволяющий людям развивать общение для того, чтобы поддерживать друг друга. «Терапия метро» – работает как напоминание о том, что человек не одинок в своей боли, его горе и его переживания и представления, его борьба с обстоятельствами поддерживаются коллективной надеждой тех, кто считает, что будущее будет лучше настоящего. Переживание инклюзивности (включенности в мир) и надежды (на добрые перемены) – суть «признаков надежды» М. Чавеса. Якобы отчуждённые и самодовольные жители Нью-Йорка и посетители города были приглашены им размещать на маленьких клочках бумаги – стикерах – свои искренние и правдивые, вдохновляющие и поддерживающие заметки о том, что жизнь трудна, но трудности можно преодолеть, о том, как можно освободится от стремления к депрессивному (само)оплакиванию – оплакиванию себя и иных «слушающих людей без слуха», о том как стать счастливыми. Метод аккумулирует целебный потенциал общения вполне обычных людей, выражающих себя, свои представления и переживания, их палитру как палитру жизненных миров, опытов. М. Чавес, назвав себя «Levee» – тот, кто поддерживает «психологический всплеск» города, появился в метро с наборами ярких стикеров для заметок [14]. «Выразите себя», – сказал он прохожим. Реакция посетителей метрополитена была поистине «взрывной»: М. Чавес превратил подземный лабиринт метро, в котором жители часто чувствуют себя потерянными, отчужденными и несчастными, в общественное пространство творчества, известное под названием «терапия метро». Более глобальный подход предлагает Гр. Диел [15]. Рассматривая путешествие как трансформацию Гр. Диел устанавливает новые акценты путешествия, в том числе «новый стандарт для цифрового движения кочевников». Он описывает свой собственный путь и показывает, как парадигмы и системы представлений и переживаний управляют человеком и влияют на его повседневную жизнь – и, самое главное, он объясняет, как путешествие может помочь оставить свое прошлое позади, освободиться от человека, которого человек считает собой, и сформулировать правильные вопросы, чтобы помочь ему узнать свою истинную суть. С новой идентичностью, достигнув большего согласия с самим собой, человек создает новый мир. Идея трансформирующих путешествий предлагает мотивирующий подход к жизни и для тех, кто чувствует себя задушенным обычной жизнью, он показывает, что вещи, которые действительно имеют значение для человека, часто могут быть доступны и приняты только тогда, когда человек выходит за пределы своей обычной жизни и опыта, кого уходит от известного. Путешествие-трансформация противоречит идее стремления к достижению психологического комфорта благодаря «побегу». Преобразование не является сначала и все время путешествия исключи-

тельно комфортным или приятным занятием, но оно – необходимый процесс достижения осознания и «выгод» самоценной жизни. Выходя из привычной «зоны комфорта» в исследование мира, живя в течение более или менее длительного периода в мире без привычных ограничений и запретов, а также без привычных предписаний, возможностей, человек приходит к переживанию и осознанию столкновения, различий культур. В результате это означает возможность серьезных перемен и чудес для путешественника [17].

Ещё одно понятие – «ландшафтная аналитика». Это психотерапевтическое путешествие, которое предполагает технически двухдневный или более длительный поход по определенному маршруту, в ходе которого участникам открывается их «внутренний ландшафт», а физические объекты, такие как поле, лесная чаща или подземелье, становятся символами закоулков души и проводниками в заповедный внутренний мир. Работы здесь ведутся собственно психологами и психотерапевтами, социальными и медицинскими работниками. Теоретически этот метод «лежит на границе аналитической психологии, транзактного анализа и терапии творческим самовыражением. В нем слышны отголоски архаических инициаций» [3, с. 1]. Программа включает индивидуальные и групповые тренинги на природе, например, с помощью техник направленного фантазирования и направленного аффективного воображения, терапией творческим самовыражением (ТТС) и применением принципов и подхода экзистенционально-инициальной (initiatische therapie) психотерапии К. Дюркхайма и М. Гиппиус, предполагающей широкое применение методов арттерапии: «Терапия, которая не принимает во внимание духовный аспект человека, обречена на провал… терапевт – это не тот, кто лечит, вторгаясь со своими собственными средствами, терапевт – это тот, кто соответствует первоначальному значению этого слова: попутчик в пути» [5; 18]. К. Дюркхайм полагает, что основной проблемой современности является то, что центром жизни является человек, персона, а не внешнее и внутреннее бытие: жизнь лишается целостности, центра, отрицается трансцендентная Суть личного бытия. «Подъемная сила Сути хорошо проявляет себя, если мы можем расстаться с тем, что сохраняет и удерживает. Только в том случае, если мы все время оставляем (в смысле «покидаем», «бросаем» – А.М.) то, что делает нас в мире богатыми, Суть будет вновь и вновь нас одаривать. В мире мы ищем застрахованное бытие и ограждённость от боли. Созревание из Сути проходит через опасность и боль, вырастает из страдания и приносит свои плоды только при умирании» [5, с. 16]. «За всем и надо всем существующим человек предугадывает (предчувствует) великое «Я есть» всей жизни» [5, с. 28]. Чем больше человек в своем мирском бытии отдален от Сути, тем больше вероятность того, что однажды он обнаружит себя страдающим от этого мира, от самого себя - привычного. «Удачной следовало бы считать лишь ту форму «Я», в которой человек находит свое счастье и свободу как слуга и очевидец Бытия… Удачное «Я» не является противоречием для Сути, а является инструментом ее проявления в мире. Удачное «Я» означает форму человеческого существования, в которой человек может поведать миру о Сути» [5, с. 34-35]. Неудачные «Я» либо заключены в жесткие оковы

условностей и границ своей личности, привязаны к ее смысловому центру, либо колеблются во все стороны – без опоры, границ и направления. Неудачны даже гармоничные люди: «Гармоничный человек не застывает в скорлупе, приносящей страдание, и не испытывает мук, лишаясь границ. …Он умеет приспосабливаться, хорошо вписывается в любую ситуацию, причем всегда так, что это приятно и ему самому, и другим. Он умеет гибко защищать уют своего внутреннего состояния от любого вторжения как извне, так и изнутри и, так как он никого не задевает, то не любит, чтобы и его задевали. Чего ему не хватает, так это глубины … Но его открытость и преданность лишены сердца. Он любезен, но не обязателен и без любви. Он выдает себя за отзывчивого человека, но ничего (никого) не подпускает к себе» [5, с. 41]. Но однажды настает момент, когда такому человеку становится понятно, что когда «все идет слишком гладко», это не есть – хорошо, его охватывает переживание непонятного ужаса и неясной вины: такая встреча с Сутью оказывается наиболее жестоким опытом после “гармоничного” существования. Такой опыт рождает не избавление от страданий, а настоящее, подлинное страдание. Суть – феномен вечно изменяющейся жизни, развивающегося Бытия. Транспарентность, прозрачность человека по отношению к его сути означает способность и готовность слушать ее и допускать в жизнь для того, чтобы она могла изменить то, что изменить нужно. Результат обособления от бытия - страдание непрозрачности, близкое экзистенциальному вакууму и экзистенциальной неисполненности В. Франкла и неврозу скуки М. Босса: «Подлинная прозрачность означает победу над миром с его опасностью, абсурдом и жестокостью и над сопутствующими им состояниями страха, отчаяния и печали… Когда человек находится в состоянии полной прозрачности, то все, с чем он встречается, тоже становится прозрачным. Суть другого становится открытой на основе своей прозрачности, а также способа и меры понимания» [5, с. 67]. Исцеление происходит тогда, когда «больной» учится понимать себя, свои неуспехи и ошибки «как блокировки самоосуществления, в котором должна проявиться его собственная трансцендентальная Суть». Страдание возникает как страх и столкновение со смертью, непонятностью и абсурдностью мира (отчаяния из-за бессмысленности и абсурдности жизни), а также с одиночеством и отсутствием любви (безутешность одиночества и отсутствие переживания «всепроникающей любви»). Путь и время в ландшафтной аналитике – дают человеку опыт пограничных, переходных состояний – инициаций и трансформаций в относительно безопасной и спокойной форме [3; 4]. Путешествие также – связано с переходами и осознаниями и переживаниями границ жизни, с неадаптивной активностью личности. Наиболее частые запросы клиентов этого рода психотерапии таковы: проблемы в отношениях и проблемы с их отсутствием, разнообразные кризисы (когда человек понимает, что-либо он, либо его окружение изменилось настолько, что надо что-то менять, а что именно менять и как – непонятно), в том числе с психосоматическими проявлениями у тех, кто пропустил первые, неявные, сигналы о том, что пора меняться; желание развиваться и лучше понять себя. Этот метод в России развивают В.А. Петровский, С. Березин и Д. Исаев, а также ученики А.С. Спиваков-

ской А. Белорусец и Ю. Конопельцева. Метод рекомендуется психологам, психотерапевтам, культурологам, педагогам, социальным работникам, реабилитологам. Описывая свой метод, авторы отмечают, что «Победа Эдипа над сфинксом ознаменовала собой победу профанного над сакральным, мирского над священным. Победа эта… обернулась в конце концов торжеством общества массового потребления, все больше и больше вытесняющего на периферию жизни не только духовность, но и душевность. В современном мире психотерапия перестает быть только лишь сферой медицинской или социальной практики, она постепенно становится культуральным явлением, оппозиционным прагматизму и коммерциализации общества массового потребления» [4, с. 109]. Они пишут также, что «ландшафтная аналитика – это трандисциплинарная психотерапия, элементом которой является освоение человеком запечатленных в гипертексте культуры смыслов посредством переживания ландшафтных объектов. Однако, цель ландшафтной аналитики не только в том, чтобы привлечь внимание к духовным ценностям, неизвестным подавляющему большинству людей, но и в том, чтобы дать его участникам возможность столкнуться с тем содержанием своей душевной жизни, которое по тем или иным причинам остается вне осознавания в процессе нашей повседневности» [4, с. 11-12]. Суммируя свои исследования в этой области, С. Березин и Д. Исаев отмечают, что «Ландшафт и его компоненты были той исходной природной данностью, которая в процессе возникновения и развития человеческого сознания семантизировалась и мифологизировалась. «Обрастая» смыслами, ландшафтные объекты обретали свое бытование в культуре… в культурно обусловленном сознании человека. Воспринимая ландшафт и его элементы, человек проецирует на него свою субъективность… содержание проекции если не полностью, то хотя бы отчасти, определяется воспринимаемым ландшафтным объектом… теми культурными смыслами, которые с ним сцеплены» Они называют поэтому данные ландшафтные объекты смыслопорождающими. В широком смысле к смыслопорождающим можно отнести все ландшафты. При этом «Чем выше напряжение контакта с ними, тем выше вероятность возникновения у человека особых психических феноменов, которые обеспечивают психотерапевтические эффекты... Важнейшим условием таких изменений является рефлексия разнообразных границ, отношения к ним, и тех состояний, которые при этом возникают». Рефлексия границ, отношения к ним, а также возникающих на границе, до и после границе состояний, состояний в процессе контакта с ландшафтными объектами, формируют или отражают ту или иную позицию по отношению к природе и к культуре, к обществу и к себе самому, «пребывание человека на границе… есть ни что иное, как пребывание в условиях неопределенности. Осмысленная неопределенность чревата свободным и ответственным действием. Совершающий такое действие не только снимает для себя тревогу неопределенности, но и подвигает себя за пределы границы» [4, с. 107]. Раздвигая за счет своих собственных усилий пространство и время возможностей, человек становится подлинным автором своей жизни. Однако он также постигает и «авторство» мира, соавторство с ним, диалог. «Границы не только разделяют, но и

соединяют, и определяют отношения сущностей. В этом смысле вполне можно говорить о медиативной функции границы» [4, с. 107-108].

Близко к этому, в том числе претендует на более общее, третье понятие – тревел-терапия (travel therapy) [7; 20]. Тревел-терапия, основанная Э. Кроу, или психотерапевтические путешествия, становятся все более популярными: это простой способ, позволяющий трансформировать накопленный опыт, получить новый и перевести отношения на новый качественный уровень, укрепляя идентичность человека и его отношения. Э. Кроу полагает, что благодаря путешествиям психологическое восприятие времени ускоряется и ускоряет течение психологических процессов, переживаний и представлений, ускоряет изменения и делает их более легкими: «за одно недельное приключение в экзотическом месте можно испытать гораздо больше, чем за год просиживания у себя дома и в офисе перед компьютером по 40 часов в неделю… Г. Миллер … сказал «Иногда перемещение – это не точка в пути, а новый способ видеть вещи». Джон Стейнбек выразился еще более емко: «Не люди делают путешествия, а путешествия делают людей». Дж. Стейнбек выразился еще более емко: «Не люди делают путешествия, а путешествия делают людей»… это не просто путешествие ради самого путешествия, …во многом более духовное путешествие… путешествие всегда должно происходить в сочетании» с психотерапией [7, с. 1]. Поскольку исцеление и внутренний рост произошли, поскольку человек может вернуться домой, психологически уже преодолев проблемы. Основная идея Э. Кроу «заключается в супервизии путешествия, действующей как катализатор исцеления с помощью организации определенных новых опытов, упакованных в короткий промежуток времени» [7, с. 1]. Кроме того, «дополнительное преимущество travel therapy состоит в том, чтобы помочь расширить возможности людей, предлагая им чувство собственной значимости, полноты жизни и выполненного долга. Поездка – это жизнеутверждающее событие, где человек может сказать «Да! Я сделал это. Я был успешен. Я достиг чего-то» (помимо того, что очевидно временно физически избежал токсичной ситуации)» [7, с.1]. «Дорога, – писал С.Т. Аксаков, – сосредоточивает ... мысли и чувства в тесный мир дорожного экипажа, устремляет ... внимание сначала на самого себя, потом на воспоминание прошедшего и, наконец, на мечты и надежды – в будущем; и все это делается с ясностью и спокойствием, без всякой суеты и торопливости» [1, с. 120]. Согласно К. Рубинштейн (C. Rubinstein), у многих людей мотивом путешествий служит для них желание побыть одному, чтобы «лучше узнать себя» и подумать о своих проблемах. Прежде всего, надеются таким образом решить свои проблемы: крах отношений с, неудовлетворенность профессией и пр. [16]. Тревел-терапия наиболее демократична: опыт путешествия используется, чтобы получить представление о своих ценностях, убеждениях, переживаниях, желаниях и потребностях и / или многих других аспектах жизни. Для некоторых людей она может предполагать ведение журнала или ведение письменного дневника или блога наблюдений, выполнение упражнений или включенность в целую программу развития или реабилитации. Для других людей, как показали многочисленные зарубежные исследо-

вания, в том числе интервью с людьми в разных странах мира, психотерапия как самоисследование и исследование мира – скорее, особый стиль, стиль «терапии путешествий», предполагающий сосредоточение на внутренней работе. Подобно тому, как некоторые путешественники, заинтересованные в личностных открытиях, сосредотачиваются на духовных элементах путешествия в «эзотерическом туризме», для некоторых людей путешествие – это скорее интеллектуальный и эмоциональный опыт, опыт осознания моделей поведения и взаимодействия и т.д. Человек, путешествующий с целью самопознания, может работать один или быть частью группы. Когда путешествие групповое, то личный опыт по-прежнему является центральным, хотя маршрут и иные стороны и функции поездки обычно планируются для всех. При этом такие поездки могут сопровождать как специалисты, включая врачей-психотерапевтов, так и просто квалифицированные специалисты туристических фирм.

Человек часто испытывает потребность во «внутреннем путешествии»: мы хотим развиваться, ищем пути как бы стать спокойнее, нивелировать последствия стрессов, приобрести больше уверенности. Человек может сделать свое географическое путешествие толчком в путешествии внутреннем, целью которого является психологическая эволюция, оздоровление. Для того, чтобы это произошло, необходимо более ясно представлять, что он ищет внутри себя самого. Путешествие особенно помогает тогда, когда кажется, что «уже нечего терять, все что есть вокруг давно изжило себя, а нового еще не пришло»: в суете и привычках повседневности, в страдании и травмах, человек перестает слышать то, что происходит у него внутри. В поездках человек наблюдает за людьми и становится гибче и проще, начинает жить, опираясь на внутренние интенции, он не всегда знает, что с ним будет завтра и каким он вернется домой. В путешествии человек имеет возможность, наконец-то, сделать то, что действительно хочет и в чем нуждается, а не то, к чему обязывает его повседневная жизнь. В путешествии многие люди обретают необходимое им время и пространство самостоятельности, ответственности, путешествие становится побудителем и источником самореализации, помогает понять себя и другого: путешествие – хороший способ выяснить, любите ли человек кого-то или ненавидит ли – на самом деле. Новый опыт обогащает человека, расширяет его понимание мира, дает возможность реализовать и сформулировать фантазии и мечты [11; 12]. Исследователи выделяют несколько психотерапевтических факторов путешествия: путешествие запускает в нас процесс изменений, позволяет подготовится психологически к новому этапу жизни и вырваться из оцепенения и застоя; учит быть готовым к неожиданностям в жизни и терпимо их переносить; открывают возможности личностного роста, изменений, самопознания, возвращают к себе; дают возможность насладиться свободой, располагать своим временем и местом жизни; это психологическая встряска, оно стимулирует все процессы в организме, включая понимание ситуаций и принятие решений; путешествия делают переживания и сознавания более яркими, расширяют «репертуар» личности, новые силы и возможности, повышают выносливость, терпение, сообразительность и предприимчивость; открывают для нас новое восприятие

времени и пространства, помогают осознать суету больших городов и медлительность провинций, понять относительность мира и своей роли в нём [11]. И.Ф. Манилов пишет, что «равновесие и стабильность – лишь условные понятия. Такое представление о мире является ключевым для достижения состояния душевного равновесия и покоя. Отношение к путешествию как к процессу позволяет преодолеть иллюзию управления миром посредством некой целенаправленной деятельности. А потому, будет разумно направить свои силы на то, чтобы удачно «вписаться» в мир, а не «овладеть» им… Путешествие должно осуществляться, по возможности, без «культурной цензуры». Как можно меньше ограничений и лояльность ко всему новому и непривычному. Необходимо максимальное столкновение с реальностью и погружение в нее…» [6, с. 102-103]. Однако поскольку часто человек не может позволить себе путешествие, он может почитать о нем. Особенно продуктивным чтение бывает тогда, когда описание путешествия включено в описание некоторой, близкой пациенту истории, то есть – художественный текст. Помимо притягательности вымысла и попыток проектирования и/или ретроспектирования жизни человека и человечества, литературно-художественные произведения о путешествиях включают попытку осмысления человеческой жизни и развития человека не изнутри его самого, привычных ему пониманий себя и мира, а извне – со стороны возможных – иных пониманий, представленных иными реальностями и существами. «Инопонимание» как «артефакт» или факт «иноземного» путешествия, в том числе путешествия космического как перемещения в «запредельное», в жизни человека и человеческого сообщества всегда связано с моментами их интенсивного развития [1; 2]. С точки зрения психологической, инопонимание – важнейший компонент и результат психотерапевтического взаимодействия, взаимодействия «Своего» и «Чужого» [5; 9; 10]. Поэтому контакт человека с иными формами, местами и временами жизни может быть рассмотрен как форма психотерапевтического взаимодействия, реализации психотерапевтических (ксенопсихотерапевтических) отношений. Примером этих отношений, несомненно является путешествие как практика, благодаря которой люди, пресыщенные жизнью в знакомой им среде, то есть, по сути, достигшие по своими ощущениям состояния наибольшего и полного понимания себя и мира с точки зрения своей «повседневной идентичности», получают возможность «встряхнуть» себя и окружающий их мир, сменив эту идентичность на идентичность кочевника, путешественника, представителя другой культуры и другого времени и места. Насколько это удается в каждом конкретном случае и какие артефакты и тенденции здесь можно выделить – вопрос отдельный, но сам факт изменений очевиден: сама сложность путешествия и его традиционные цели сами по себе выступают как вариант «инициации» личности, терпящей неудобства и переживающей дискомфорт ради нового, иного понимания себя и мира.

Список используемой литература

1. Аксаков С.Т. Детские годы Багрова-внука // Аксаков С.Т. Собрание сочинений: в 5 т. – М.: Правда, 1966. – Т. 1. Семейная хроника. – 599 с.

2. Базалук О.А. Космические путешествия – путешествующая психика: курс лекций. – К.: КНТ, 2012. – 424 с.

3. Бардина О. Ландшафтная аналитика – психотерапия силами природы // Растем вместе. – 2015. – 16.09. – С. 1. – URL: http://vmeste-rastem.ru/landshaftnaya-analitika-psihoterapiya-silami-prirodyi/ (дата обращения 10.03.2018).

4. Березин С.В., Исаев Д.С. Ландшафтная аналитика: опыт трансдисциплинарной психотерапии. – Самара: СГУ, 2009. – 109 с. – URL: http://psycheya.ru/lib/land_analiz.pdf (дата обращения 10.03.2018).

5. Дюркхайм К.О двойственном происхождении человека. – СПб.: Издательство «ИМПАКС», 1992. – 160с.

6. Манилов И.Ф. Психотерапевтическое путешествие в одиночку // Семейная психология и семейная терапия. – 2015. – № 1. – С. 100-109.

7. Спиваковская В. Travel therapy. Интервью с Э. Кроу // Сноб. – 2016. – 31.08. – С. 1. – URL: https://snob.ru/profile/28982/blog/111872 (дата обращения 10.03.2018).

8. Флешель А. Психологический туризм. Психотерапевтические путешествия. Архетипы [Электронный ресурс, видео] // Флешель Андрю. – 2017. – 01.09. – URL: http://fleshel.info/2017/01/19/psihologicheskij-turizm-psihoterapevticheskie-puteshestviya-arhetipy/ (дата обращения 10.03.2018).

9. Чужое: опыт преодоления / под ред. Р.М. Шукурова. – М.: Алетейа, 1999. – 384 с.

10. Шапинская Е.Н. Образ Другого в текстах культуры. – М.: Красанд, 2012. – 214 с.

11. Шевелева Е. Психологический эффект путешествия // Top Secret. – URL: http://www.topsecret.ru/secret/psixologicheskij-effekt-puteshestviya (дата обращения 25.03.2018).

12. Щирская Ю. Путешествие, как способ семейной терапии // Психология онлайн. http://psychology-online.su/psihoterapija-puteshestvijami/ (дата обращения 10.03.2018).

13. Arpentieva M.R. Digital nomadism and identity // Digital Nomadism as a Global and Siberian Trend. The Collection of Materials of the III International Transdisciplinary Scientific and Practical Conference «Connect-Universum – 2016» (Tomsk, May 24-26, 2016). – Tomsk: TSU, 2017. – P. 24-30.

14. Chavez M. «Levee» Signs of Hope. – Bloomsbury: Bloomsbury USA, 2017. – 176 p.

15. Diehl Gr. Travel As Transformation / D.J. Wright, foreword. – London: Identity Publications, 2016. – 170 p.

16. Ernst H. Reisen, um sich zu verziehen? Psychologie heute, 26. Jahrgang, Heft 7, Juli 1999.

17. Gur T. The Art of Fully Living. – London: Gur T., 2017. – 264 p.

18. Goettmann A. Dialogue on the path of Initiation. The Life and Thought of K.G. Durckheim. – Globe Pr Books, 1991. – 192 p.

19. Kontis N. Going Local. – London: Nicholas Kontis, 2016. – 252 p.

20. Schaler K. Travel Therapy. – New York: Seal Press, 2009. – 256 p.

ТУРИЗМ КАК МЕТОД АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Берсенёва О.Ю., Севастьянов Д.Ю., Таможникова Г.В.,
Южно-Уральский государственный университет,
г. Челябинск

Аннотация. Концептуальные положения адаптивной физической культуры предполагают формирование гармонически развитой личности, сочетающей в себе максимальное развитие физических возможностей, духовных сил и уровень социальной компетентности, обеспечивающий становление жизненно необходимых навыков, умений и межличностных отношений. Центральным положением является формирование двигательной активности, как биологического и социального факторов воздействия на организм человека. В основе процесса освоения ценностей физической культуры лежит двигательная (физическая) активность, связанная с применением физических упражнений, направленных на физическое развитие, моторное совершенствование и являющаяся одной из форм человеческой деятельности.

Ключевые слова: туризм, адаптивная физическая культура, студенты, вуз.

Цели адаптивной физической культуры – формирование полноценной в психофизическом и социальном смысле личности и средства достижения этой цели – разнообразная двигательная активность и физические нагрузки.

Содержание адаптивного физического воспитания (образования) направлено на формирование у учащихся комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем организма; на более полную реализацию его генетической программы и, наконец, на становление, сохранение и использование телесно-двигательных качеств человека.

В рамках учебно-рекреационной практики осуществляется экспериментальное изучение влияния туристской деятельности на усвоение социального опыта учащимися, сравнение уровня социализации студентов, занимающихся туризмом с контрольными выборками учащихся вузов, не занимающихся [2].

Основными формами туристской деятельности в работе с учащимися-студентами являются теоретические и практические учебные занятия, общая и специальная физическая подготовка, туристские соревнования, туристские прогулки, походы выходного дня, полевые туристские лагеря, многодневные туристские походы.

Основным коррекционным фактором туризма является пребывание человека в естественных природных условиях и организация целенаправленной двигательной активности во время туристских мероприятий [1].

Двигательная активность является жизненно важной потребностью, степень удовлетворения которой во многом определяет характер физического раз-

вития. Подавляющее большинство студентов отличается соматической ослабленностью, недостаточной подвижностью, отставанием в физическом и моторном развитии. Выявлен высокий процент нарушений осанки, слабое развитие мышц спины, грудной клетки и брюшного пресса. У студентов при гипокинезии снижается активность биохимических процессов, ослабевает иммунитет к простудным и инфекционным заболеваниям, сужается диапазон возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем, ослабляется нервно-мышечный аппарат, формируются различные дефекты осанки, что приводит к общему ослаблению организма. Характерным следствием этих нарушений в функционировании различных систем и органов является ухудшение физических и психомоторных качеств.

Единственной мерой предупреждения и ликвидации отрицательных последствий гипокинезии является расширение двигательной активности, что достигается применением оптимальной физической нагрузки в процессе туристских занятий. Во время туристских занятий учащиеся вынуждены постоянно перемещаться на значительные для них расстояния, переносить тяжести, организация привалов и устройство биваков также требует значительных физических усилий.

В процессе туристской деятельности у студентов формируется умение различать собственные мышечные ощущения: плавность, темп, ритм, амплитуду движений, появляется моторная ловкость. Осваиваются новые двигательные действия, новые ощущения и эмоции. Чем более разнообразная информация усваивается учащимися, тем интенсивнее протекают их интеллектуальное и психическое развитие. В туристской деятельности сочетаются два важных фактора – с одной стороны, человек включаются в двигательную активность, развиваются физически, с другой – получает моральное, эмоциональное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности. Это сближает туризм с адаптивной физической рекреацией – активизацией и восстановлением физических сил, оздоровлением, повышением уровня жизнестойкости на фоне психологического комфорта и заинтересованности занимающихся.

Благодаря длительному общению с природой происходит укрепление всех функциональных систем организма: нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, эндокринной, системы терморегуляции. Естественное светолечение оказывает стимулирующее влияние, корригирует биоэнергетические процессы, повышает компенсаторные возможности организма. Купание обладает способностью «смывать» усталость, значительно усиливая восстановительные реакции организма, является активной закаливающей процедурой. Лесной воздух положительно влияет на чувствительные нервные клетки кожи и дыхательной системы.

У людей, продолжительно находящихся в естественных природных условиях повышается жизненный тонус, стабилизируются процессы возбуждения и торможения в коре больших полушарий, уменьшается напряжение нервной системы, снижаются проявления психоэмоционального дискомфорта – чувство неосознанной тревоги, разбитости, усталости, плохой сон.

Занятия туризмом развивают равновесие, координацию, точность и быстроту движений, скорость двигательной реакции, подвижность суставов, равновесие, силу мышц, мелкую моторику, улучшают качество внимания, выносливость и общую работоспособность, помогают освоению пространственных представлений, то есть стимулируют развитие физических, психомоторных, интеллектуальных способностей.

В ходе исследования с помощью специально подобранных методик осуществлялся сбор фактов уровня личностного развития, отражающего степень психофизического развития учащихся. Определялись выраженность черт характера, уровень враждебности и агрессивности, уровень тревожности, преобладающее эмоциональное состояние и выраженность эмоционального кризиса.

Также во время исследования были использованы задания для определения динамики физического развития и координации движений в процессе туристских занятий. Были сформированы две экспериментальные группы. Первая, контрольная группа – учащиеся, не занимающиеся туризмом. Вторая, экспериментальная группа – занимающиеся туризмом или какими-либо иными активными формами проведения досуга.

Анализ результатов показал следующее: у студентов, занимающихся туризмом, отмечается общительность, хорошее настроение, высокий жизненный тонус, чувствительность, возможна периодическая смена настроения, яркость и искренность чувств.

Основываясь на результатах методик, можно предположить, что у студентов, не занимающихся туризмом, отмечается деструктивная агрессия, не способная служить для адаптации к среде, тогда как учащиеся, занимающиеся туризмом, в большей степени способны использовать самозащитное поведение, направленное на социализацию, защиту своих прав, удовлетворение желаний и достижение целей.

Кроме того, занятия туризмом способствуют улучшению психофизического состояния занимающихся, более низкой агрессивности, более позитивному эмоциональному фону, содействуют улучшению показателей координации у студентов после пребывания в туристском лагере. Двигательная активность, расширение социального опыта, «наработка» практических навыков и формирование личностной сферы в ходе туристской деятельности является одним из способов преодоления и ослабления психофизических недостатков. Занятия туризмом и краеведением являются одним из действенных методов активного социально-психологического воздействия.

Благодаря занятиям туризмом в субъективном пространстве личности студента происходит расширение системы социальных значений, что позволяет создать фундамент для выбора профессии и определения жизненного пути.

Список используемой литературы

1. Никишин, Л.Ф. Туризм и здоровье / Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.

2. Шальков, Ю.Л. Здоровье туриста / Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г. – 144 с., ил.

АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ НАУКИ И ПРАКТИКИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Ермолаева А.А.,
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону

Аннотация. Спортивно-оздоровительный туризм представляет собой группу различных типов, видов и форм туризма, объединённых мотивами занятий, характером маршрута – организационными формами. Мотивами занятий спортивно-оздоровительным туризмом являются оздоровительные формы активного туризма, экстремальные туристические походы и путешествия, спортивное совершенствование в пределах естественных препятствий природной среды в любых условиях – от комфортных до экстремальных.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, походы, путешествия.

По характеру маршрута это могут быть пешеходные, водные, велосипедные, лыжные и другие виды туристических походов и путешествий, включённые и не включённые в Единую Всероссийскую спортивную классификацию.

Современное общество столкнулось со многими проблемами, это и экология, и войны, и различные социальные проблемы, но все они несут в себе одну главную причину следствие: здоровье населения.

По данным статистики Министерства здравоохранения Российской Федерации за 2008 год, в нашей стране около 3731.8 тысяч людей с диагнозом, установленным впервые в жизни на 100 000 тысяч всего населения людей [1]. Это говорит о том, что мы далеки от звания здоровой страны.

Сейчас доподлинно известно, что шанс заболеть каким-либо заболеванием или быстрее выздороветь снижается, если заниматься спортом. Это и определяет, на наш взгляд, актуальность данной темы.

В субъектах Российской Федерации ежегодно в летний период для детей и подростков проходят спортивно-оздоровительный фестиваль, проводятся мероприятия по различным видам спорта, туристические мероприятия и многое другое, но большинство мероприятий касается детей подросткового и детских возрастов, мало затрагивая более взрослые слои населения. Например, в рамках Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурно-спортивных мероприятий ежегодно проводится более 200 мероприятий среди детей и подростков, тогда как для взрослых этот список минимален [2].

Туризм подразделяется:

- по цели (спортивный, спортивно-оздоровительный, познавательный, учебный, экологический);
- по возрастному принципу (взрослый, семейный, детский, молодежный);

- по виду туризма (пешеходный, лыжный, водный, горный, вело, авто-мото, парусный);

- по степени организованности (организованный, неорганизованный «дикий», плановый, самодеятельный).

Спортивный туризм велик и многообразен. Человеку, который действительно ценит спорт и здоровый образ жизни, предоставлен огромный выбор: авто-мототуризм, велосипедный туризм, автостоп, водный спорт (парусный, сплав по горным рекам и пр.), лыжный, конный туризм, обследование пещер, дайвинг и многое другое! Спортивный туризм можно классифицировать также по возрастному критерию: детский, юношеский, взрослый и семейный туризм.

Следует выделить, что существует такая услуга как индивидуальный заказ. То есть это тур, который создается полностью на предпочтениях заказчика. Наиболее существенное преимущество индивидуальных поездок заключается в практически безграничной возможности побывать практически в любой точке нашей необъятной планеты, даже по классической Европе, построить свой собственный оригинальный маршрут.

Также стоит отметить классификацию однодневных путешествий: менее трех часов; шесть – восемь часов; двенадцать часов и более. Но любители спортивного туризма, как правило, предпочитают путешествовать намного больше, чем один день. Это может быть неделя, месяц, или даже год. Такие длительные путешествия принято называть продолжительными.

Спортивный туризм активно развивается во всем мире, присоединяет к себе все больше любителей здорового образа жизни и искателей активного отдыха. На сегодняшний день спортивный туризм является национальным видом спорта, имеющий многолетние традиции и официально включен в Всероссийский реестр видов спорта.

Спортивный туризм прекрасен и необъятен! Каждый желающий хорошо провести время, узнать много нового о красоте нашего мира, получить колоссальную пользу для здоровья, подарить себе незабываемые эмоции сможет найти подходящий вид туризма для себя. Это экстрим, это драйв, это те эмоции, ради которых стоит жить и наслаждаться жизнью! Как бы странно это не звучало, но изнурительные спортивные походы, спуски и подъемы в гору, огромные километражи не придают организму усталости, а только бодрят и побуждают на еще более масштабные туры. Этому служит набирающий силу во всем мире, в том числе и в России, спортивный и экстремальный туризм.

Занимайтесь спортом, получайте эмоции, покоряйте все новые вершины. Спорт- это наша жизнь.

Список используемой литературы

1. Кислицын А.Н. Исследование питьевой воды, обработанной в пирамиде / А.Н. Кислицын // Необычные эффекты пирамидальных структур: материалы Всероссийской научно-практической конференции, г. Сочи, 21–23 сентября 1999 г. – Сочи: СГУТиКД, 2000. – С. 14–15.

2. Кислицын, А.Н. Современные технологии восстановительной медицины: применение пирамидальных конструкций / А.Н. Кислицын, В.В. Коваленко, К.Г. Томилин // Агаджаняновские чтения = Aghajanian's reading: материалы Всероссийской научно-практической конференции, г. Москва, 28–29 января 2016 г. – М.: РУДН, 2016. – С. 58–61.

3. Струкова Е.В. Влияние пирамиды на биологические свойства родниковой воды / Е.В. Струкова, А.Е. Северин, А.Н. Кислицын, Г.П. Гулидова // Эколого-физиологические проблемы адаптации: материалы XVII Всероссийского симпозиума, г. Рязань, 23–26 мая 2017 г. – М.: РУДН, 2017. – С. 212–213.

РЕКРЕАЦИОННЫЙ ТУРИЗМ НА СЕВЕРНОМ КАВКАЗЕ

Зенкова Т.А., Гришина Е.Е.,
Ростовский филиал ГКОУ ВО «Российская таможенная академия»,
г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В данной статье поднимается вопрос о рекреационном туризме, в частности в виде оздоровительного туризма, и его реализации в России, а именно – на Северном Кавказе. Кроме того, приведены основные проблемы, касающиеся туристической сферы. Указаны меры, реализуемые для повышения туристической привлекательности Северного Кавказа в рамках рассмотренного вида туризма.

Ключевые слова: туризм, проблемы туристической сферы, рекреационный туризм, спортивно-оздоровительный туризм, горный туризм, рекреационные зоны Северного Кавказа.

В современном мире все большее распространение получают тенденции здорового образа жизни. Однако, как и любое явление, оно имеет свои положительные и отрицательные стороны. Поэтому важно выбрать правильный способ его реализации, приносящий максимум полезности.

В этой связи особое внимание уделяется популяризации спортивно-оздоровительного туризма, который в отличие от других видов спорта направлен на становление здорового образа жизни в целом всего общества. Он представляет собой самостоятельную, социально-ориентированную область жизнедеятельности и является действенным методом, направленным на развитие личности в сфере формирования духовного и физического совершенствования [2].

Целью статьи является рассмотрение рекреационного туризма, в частности спортивно-оздоровительного, как массового доступного вида реализации физической активности населения, а также усовершенствования духовной и нравственной составляющей в жизни каждого человека в Северокавказском регионе, анализ существующих в этой сфере проблем и пути их разрешения.

Главной целью рекреационного туризма выступает полноценный отдых человека как с физической, так и с психологической точки зрения. Существуют различные подвиды рекреационного туризма (например, познавательный ту-

ризм, виды по географическому признаку или цели, и другие), однако в современных условиях такой подвид как оздоровительный или спортивно-оздоровительный туризм приобрел высокий статус и зачастую рассматривается как самостоятельный вид.

Благодаря реализации туристической деятельности, под которой понимается вид активного отдыха, осуществляется укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствуются и развиваются основные физические характеристики (выносливость, быстрота, координация, и другие), качества человека (сила воли, упорство, настойчивость и другие), которые необходимы каждому человеку в условиях современного динамично развивающегося мира, обуславливающего высокую конкурентную борьбу и среди индивидов (например, с точки зрения трудового, интеллектуального потенциала), а также в связи со сложной экологической обстановкой и учащением заболеваемости. В качестве дополнительных преимуществ туризма можно выделить развитие эстетического и культурного мировосприятия. Эти преимущества воплощаются в спортивно – оздоровительном направлении туризма, который не имеет клишированных форм реализации, поскольку они отбираются исходя из личных предпочтений и возможностей человека и учитывая особенности природно-климатические выбранного региона.

Одним из крупнейших туристических регионов России, характеризующийся наличием всех необходимых условий для развития спортивно – оздоровительного туризма является Северный Кавказ. Кавказский регион имеет изобилие рекреационных ресурсов, что является основным условием для возможности реализации всех видов туризма. Так, например, популярной формой туризма в данном регионе является путешествия, поездки и походы в какой-либо местности с благоприятными для здоровья природно-климатическими условиями, пребывание там с целью оздоровления, популярнейшей формой которых является горнолыжный туризм.

Существует комплекс проблем как для Северокавказского региона, так и для туристической сферы в России в целом, к которым относятся:

- недостаточная государственная поддержка данной сферы. Однако в последнее время наблюдается положительная тенденция, проявляющаяся в разработке нормативно-правовых актов, проектов и программ, направленных на развитие туризма в регионах и стране;
- слабая маркетинговая деятельность, заключающаяся в привлечении туристов только в известные регионы, места и области, что исключает возможности развития новых, уникальных мест, и порождает высокую конкуренцию, неравномерное развитие туризма;
- медленное развитие специфических видов туризма. В зарубежных странах наблюдается противоположная тенденция, которая приводит к росту доходности данной сферы, поскольку новые виды туристической деятельности очень популярны среди населения;
- ориентация только на внутренний туризм, плохая информированность, слабая инфраструктура, недостаточно развита сфера обслуживания.

Рассматривая туризм в качестве сферы хозяйственной деятельности, следует отметить его значительное влияние на жизнь общества и каждого человека в отдельности. В структуре ВВП России данной сфере уделено лишь 5,7%, а в рейтинге стран, составленный по оценке развития туризма, наша страна занимает 137 место из 195 (первые места в рейтинге занимают Мальдивы – 96,5% в ВВП и Сейшельские Острова – 62,1%) [4]. Этот показатель говорит о необходимости увеличения инвестирования в туристическую отрасль, развития данного направления экономики страны. Это, в свою очередь, служит основой для решения и многих социально-экономических проблем – например, уменьшение безработицы, развитие инфраструктуры, сохранение и культивирование культурных ценностей особенностей отдельных мест, регионов и страны в целом.

Особенности политической и экономической ситуации на международной арене влияют и на отечественный туризм: импортозамещение проявляется ростом спроса на отечественный туризм, а в северокавказском рекреационном регионе – на оздоровительный туризм как наиболее развитый вид в данном регионе. Это является стимулом для привлечения инвестиций в эту область и всестороннюю модернизацию.

Для воплощения такой задачи инфраструктура горнолыжных курортов на данный момент находится под контролем государственного аппарата с целью разработки и реализации программ развития и привлечения инвесторов. Так, было утверждено постановление Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 № 309 «Государственная программа Российской Федерации «Развитие Северо-Кавказского федерального округа» на период до 2025 года» [1], которое требует своей реализации местными властями. Это в Северокавказском регионе осуществляется под руководством АО «Курорты Северного Кавказа» – осуществление масштабного проекта по созданию туристического кластера из шести туристско-рекреационных комплексов, в число которых входят «Архыз» в Карачаево-Черкесской Республике, «Эльбрус» в Кабардино-Балкарской Республике, «Ведучи» в Чеченской Республике, «Армхи» и «Цори» в Республике Ингушетии и один прибрежный кластер на Каспии в Республике Дагестан [3].

Анализируя изложенные факты, несложно заключить, что рекреационный туризм в данном регионе и для Российской Федерации является перспективной, динамично развивающейся отраслью. Реализация вышеизложенных проектов направит инвесторов в данную область, что повлечет за собой модернизацию инфраструктуры, увеличение туристического потока и повышение доходности данной отрасли экономики региона. Это приведет к формированию устойчивой базы для оказания высококачественных услуг в туристической сфере каждому индивиду, в частности. Развитие рекреационного туризма, и спортивно-оздоровительного туризма как его части, положительно повлияет на каждого человека, на его физическое, психическое, эмоциональное и социальное состояние.

Список используемой литературы

1. Постановление Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 года № 309 «Государственная программа Российской Федерации "Разви-

тие Северо-Кавказского федерального округа" на период до 2025 года» [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал «Кодекс». – URL: http://docs.cntd.ru/document/499091772 (дата обращения: 10.03.18).

2. Пронина О.И. Понятие, классификация и проблемы спортивно-оздоровительного туризма в Российской Федерации [Электронный ресурс] // Научно-практический журнал «Молодой ученый». – 2016. – № 9. – С. 1220-1224. – URL: https://moluch.ru/archive/113/29482/ (дата обращения: 10.03.2018).

СОЦИАЛИЗАЦИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ СРЕДСТВАМИ ТУРИЗМА

Краснопёрова Е.В., Лукашевич А.С., Малозёмов О.Ю.,
Уральский государственный лесотехнический университет,
г. Екатеринбург

Аннотация. В статье обсуждаются некоторые аспекты общего оздоровления, развития и социализации личности обучающегося в тесной связи с оздоровительно-туристической деятельностью. В рамках сферы физической культуры и валеологического воспитания рассмотрена оздоровительно-развивающая роль туристических походов. Показаны возможности данного вида деятельности в общеразвивающем и социализирующем личностном плане.

Ключевые слова: оздоровление, социализация, туристическая деятельность.

Здоровье населения является основой национальной безопасности страны, что определено Концепцией национальной безопасности (Указ Президента РФ «О концепции национальной безопасности Российской Федерации» от 10.01.2000). Кроме того, одним из главных направлений программы «Молодёжь России» (Постановление Правительства РФ от 27.12.2000) является необходимость комплексного решения проблем физического воспитания и оздоровления учащихся, направленность на физическое и духовное совершенствование и формирование у молодёжи осознанной потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Физическая культура, спорт, туризм представляют собой реальную и эффективную основу *социализации и самосовершенствования* человека, улучшения здоровья и качества жизни людей. Результаты же социологических исследований показываю, что в системе ценностей учащейся молодёжи России здоровье не поднимается выше 9 места. Лишь 10 % выпускников школ могут считаться здоровыми [1]. Однако проблемы здоровья молодого человека напрямую связаны с проблемами социализации личности. Социализация рассматривается как процесс вхождения человека в социальную среду и его приобщение к культурным ценностям [2]. По мнению академика В.П. Петленко, здоровья нет без социальной защищённости личности. Если без биологического иммунитета организм погибает, то он не может быть здоровым и без «социального иммунитета». В результате социализации молодые люди как раз и получают этот «социальный иммунитет».

В современных условиях особую актуальность приобретает экологическая культура, представляющая, по мнению Стюарда, специфическую систему адаптации человека и общества в целом к конкретным условиям естественного окружения. Соответственно, можно говорить об *экологической социализации* как процессе освоения механизмов взаимодействия с окружающей человека естественной средой. Взаимоотношение социальной и биологической составляющих в формировании и поведении личности чрезвычайно сложно. Общим для социализации и овладения экологической культурой является то, что это непрерывные биосоциальные процессы, длящиеся в течение всей жизни. Важнейшим результатом экологизации сознания является приобщение личности к экологическим требованиям социума, овладение и присвоение норм экологически целесообразного поведения.

В современном образовании выделяется феномен детско-юношеского туризма, в котором интегрируются практически все образовательные области учебно-воспитательного процесса: культурное наследие, физическая культура, спорт, оздоровление (как физическое, так и духовное), экологическая культура, межличностное общение в процессе коллективной деятельности, познание окружающего мира. Туристско-краеведческая деятельность вводит молодёжь в социальную макросреду, чем активизирует процесс социализации.

Принципы коллективизма в туризме выходят на философский уровень, кроме того, общение с природой, по мнению В.А. Сухомлинского, является самым лучшим воспитателем. В туристических походах, на слётах участники соревнуются в демонстрации навыков спортивно-туристической деятельности: ориентирование на маршруте по карте, компасу, обустройство лагеря, подача сигналов бедствия и оповещения, определение признаков погоды, преодоление водных препятствий, завалов, оказание первой помощи и др. Всё это происходит как в индивидуальной, так и в коллективной форме, т.е. формирует и личную ответственность, и коллективизм, психологическую устойчивость, умение преодолевать «жизненные полосы препятствий». В этом смысле следует учитывать, что для полноценного развития молодому человеку обязательно необходимы преодоление препятствий, *дефицит жизненных благ*, некоторый дискомфорт условий жизни, так называемый «жизненный стресс определённого уровня». Однако, для многих современных молодых людей жизненная ситуация, в которой они оказываются, выходит за рамки адаптационных возможностей и приводит к депривационному синдрому. Одно из серьезных следствий депривации потребности к принадлежности заключается в отсутствии чувства уверенности в себе, что становится здоровьеущемляющей личностной характеристикой и существенно затрудняет социализацию. Являясь участниками походов, туристских клубов молодые люди удовлетворяют «потребность к принадлежности» − одну из базовых потребностей человека [3].

В настоящее время более привлекательным становится массовый или «социальный туризм», который является наиболее подходящим для решения задач социализации учащейся молодёжи. Как оздоровительно-социализирующее средство «социальный туризм» является самостоятельной социально ори-

ентированной сферой, эффективным средством психофизического и нравственного оздоровления личности. Ему присущи разнообразие видов и организационных форм, что обеспечивает доступность для широкого контингента, а также формирование у молодёжи жизненно необходимых компетенций. Оздоровительный туризм обеспечивает формирование морально-нравственных качеств личности: коллективизма, трудолюбия, терпения, упорства, целеустремлённости, экологической культуры, патриотизма, эстетических качеств. Говоря о спортивно-оздоровительном туризме, туристы должны владеть элементами многих видов спорта: ориентированием, скалолазанием, лёгкой атлетики, плавания, гимнастики и др. Кроме сугубо туристско-технических навыков участники должны также проявлять терпимость и волевые качества, преодолевать страхи, фобии, уметь оказывать доврачебную помощь, наконец, быть в какой-то степени биологами и геологами, биофизиками и биохимиками, краеведами и историками, уметь пользоваться аудио-видео техникой.

После туристических походов многие участники, самореализуясь в них, приходят к выводам о том, что туризм – это спортивно-ориентированный вид деятельности для себя, для саморазвития, где не нужны ни свидетели, ни трибуны, ни болельщики, где ты отвечаешь сам за себя. Таким образом, наиболее эффективно формируется внутренний локус контроля, являющийся одним из элементов здорового стиля жизни. Участники осознают, что поход является источником оптимизма, радости, возникающей задолго до самого похода. Они начинают понимать, что туристическая группа на маршруте является единым целым, от взаимоподдержки и взаимопонимания её участников зависит индивидуально-групповой успех в достижении целей. Эмоциональная сторона туризма также многообразна и многокомпонентна. Сюда относится и радость встреч с новыми людьми, и общение (единение) с природой во всех её проявлениях. Чувство единения с природой многим непонятно, но туристов именно это и выделяет.

Привлекательны и другие особенности туризма: он достаточно прост в организации, доступен для подавляющего большинства, поскольку нагрузки легко дозируются и практически всегда относятся к тренирующим на различных уровнях: от умеренных до максимальных.

Поскольку, сфера туризма (в различных его вариантах) наиболее быстро развивающаяся и по объёму осваиваемых финансовых средств, и по количеству людей, задействованных в ней, то это существенный сектор современной мировой экономики. Следовательно, связав свою жизнь с данной сферой социальной действительности (на любом уровне) молодой человек активно включается в процесс социализации. Поскольку социализации присущи и отрицательные (деструктивные) компоненты, то в данном случае мы имеем тот вариант социализации, в котором формируется культура здоровья, развивается творческая самореализация молодого человека. По-видимому, неспроста во многих вузах развиваются специальности, напрямую связанные с туризмом, имеющие широкий выход в реальную социальную действительность. Например, в нашем техническом вузе имеются две таковые: «Социально-культурный сервис и туризм» и «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».

Из вышесказанного можно сделать вывод, что туризм: мотивирует разумную реализацию свободного времени у молодёжи, самоутверждение, предоставляет возможность дополнительного общения, интересно и содержательно организовать свой отдых и досуг, психологической разгрузки, приобретения социально значимой профессии и, наконец, социализации в целом.

Список используемой литературы

1. Виленский, М.Я. Здоровый стиль жизни как педагогическая категория / М.Я. Виленский, С.О. Авчинникова // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: мат-лы VII Межд. науч. конгресса. Т. 1. – М.: СпортАкадем-Пресс, 2003. – С. 211-212.

2. Реан, А.А. Психология личности. Социализация, поведение, общение / А.А. Реан. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 416 с.

3. Маслоу, А.Г. Мотивация и личность / А.Г. Маслоу. – СПб.: Евразия, 1999. – 478 с.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

Левина Л.А.,
Южно-Российский государственный политехнический университет (НПИ) им. М.И. Платова,
г. Новочеркасск

Аннотация. В настоящее время в России набирает популярность спортивно-оздоровительный туризм. А в частности самое распространённое и доступное его направление – пешеходный туризм. Уже сейчас заинтересованность населения этим вопросом находится на достаточно высоком уровне.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, пешеходный туризм, походы, население, маршрут, развитие.

Человек создан природой так, что на протяжении своей жизни должен непременно отдыхать, без отдыха с положительными эмоциями никакой организм выжить не может. Это позволяет определить отдых как естественную потребность любого человека, а туризм, его организующий, как вечно существующую категорию деятельности.

Возможно, одним из самых важных аспектов государственной деятельности в жизни населения является организация его досуга. Оптимальным вариантом в таком случае становится спортивно-оздоровительный туризм. Развитие этого рода деятельности активно приветствуется на государственном уровне.

Россия имеет большой потенциал в индустрии путешествий, который превышает ресурсы всех европейских стран [2]. Тем не менее возможности отечественного оздоровительного туризма остаются, не востребованы полностью в единой структуре экономики, хозяйства и социальной жизни.

Даже, несмотря на то, что туристический бизнес в нашей стране стремительно развивается, удовлетворёнными остаются всего 10% потребностей насе-

ления в энергичном туризме, культурно-массовых мероприятиях и лечебном отдыхе. Результатом становится то, что большая часть населения отдаёт предпочтение отдыху за границей и таким образом выводит туда финансовые ресурсы [3].

На данный момент современный вид активного туризма характеризуется следующими образом: слабая финансовая база турклубов, недостаток поддержки со стороны правительства, раздробленность предприятий и туристических фирм, отсутствие сосредоточения усилий на совместной выгодной деятельности, ориентированность туристических агентов на массового потребителя и выездной туризм, и малый интерес средств массовой информации к отечественному рынку этого типа отдыха [1].

Описанное выше объясняет потребность составления нормативно-правового плана по развитию туристической деятельности в России. Чтобы привлечь внимание населения к данному виду отдыха и его процветанию, важно понять, что он собой являет.

Преимущественно, спортивно-оздоровительный туризм – это общенациональный род туризма в нашей стране. Его цель – самосовершенствование в ходе преодолевание естественных препятствий.

К видам спортивного туризма относятся пешеходный, велосипедный, лыжный, водный, спелеологический, горный, конный, авто-мототуризм, парусный, и комбинированный. Из них самые массовые – пешеходный, горный, водный и лыжный. Самые активно развивающиеся – горный и водный туризм [4].

Наиболее доступными, по нашему мнению, являются пешеходные походы. У них есть ряд преимуществ. Походы могут различаться по цели оздоровительные, приключенческие, спортивные (категорийные), учебно-тренировочные и др. Длительная экскурсия так же относится к категории походов с использованием средств активного передвижения. Пешие переходы делятся на некатегорийные и категорийные и походы выходного дня. По времени походы выходного дня не превышают двух дней. Некатегорийные походы проходят на определённой населённой территории, редко включают в себя сложные препятствия и являются многодневными [6].

В современном мире туристическими походами увлекаются не только взрослые, но и дети. Сегодня одной из самых острых проблем является их физическое и духовное здоровье, оберегание их от наркотиков и преступной среды города. Поэтому важно учитывать специфичность детского и юношеского туризма.

Ведущая цель спортивно-оздоровительного туризма – компенсировать негативные последствия городской жизни. А его отличие – это желание самоутверждения и жажда открытий. Сегодня национальный спортивно-оздоровительный туризм – это общественное движение, которое не имеет аналогов в мире. Туризм и экскурсионная деятельность обладают не только высокой хозяйственной, но и социальной эффективностью. Вкладывая средства в их развитие, общество получает большой социальный эффект в виде укрепления здоровья, увеличения продолжительности жизни людей, повышения их культурно-

го уровня, развития духовных потребностей. Для части нашего общества он стал образом жизни, который даёт возможность развиваться духовно и физически. Таким образом, конечным продуктом выступает здоровый образ жизни, миропознание и информированность, уровень культуры граждан [6].

В России имеют место предпосылки для осуществления следующих видов и форм деятельности спортивно-оздоровительного туризма:

- организации спортивно-оздоровительных походов и путешествий;
- проведения научных и спортивных экспедиций, соревнований и чемпионатов, включая международные;
- проведения спортивных школ по подготовке кадров;
- коммерческого спортивного туризма;
- организации слетов, ярмарок, туриад;
- деятельности по учету и присвоению инструкторских, спортивных и судейских званий;
- организации детско-юношеского и семейного туризма.

Однако действующие экономические методы стимулирования и регулирования занятий спортивно-оздоровительным туризмом являются неплодотворными. Охарактеризовать текущее плачевное состояния спортивного туризма в России можно так:

- слабая финансовая стабильность турклубов, недостаток инвестиций от правительства, раздробленность предприятий и туристических фирм, их правовая уязвимость;
- сокращение форм активного отдыха в учреждениях рекреации;
- развитие процессов, ведущих к развалу уникальнейшей в мире сети учреждений дополнительного образования детей туристско-краеведческой направленности.

Одна из главных целей в стратегии развития физической культуры и спорта в России - повышение качества туристских услуг за счет системы подготовки кадров в сфере туристической деятельности.

Для привлечения специалистов и клиентов в туризм следует проводить туристические прогулки, соревнования и мероприятия среди молодежи, а так же школьников. Это могут быть как состязания среди детей, так и семейные соревнования, в которых могут принять участие все желающие. Такие проекты увеличат заинтересованность населения в данном виде спорта, а также могут сыграть важную роль в развитии будущего поколения.

Список использованной литературы

1. Иванов А.В. Современная система подготовки кадров спортивно-оздоровительного туризма в России / Иванов А.В., Федотов Ю.Н., Федотова А.А. // Современные наукоемкие технологии. – 2015. – № 1. – С. 31–32.

2. Квартальнов А.В. Социально-педагогические основы развития спортивно-оздоровительного туризма: дис. … д-ра пед. наук: 13.00.01 М., 2006. – 488 с.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1991.

4. Пронина О.И. Понятие, классификация и проблемы спортивно-оздоровительного туризма в Российской Федерации // Молодой ученый. – 2016. – № 9. – С. 1220-1224.
5. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник. – М.: Советский спорт, 2008.
6. Чепик В.Д. Физическая культура в социальных процессах. – М., 1995.
7. Энциклопедия туриста. – М., 1993.

КОМПЛЕКС СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Махота М.Г., Зенкова Т.А.,
Ростовский государственный университет путей сообщений,
г. Ростов-на-Дону

Аннотация. Статья рассматривает развитие комплексов спортивно-оздоровительного туризма в нашей стране, а также критерии улучшения рекреационной деятельности. Проанализированы вопросы видов туризма и их истории с начал времен СССР.

Ключевые слова: спортивный туризм, путешествие, оздоровительная составляющая туризма.

В настоящее время, когда спорт и здоровый образ жизни занимают главенствующие места в жизни каждого из нас, человек ищет различные способы укрепления своего здоровья. Одним из самых необычных и в то же время интересным является спортивно-оздоровительный туризм. На сегодняшний день государство не оставляет без внимания, улучшение оздоровительных комплексов. Так давайте более подробно рассмотрим аспекты данной темы.

Одно из важнейшего критерия туризма, является выбор место, типа и направление санаторно-курортных центров, спортивно-развлекательного учреждения, гостиничного комплекса. Под лечебно оздоровительным туризмом мы понимаем путешествия в места оснащенные комплексами медицинских услуг, которые приводят к улучшению состояния здоровья многих людей. Со временем разнообразие услуг спортивного оздоровительного сервиса увеличивается, повышается ранг мотивирования к занятиям для укрепления здоровья и формирования статуса в социальном обществе.

Под наш взор попадает понятие «индивидуальный» и «массовый» туризм, которые имеют отражения друг в друге. Массовый туризм означает круг лиц, приближенный к одной сфере путешествования, в то время как в отдельный туризм входит небольшая компания с целью улучшения свободы выбора, сроков и независимость своего путешествия. Однако массовое участие в туристических путешествиях привело к помощи других лиц, которые на сегодняшний день занимают такие должности как инструкторы и руководители туристических походов. Во время СССР особое почтение уделялось любительскому ту-

ризму, как самому недорогому и массовому отдыху, вследствие этого появлялись туристические центры, клубы по организации туристических походов на разные направления. В 1991–1992 гг. начинает свою работу туристско-спортивный союз России, который устанавливает перед собой аспекты улучшения и сохранения движения спортивно-оздоровительного туризма с учетом социально-экономического положения страны в данный период времени. Наряду с овладением непростых походов туризма, он начинает проявлять результат в улучшение оздоровления человека, также проявляются изменения в его внутреннем мировоззрении, вследствие чего происходит совершенствование путешественника. На форуме туристско-спортивного союза России в 1995 году было принято, что на этом развивающем этапе туризма, работа должна быть направлена на исполнение социального заказа оздоровление народа средствами спортивно-оздоровительного туризма. Поэтому одной из задач продвижения туризма является формирование здорового образа жизни человека повышение уровня и качества жизни. Этим занимается программа развития спортивно-оздоровительного туризма, которая организовала туры на озеро Байкал, Алтай, Крым, Кавказ и многие другие места нашей страны. Предоставляются маршруты на разные виды отдыха: водные сплавы, пеше-горные походы, велосипедные, а так же конные и лыжные туры.

Создаются системы позволяющие народу и даже малым слоям доступно и результативно решать проблемы организации своего отдыха, улучшения здоровья и его формирование, этим направлением занимается Министерство спорта и туризма Российской Федерации. В 2009 г. нашу страну пересекли 21,3 млн зарубежные граждан, из которых пятнадцать процентов приехали с целью туристического путешествия. На сегодняшний день Российская Федерация находится на 59 месте в рейтинге конкурентоспособности стран. Природные сокровище нашей страны находятся на пятом месте, а предметы общекультурного наследия занимают девятое место. С учетом изложенного можно сделать вывод о том, что к 2020 году из за улучшений туристической инфраструктуры наша Россия войдет к первую десятку самых известных отраслей туризма, ведь уже на сегодняшнее время проведение таких мировых мероприятий как Чемпионат мира по легкой атлетике (Москва-2013), Универсиада в Казани – 2013, Зимние Олимпийские игры (Сочи-2014).В скором времени спортивные мероприятия такие как, Универсиада Красноярск – 2018 и долгожданный чемпионат мира по футболу – 2018 пройдут в нашей стране. Этим занимается программа «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2011–2018 годы)». Финансирование берет на себя средства из федерального бюджета субъекта Российской Федерации, а также другие социальные программы, которые в связи с этим достигают активизации цели развития внутреннего и выездного туризма в этой инфраструктуре.

В задачах повышение и распространение российского туристского продукта за рубежом необходимо осуществления комплекса процедуры по упрощению паспортно-визовых, а так же таможенных и других туристических форм и правил, которые приведет к усовершенствованию движению объема въезда туристических граждан.

Согласно оценкам экспертам, улучшение туристическо-оздоровительных комплексов в нашей стране, повышение качества обслуживания оздоровительных центров, въезд большого потока иностранных граждан для путешествия по нашей стране увеличится в несколько раз, это приведет к росту на рынке туристической инфраструктуры.

Список используемой литературы

1. Гриньова Т.І. Вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дггей 10-13 років: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. – Харків, 2014. – 20 с.
2. Денисенко І.О. Використання засобів спортивно-оздоровчого туризму в шдвищенш фізичного стану студентів 18-19 роюв: автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту. – Дншропетровськ, 2014. – 20 с.
3. Ильин А. Рекреационно-оздоровительные технологии в организации досуга молодежи. – URL: http://www.tsutmb.ru/rekreaczionno-ozdorovitelnyie-texnologii-v-organizaczii-dosuga-molodezhi (дата обращения: 19.03.2018).
4. Казначеева С.Н. Современное состояние спортивного туризма в Российской Федерации / С.Н. Казначеева, Е.А Челнокова, Натиг Фарман-оглы Агаев // Интернет-журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ». – 2016. – 13 с.
5. Мотивация туристов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://vokrug-sveta.com.ua/motivaciya-turistov.html (дата обращения 19.03.2018).
6. Мотивационные аспекты в туризме. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.vfmgiutourism.ru/motivacionnye_aspekty_v_turizme_257/osnovnye_faktory_turistskoi_motivacii_260/index.html (дата обращения 19.03.2018).
7. Погодина В.Л. География туризма: учебник / под ред. Е.И. Богданова. – М.: Инфра-М, 2014. – 256 с.
8. Смирнов В.В. Особенности реализации технологии формирования культуры здоровья молодежи в сфере досуга. – URL: http://vernadsky.tstu.ru/pdf/2012/05/50.pdf (дата обращения: 19.09.2015).

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ И ОСОБЕННОСТИ ЕГО РАЗВИТИЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Резванова Р.Д., Апарина М.В.,
Кемеровский государственный университет,
г. Кемерово

Аннотация. В *данной статье раскрываются особенности развития спортивно-оздоровительного туризма, его основные виды, признаки и классификация по этим признакам, проблемы и перспективы развития данной отрасли на территории Российской Федерации*

Ключевые слова: спортивный туризм, оздоровительный туризм, некоммерческая деятельность, социальное движение.

В настоящее время индустрия спортивно-оздоровительного туризма динамично развивается и инновационная по своему содержанию. К сожалению, большая часть туристических организаций не имеет возможности эффективно организовать спортивно-оздоровительные туры из-за ряда объективных факторов. Например, отсутствие квалифицированных специалистов в области сервиса, а также способных обеспечить услуги по физической рекреации и экстремальному туризму.

Спортивно-оздоровительный туризм – это некоммерческая деятельность, является самодеятельным, он был создан по инициативе человека на самодеятельных принципах. Данный вид туризма является уникальным, ведь ему удалось объединить в себе спорт и отдых. Он оказывает эффективное влияние, как на физическое, так и на психологическое оздоровление, самосовершенствование человека, а также воспитывает у туриста любителя бережное отношение к природе, развивает культурное наследие, а самое главное взаимоуважение и взаимопонимание.

От коммерческого туризма он отличается тем, что не является сферой услуг и элементом рыночной экономики. Он объединяет в себе наиболее эффективные оздоровительные отрасли рекреационной деятельности, а также существует, в большей степени, за счет финансовых средств и материальных ресурсов. За счет этого является самым дешевым и доступным видом туризма для всех категорий населения, в первую очередь его социально незащищенных слоев, начиная от детей дошкольного школьного возраста и кончая пенсионерами и инвалидами.

Цель спортивно-оздоровительного туризма – спорт высших достижений. Участники, как соревнований, так и иных спортивно-туристских мероприятий в природной среде (активных туров, путешествий и др.) получают разряды и звания.

Исходя из вышеизложенного, можно выделить ряд особенностей спортивно-оздоровительного туризма:

- не является коммерческой сферой услуг;
- не подразумевает получение дохода от организации путешествий;
- является любительским и самодеятельным, поскольку им занимаются в свободное от учебы и работы время;
- является социальным движением, которое не имеет аналогов в мире, его основной целью служит формирование здорового образа жизни, как человека, так и общества в целом;
- возможно существование при минимальной финансовой поддержки со стороны государства либо вовсе при отсутствии таковой (этому способствует высокая доступность широких слоев населения).

Классификация спортивно-оздоровительного туризма:

- по степени организованности (организованный, неорганизованный);
- по возрастному признаку (детский, молодежный, взрослый, юношеский, комбинированный);
- по виду маршрута и способу передвижения (пеший, горный велосипедный, автомото-, водный, лыжный, спелео-, парусный);
- по видам мероприятий (спортивные походы, спортивные туры, лагеря, школы подготовки кадров, чемпионаты, слеты, показательные выступления).

Виды спортивно-оздоровительного туризма и их различия:

1. Спортивный туризм – это спортивное развитие и совершенствование путем преодоления естественных препятствий.
2. Оздоровительный туризм подразделяется на:

- рекреационный (восстановление физических и психических сил с помощью активного отдыха);
- реабилитационный (лечение заболеваний путем природного туризма).

Проблемы:

- острая нужда в высококвалифицированных специалистах, которые должны осуществлять профилактическое оздоровление населения средствами и методами туризма и физической рекреации в следующих двух направлениях: ежедневном и еженедельном компенсаторном восстановлении психофизических сил человека и расширенном - в процессе отпускного периода;
- нехватка финансирования со стороны государства.

Перспективы:

- развитие спортивно-оздоровительного туризма как коммерческой отрасли, которая будет иметь свою федерацию и четко выраженную структуру;
- организация мероприятий на государственном уровне;
- разработка специальных баз отдыха с необходимым техническим оснащением и высококвалифицированным персоналом.

Таким образом, спортивно-оздоровительное направление туризма является социально-ориентированной сферой образа жизни человека. По мере улучшения благосостояния нашего общества, а так же улучшения качества жизни населения развитие данного направления будет иметь прогрессивно-поступательный характер, а потребность в специалистах по рекреации и спортивно-оздоровительному туризму на российском и мировом рынках труда увеличиваться.

Список используемой литературы

1. Пронина О.И. Понятие, классификация и проблемы спортивно-оздоровительного туризма в Российской Федерации // Молодой ученый. – 2016. – № 9. – С. 1220-1224.
2. Режим доступа: https://www.scienceforum.ru/2015/1071/9150.
3. Режим доступа: https://studopedia.org/7-4530.html.

РАЗВИТИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА ВО ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

Сидорова М.В., Мишнина Е.И.,
Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина,
г. Рязань

Аннотация. В статье рассматриваются предпосылки развития спортивно-оздоровительного туризма во Владимирской области. Проводится анализ состояния данного вида туризма в регионе, а также ближайших спортивных мероприятий на 2018 год.

Ключевые слова: туризм, спортивно-оздоровительный туризм.

Владимирская область – субъект Российской Федерации, расположенный в центральной части Восточно-Европейской равнины. Входит в состав Центрального федерального округа. Отличается выгодным географическим положением, что положительно сказывается на туристском потенциале региона.

В национальном туристическом рейтинге за 2017 год Владимирская область заняла 21 место, что является высоким показателем туристской привлекательности региона не только у отечественных туристов, но и у иностранных [1].

Основной туристический поток во Владимирскую область приходится на культурно-познавательный вид туризма. Однако в последнее время спортивно-оздоровительный туризм стал набирать популярность среди гостей региона. Развитие данного вида туризма обусловлено ресурсным разнообразием Владимирской области (таблица 1).

Таблица 1 – Природные факторы способствующие развитию спортивно-оздоровительного туризма во Владимирской области (составлено автором по [4])

Рельеф	Равнинно-холмистый
Водные ресурсы	Реки (р. Ока, р. Клязьма), озера (оз. Введенское, оз. Великое), болота
Климат	Умеренно-континентальный

Так как Владимирская область находится в центральной части Восточно-Европейской равнины, то основная ее часть слабовсхолмленная и отличается небольшими высотами, благодаря чему в регионе активно развивается спортивно-оздоровительный туризм.

В зимнее время года наиболее популярен у туристов отдых на крупных горнолыжных комплексах, расположенных на севере области. Преимущественно здесь возможно катание на лыжах, а также катание на сноуборде. К таким комплексам относится, например, горнолыжный курорт «Пужалова гора». Кроме этого набирают популярность среди туристов катание на собачьей упряжке, конные походы и прогулки.

В летнее время года большим спросом пользуются сплавы на байдарках, спуск на лодках. Равнинно – холмистый рельеф также позволяет развивать в области пешеходной туризм, который подразумевает пешее преодоление маршрутов по слабопересеченной местности.

Достаточно увлажненный и разнообразный рельеф Владимирской области создают обилие рек, озер и болот на ее территории. Основные водные объекты, которые вызывают наибольший интерес у туристов, – это реки Клязьма, Ока, Киржач. Они используются в спортивном туризме. На озерах области (Веденское, Великое, Кшара) развивается дайвинг. Кроме рек и озер на территории региона широко распространены болота. Это позволяет также привлекать всех тех, кто интересуется спортивным туризмом. На болотах области возможно развитие автотриала, преодоления природных и искусственных препятствий на автотранспорте [3, с. 227].

Климат Владимирской области - умеренно-континентальный, с отчетливо выраженными четырьмя сезонами года, с теплым летом и умеренно холодной зимой. Средняя температура января от -11°С на северо-западе области до -12°С на юго-востоке, июля около +18°С [4]. Климат Владимирской области создает благоприятные условия для нахождения здесь активных туристов в любое время года.

Большое значение для развития спортивно-оздоровительного туризма имеют мероприятия, которые анонсируются правительством области для привлечения туристов (таблица 2).

Таблица 2 – Календарь спортивных событий во Владимирской области в 2018 году (составлено автором по [2])

Время проведения	Название	Место проведения
Январь	XVII Всероссийский турнир юных хоккеистов «Золотая шайба»	г. Судога
Февраль	Суздальская лыжная верста	г. Суздаль
Февраль	Русская тройка – крылатое сердце России	д. Крутово
Июнь-июль	«Спорт, настроение, музыка» – мероприятия посвященные чемпионату мира по футболу FIFA 2018	Города: Владимир, Ковров, Муром, Суздаль, и другие
Июнь	Международный мотофестиваль «Владимирская Русь»	г. Киржач
Август	Фестиваль народных традиций и боевых искусств России «Русский витязь»	г. Александров

Таким образом, сравнительный анализ позволил выявить, что для Владимирской области спортивно-оздоровительный туризм является перспективным направлением развития, регион имеет все необходимые условия для развития и продвижения данного туризма на рынок: природно-рекреационные ресурсы, а также инфраструктуру. Однако имеется и ряд сдерживающих факторов, один из них это высокая конкуренция со стороны других регионов России, например, Московской области. В ближайшее время Владимирская область реализует крупнейший спортивный проект «Владимир – культурная столица чемпионата мира по футболу – 2018», что определенным образом повлияет на развитие спортивно-оздоровительного туризма во Владимирской области, а также на увеличение туристского потока.

Список использованных источников

1. Национальный рейтинг [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://russia-rating.ru (дата обращения:08.03.2018).

2. Официальный туристический портал Владимирской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://vladimirtravel.ru (дата обращения: 12.03.2018).

3. Сидорова М.В., Мишнина Е.И. Природно-рекреационные предпосылки развития туризма во Владимирской области // Индустрия туризма: возможности, приоритеты, проблемы и перспективы: сборник научных статей и материалов XI международной студенческой научно-практической конференции. – М.: МГИИТ, 2017. – Вып. 1. – Ч. 1. – С. 229.

4. Экологический атлас Владимирской области / под ред. Т.А. Трифоновой; Владим. гос. ун-т. – Владимир: Изд-во Владим. гос. ун-та, 2007. – 92 с.

«ЦЕЛЕБНЫЕ КЛЮЧИ РОССИИ»: ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Цветова А.А., Белима Н.И., Томилин К.Г., Кислицын А.Н.,
Сочинский государственный университет,
г. Сочи

Аннотация. Представлен и апробирован на практике проект «Целебные ключи России». Обработка воды в пирамиде во много раз снижала её бактериальную активность: МАФАиМ в 1 см^3 – 5 кое. Количество бактерий группы кишечной палочки в 1 дм^3 воды – < 3 (коли-индекс).

В исследовании приняли участие 32 испытуемых-туристов, которые проходили обследования до и после посещения и применения воды (обработанной в пирамиде), показано, что по 64 ГРВ-показателям произошли достоверные улучшения ($p<0,05$), по 20 показателям наблюдалась тенденция к улучшению ($p>0,05$).

Ключевые слова: проект, «Целебные ключи России», пирамида, обеззараживание воды, оздоровительный эффект, ГРВ-показатели.

Нами предложен ***инновационный проект программы «Целебные ключи России»,*** основанный на использовании пирамидальных конструкций для обеззараживания воды, получаемой из вытекающих из-под земли источников.

На рис. 1 приведена предлагаемая конструкция пирамиды, сделанной из 10-слойной водостойкой фанеры. Небольшой поток воды из источника подается в резервуар, расположенный в верхней части пирамиды, и оттуда (после обеззараживания) самотеком выходит наружу [2, 6].

Пирамида, не содержащая металлических конструкций, выступает как «концентратор энергий» и должна быть строго ориентирована по сторонам света.

Исследования на экспериментальной Краснополянской пирамиде при участии лаборатории контроля качества питьевой воды «Альфа» показали, что обычная горная вода (из водопровода поселка Красная Поляна) имеет МАФАиМ в 1 см^3, равное 180 кое (мезофильные аэробные и факультативно анаэробные М.О.). Количество бактерий группы кишечной палочки в 1 дм^3 этой воды – 90 (коли-индекс).

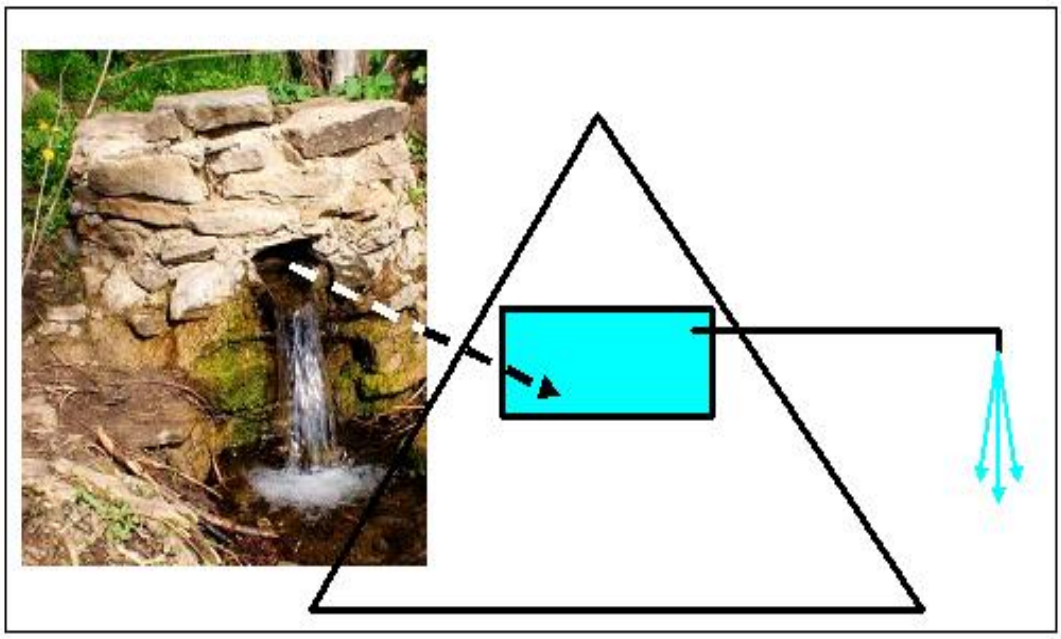


Рис. 1 – Принцип работы пирамиды по обеззараживанию воды родника

Обработка этой воды в пирамиде во много раз снижала бактериальную активность: МАФАиМ в 1 $см^3$ – 5 кое. Количество бактерий группы кишечной палочки в 1 $дм^3$ воды – < 3 (коли-индекс) [3]!!!

Ежедневный прием добровольцами воды по 70–100 мл 2–3 раза в день способствовал позитивным изменениям в здоровье: прекращению болевых синдромов при язве желудка, улучшениюработы почек, кишечника и т. д. Негативных последствий от 4-месячного приема пирамидальной воды не обнаружено.

Исследование родниковой воды, протекающей непрерывным небольшим потоком через накопительную емкость 200 литров Краснополянской экспериментальной пирамиды (рис. 2), показало, что по микробиологическим показателям она соответствует требованиям СанПиН 2.1.4.1175-02.



Рис. 2 – Обеспечение непрерывного потока родниковой воды через Краснополянскую экспериментальную пирамиду

Химический состав практически не меняется при прохождении пирамиды и существенно отличается (в лучшую сторону) от норм допустимых для нецентрализованного водоснабжения: прозрачность – >40 см; pH – 6,0 ед.; щелочность карбонатная – 92,8 мг/л; нитриты – 0,02 мг/л; нитраты – 3,9 мг/л; аммоний – 0,164 мг/л; хлориды – 31,9 мг/л; фосфаты – 0,1 мг/л; остаточный свободный хлор – 0,21 мг/л; общее железо – 0,14 мг/л; сульфаты – 0,75 мг/л; общая минерализация – 105,5 у/е.

В исследовании оценки оздоровительной эффективности взаимодействия человека с пирамидальными конструкциями приняло участие 32 испытуемых-туристов (18 мужчин и 14 женщин), которые проходили обследования до и после посещения и применения воды, обработанной в пирамиде.

ГРВ-камерой [1] фиксировались паттерны газоразрядной визуализации энергоэмиссионных процессов пальцев рук, с последующей секторной диагностикой; определялась площадь газоразрядного изображения, интегральные параметры БЭО-грамм, их дисперсии и т. д. Статистическая обработка результатов эксперимента выполнялась в среде пакета «Статистика»; сравнение показателей производилось по статистическому критерию Вилкоксона.

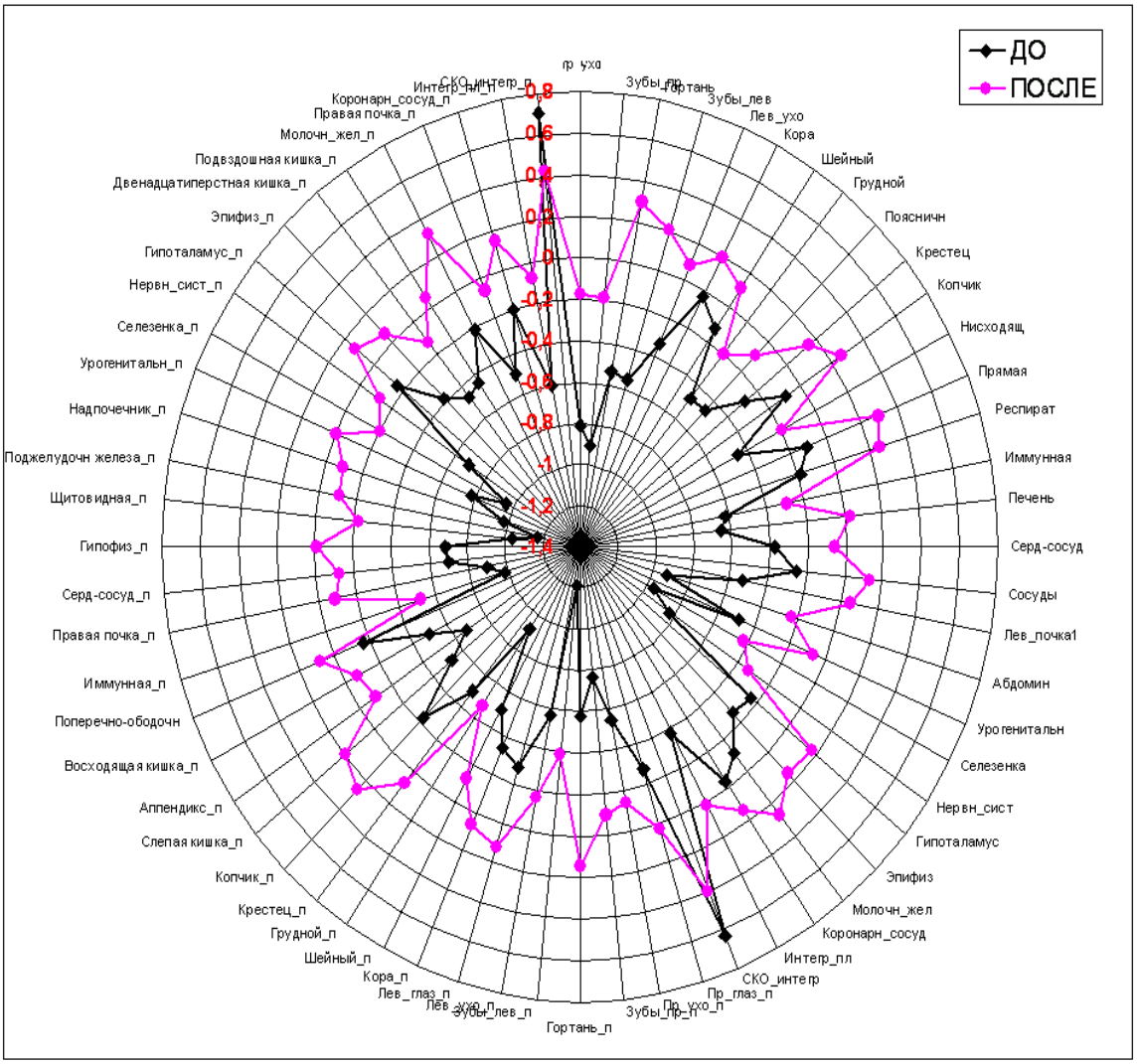


Рис. 3 – Изменения 64 ГРВ-показателей ($p<0,05$) до и после посещения пирамиды (с параллельным приемом активированной воды)

Показана большая эффективность комплексных воздействий на человека. По 64 ГРВ-показателям произошли достоверные улучшения ($p<0,05$), выражающиеся в увеличении площади на диаграмме (рис. 3). По 20 показателям наблюдалась тенденция к улучшению ($p>0,05$) [4].

Проводилось исследование действия чистой родниковой воды до и после пребывания в пирамиде («пирамидальная» вода) на окислительный и энергетический обмен в изолированных митохондриях (МХ) в норме (животных и людей), а также при патологии – когда функционирование МХ было нарушено воздействием сыворотки крови больных пациентов по методу Г.П. Гулидовой (1980). Биоэнергетика МХ выделенных из печени крыс исследовалась полярографическим методом.

Родниковая вода в концентрации 25 об.% повышает биоэнергетику интактных митохондрий (эффективность и скорость образования АТФ) на 14 % и 22 % соответственно, потребление кислорода МХ-ми и дыхательный контроль изменены незначительно. В концентрации 50 об.% родниковая вода незначительно повышает эффективность образования АТФ (АДФ/О) на 6 % и не влияет на остальные показатели МХ. В концентрации 100 об.% наблюдается снижение эффективности и скорости образования АТФ на 21 % и 31 % соответственно.

После пребывания в пирамиде биологические свойства родниковой воды изменяются. «Пирамидальная» вода в концентрации от 25 об.% до 100 об.% вызывает повышение эффективности и скорости образования АТФ в интактных МХ. Оптимальной является концентрация 50 об.%, когда повышение биоэнергетических показателей происходит на 11 % и 27 % соответственно.

Обследовалась группа пациентов с разными заболеваниями (остеохондроз, аллергия, мастопатия, кардиопатия и др.) из 10 человек, средний возраст – 48 лет. Родниковая вода не оказывает нормализующего действия на биоэнергетику «патологических» митохондрий. Наблюдается лишь незначительное повышение биоэнергетики при концентрации 25 об%. «Пирамидальная» вода восстанавливает биоэнергетические показатели митохондрий (эффективность и скорость образования АТФ) до нормальных величин, характерных для интактных митохондрий.

Оптимальная концентрация «пирамидальной» воды, нормализующей биоэнергетику митохондрий, – 100 об%. Скорость потребления кислорода МХ и дыхательный контроль в этих условиях эксперимента выше нормы на 15,9 % и 27 % соответственно.

Таким образом, представленные данные свидетельствуют о том, что пребывание родниковой воды в пирамиде значительно улучшает биологические свойства воды, повышая ее способность стимулировать процессы окисления и образования энергии в митохондриях в условиях нормы, и патологии. Это может быть одним из механизмов оздоравливающего действия «пирамидальной» воды на организм человека путем повышения энергетического статуса организма и улучшения работы всех энергозависимых процессов [5].

Выводы. В исследовании показана высокая оздоровительная эффективность воды, прошедшей обработку в пирамиде, путем повышения энергетиче-

ского статуса организма человека и животных и улучшения работы всех энергозависимых процессов. Восстанавливаются биоэнергетические показатели митохондрий (эффективность и скорость образования АТФ).

Перспективы дальнейшего использования. Разработанная технология активизации родниковой воды может найти широкое применение при обеспечении питьевой водой туристов Юга России и ведущих спортсменов страны на учебно-тренировочных сборах в городе Сочи («Юг-спорт», Центр Карелина, Олимпийский парк, спортивные объекты Красной Поляны и др.), что будет способствовать ускорению восстановления атлетов после тяжелых тренировочных и соревновательных нагрузок.

Список используемой литературы

1. А.С. 1377813 СССР, МКИ G03B 41/00, Способ определения физиологического состояния биологического объекта / В.А. Галынкин, Г.З. Гудакова, А.И. Жерновой, К.Г. Коротков (СССР). – № 3780663; Заявл. 06.08.84; Опубл. 29.02.88, Бюл. № 8. – 2 с.
2. Белима, Н.И. Программа «Целебные ключи России» / Н.И. Белима, К.Г. Томилин, А.Н. Кислицын // Здоровьесберегающие технологии в условиях горного и прибрежного кластеров: материалы Регионального конкурса, г. Сочи, 01.05 – 26.09. 2015 г. [Электронный издание]. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2015. – С. 129–131.
3. Кислицын А.Н. Исследование питьевой воды, обработанной в пирамиде / А.Н. Кислицын // Необычные эффекты пирамидальных структур: материалы Всероссийской научно-практической конференции, г. Сочи, 21–23 сентября 1999 г. – Сочи: СГУТиКД, 2000. – С. 14–15.
4. Кислицын, А.Н. Современные технологии восстановительной медицины: применение пирамидальных конструкций / А.Н. Кислицын, В.В. Коваленко, К.Г. Томилин // Агаджаняновские чтения = Aghajanian’s reading: материалы Всероссийской научно-практической конференции, г. Москва, 28–29 января 2016 г. – М.: РУДН, 2016. – С. 58–61.
5. Струкова Е.В. Влияние пирамиды на биологические свойства родниковой воды / Е.В. Струкова, А.Е. Северин, А.Н. Кислицын, Г.П. Гулидова // Эколого-физиологические проблемы адаптации: материалы XVII Всероссийского симпозиума, г. Рязань, 23–26 мая 2017 г. – М.: РУДН, 2017. – С. 212–213.
6. Томилин, К.Г. Инновационные оздоровительные технологии в туризме: «целебные ключи России» / К.Г. Томилин, А.Н. Кислицын // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях: материалы XIV Международной научно-практической конференции, г. Луганск, 20–21 апреля 2017 г. – Луганск: ЛНУ им. Тараса Шевченко», 2017. – С. 330–335.

Научное издание

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ТУРИЗМ В ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ

НАУЧНЫЕ ТРУДЫ
XXIX ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
СТУДЕНТОВ, АСПИРАНТОВ, МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ

20-21 апреля 2018 г.

Верстка *В.В. Климова*
Макетирование *Ю.С. Лазарева*

Изд. № 49/3147. Подписано в печать 12.04.18.
Объем 22,07 уч.-изд. л.; 21,5 усл. п. л. Формат 60x84/16.
Бумага офсетная. Печать цифровая. Гарнитура «Таймс».
Тираж 100 экз. Заказ № 80.

344002, Ростов-на-Дону, Б. Садовая, 69, РГЭУ (РИНХ), к. 152.
Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ).